

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗЪЯСНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Инджиголян Анжела Алвановна**

канд. социол. наук, ассистент профессора, Карагандинский университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда

## **METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF INFORMATION AND EXPLANATORY WORK TO RAISE AWARENESS AMONG YOUNG PEOPLE IN THE FIELD OF MENTAL HEALTH**

**Angela Indzhigolyan**

*PhD. Sociol. Sciences, Assistant professor, Karaganda University named after. E.A. Buketova, Kazakhstan, Karaganda*

**Аннотация.** В статье излагаются основные принципы информационно-разъяснительной работы по повышению уровня информированности молодежи в сфере ментального здоровья. Изучение ментального здоровья – это новая, малоизученная сфера науки. Однако, в таких науках как социологии, психология и медицина уже накоплен определенный теоретический и практический опыт в изучении этого вопроса. Более того, на данном этапе развития этой отрасли знания возникает острая потребность в разработке комплексных междисциплинарных программ по профилактике и повышению информированности населения в целом, и особенно, молодежи в сфере ментального здоровья. В данной статье обобщены основные подходы в разработке таких программ и обобщён первый опыт их реализации.

**Abstract.** The article outlines the basic principles of information and explanatory work to raise awareness among young people in the field of mental health. The study of mental health is a new, little-studied field of science. However, sciences such as sociology, psychology, and medicine have already accumulated some theoretical and practical experience in studying this issue. Moreover, at this stage of the development of this branch of knowledge, there is an urgent need to develop comprehensive interdisciplinary programs for prevention and awareness-raising among the general population, and especially among young people in the field of mental health. This article summarizes the main approaches in the development of such programs and summarizes the first experience of their implementation.

**Ключевые слова:** mental health; awareness; stress tolerance; preventive approaches; health improvement; student youth.

**Keywords:** ментальное здоровье; осведомленность; стрессоустойчивость; профилактические подходы; оздоровление; студенческая молодежь.

Статья выполнена в рамках проекта НИР на 2024-2026 №AP23489456 «Разработка эффективных профилактических подходов в укреплении ментального здоровья студентов Казахстана».

В последнее время актуальность сохранения и воспроизводства ментального здоровья получило широкое распространения.

В Республике Казахстан актуализация проблем с ментальным здоровьем стала возрастать в последние десятилетия. Это связано с ростом риск и угроз психологическому и физическому здоровью человека со стороны агрессивной внешней среды. Особенно эта проблема актуальной становится в среде молодых людей – социальной категории наиболее уязвимой в процессе социализации к внешним и внутренним вызовам общества.

В 2024-2025 году в Казахстане реализуется междисциплинарный научный проект на тему «Разработка эффективных профилактических подходов в укреплении ментального здоровья студентов Казахстана». В составе научного коллектива - группа ученых Карагандинского университета имени Е.А.Букетова и Медицинского университета города Астана (Казахстан). За время реализации проекта был проведен превентивный опрос - социологическое исследование студентов ведущих вузов Казахстана с целью изучения состояния их ментального здоровья.

Результаты исследования показали, что респонденты – молодые люди озабочены состоянием своего ментального здоровья больше, чем состоянием своего физического здоровья. Эти выводы подтвердили первоначальную гипотезу о возрастании внимания среди молодежи к проблемам сохранения и воспроизводства ментального здоровья.

Об этом свидетельствуют и цифры статистики [1, с. 57]. В Казахстане растет число суицидов, особенно среди категории подростков, растет число патологий в сфере психического и физического здоровья, медицинские работники констатируют процесс омолаживания многих старческих болезней – сейчас их обнаруживают у детей и подростков.

С другой стороны, социологическое исследование обнаружило значительные пробелы в уровне информированности у молодежи о способах противодействия проявлению деструктивных изменений в сфере ментального здоровья, и диспропорции в уровне осведомленности и информированности между сельской и городской молодежью, жителями провинциальных и столичных городов.

Так жители сельских районов информированы о необходимости беречь свое ментальное здоровье в два раза меньше, а жители провинциальных городов – на 25% меньше.

На втором этапе проведения научных исследований возникла необходимость в разработке комплексной программы информационно-разъяснительной работы по повышению уровня информированности молодежи в сфере ментального здоровья.

Такая программа была разработана с использованием современных достижений, на стыке между социологическими, психологическими и медицинскими науками [1, с. 25].

В качестве целей разработки такой программы выступила - снижение стигмы вокруг ментального здоровья, повышение осведомленности о социальных факторах, влияющих на психологическое благополучие молодежи, нацеленность на формирование у молодежи навыков обращения за консультацией и психологической помощью.

Как показали результаты исследования в казахстанском обществе в целом и у молодежи в частности оказался очень низкий уровень доверие к возможностям психоклонической и медицинской наукам, и к личностям психолога и медика вообще. Проводимые реформы, а также деятельность псевдопсихологов, псевдомедиков в социальных сетях сильно подорвало доверие населения к профилактическим и консультативным возможностям этих наук.

Таким образом, информационно-разъяснительная работа в сфере просвещения о ментальном здоровье молодежи должна проходить по нескольким направлениям.

Во-первых, это формирование первичных знаний о ментальном здоровье. Во-вторых - информированность молодежи о опасностях и угрозах в сфере ментального здоровья. В-третьих - распространение знаний среди молодежи о достижениях современной науки - психологии, социологии и медицины в сфере самосохранительного поведения молодежи.

Особенностью разработанной программы является:

- акцент на социокультурный контекст Казахстана;
- участие в разработке программы и ее реализации социолога для анализа социальных норм, стереотипов и их влияния на ментальное здоровье;
- комплексный подход в освещении проблем сохранения и воспроизводства ментального здоровья.

Программа реализации рассчитана на 42 учебных часа, формат - шестидневный интенсив (по 7 часов в день). Целевая аудитория программы: молодежь 16-25 лет. Количество участников: 15-20 человек (для глубокой работы в группах). Языки реализации программы и проведения тренинга: казахский, русский.

Содержание программы:

День 1: Социальные аспекты ментального здоровья (7 часов)

- 09:00–10:30 Лекция социолога: «Ментальное здоровье в казахстанском обществе: стереотипы, стигма, культурные особенности» (анализ результатов соцопросов, традиционные установки).
- 10:30–11:00 Кофе-брейк.
- 11:00–13:00 Интерактив: «Социальные факторы стресса: семья, образование, гендерные роли» (работа в группах, обсуждение данных исследований).
- 13:00–14:00 Обед.
- 14:00–15:30 Практикум с социологом: «Как проводить соцопросы о ментальном здоровье?» (разработка анкет, методы сбора данных).
- 15:30–16:00 Рефлексия: «Какие социальные барьеры я замечаю вокруг себя?».

День 2: Основы ментального здоровья и самопомощь (7 часов)

- 09:00–10:30 Лекция психолога: «Что такое ментальное здоровье? Мифы vs. реальность».
- 10:30–11:00 Кофе-брейк.
- 11:00–13:00 Воркшоп: «Техники эмоциональной регуляции: дыхание, медитация, ведение дневника».
- 13:00–14:00 Обед.
- 14:00–15:30 Гость-социолог: «Почему молодежь Казахстана редко обращается за помощью?» (разбор статистики, примеры из практики).
- 15:30–16:00 Дискуссия: «Как изменить отношение общества к психическим расстройствам?».

### День 3: Стресс и его социальные причины (7 часов)

- 09:00–10:30 Лекция социолога: «Стресс в городской и сельской среде: сравнение данных по регионам РК».
- 10:30–11:00 Кофе-брейк.
- 11:00–13:00 Тренинг: «Управление стрессом в условиях социального давления» (кейсы из жизни студентов, молодых специалистов).
- 13:00–14:00 Обед.
- 14:00–15:30 Ролевая игра: «Как реагировать на стигматизирующие высказывания?» (сценарии в семье, университете, на работе).
- 15:30–16:00 Рефлексия: «Мой личный опыт преодоления давления».

### День 4: Цифровая среда и ментальное здоровье (7 часов)

- 09:00–10:30 Лекция: «Соцсети и самооценка: как цифровой мир влияет на молодежь РК?» (с участием социолога: данные по кибербуллингу, FOMO).
- 10:30–11:00 Кофе-брейк.
- 11:00–13:00 Практикум: «Цифровой детокс: создаем личные правила» (работа с шаблонами, обмен лайфхаками).
- 13:00–14:00 Обед.
- 14:00–15:30 Социологический воркшоп: «Анализ соцсетей: как контент формирует отношение к ментальному здоровью?» (примеры из казахстанского сегмента).
- 15:30–16:00 Групповая дискуссия: «Как продвигать позитивный контент?».

### День 5: Социальные связи и поддержка (7 часов)

- 09:00–10:30 Тренинг с социологом: «Коммуникация в мультикультурной среде: как говорить о ментальном здоровье без табу?».
- 10:30–11:00 Кофе-брейк.
- 11:00–13:00 Арт-терапия: «Выражение эмоций через национальное искусство» (орнаменты, музыка, поэзия).
- 13:00–14:00 Обед.
- 14:00–15:30 Семинар: «Роль НПО и государственных программ в поддержке молодежи» (примеры: проекты «Дом Мамы», «Ясенез»).
- 15:30–16:00 Рефлексия: «Какие ресурсы я могу использовать?».

### День 6: Итоговые проекты и обратная связь (7 часов)

- 09:00–11:00 Подготовка проектов: «Социальная кампания против стигмы» (плакаты, видео, флешмобы с учетом культурных особенностей).
- 11:00–11:30 Кофе-брейк.
- 11:30–13:00 Презентация проектов перед жюри (социолог, психолог, представитель НПО).

- 13:00-14:00 Обед.

- 14:00-15:00 Круглый стол: «Как изменить отношение общества? Рекомендации от участников» (с участием социолога).

- 15:00-16:00 Вручение сертификатов, сбор обратной связи через анонимные анкеты.

Особенно хочется отметить роль социолога в разработке и реализации данной программы. Она заключается в том, что социолог проводит лекции и воркшопы по социальным аспектам ментального здоровья, проводит анализ данных соцопросов и статистики, оказывает помощь в разработке анкет для оценки эффективности программы, моделируют дискуссии о культурных нормах и стереотипах.

В процессе разработки и реализации программы осуществляются следующие методы оценки:

- Предварительный и итоговый опрос (знания, отношение к стигме).

- Анализ групповых проектов на соответствие социальным реалиям.

- Отчет социолога с рекомендациями для органов власти и НПО.

В процессе разработки и реализации программы ожидаются следующие результаты:

- участники смогут аргументированно обсуждать проблемы ментального здоровья, учитывая социокультурный контекст.

- создание 3-4 социальных проектов для продвижения темы в регионах Казахстана.

- снижение уровня стигмы в группе на 50% (по итогам анкетирования).

Разработанная и частично апробированная программа информационно-разъяснительной работы по повышению уровня информированности молодежи в сфере ментального здоровья будет усовершенствована. Программа призвана сочетать экспертизу социолога, практические тренинги и творческие методы, адаптированные под реалии казахстанской молодежи.

### **Список литературы:**

1. Smith A., Karabayeva G. Mental Health Care in Kazakhstan: Challenges and Opportunities// International Journal of Mental Health Systems. - 2021. - № 4. - С. 55-62

2. Lee C., Nurmagambetova A. Suicide Rates Among Adolescents in Post-Soviet Countries: A Case Study of Kazakhstan//Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. -2020. -№ 2. - С. 22-35