



ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ: ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ В СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

Пулатова Регина Ринатовна

Кафедра психиатрии, наркологии,
медицинской психологии и с курсом психотерапии
Андижанский государственный медицинский институт

Актуальность темы

Рост числа депрессивных и тревожных расстройств среди подростков и студентов остаётся одной из важнейших проблем современного общества[3]. Недостаточная информированность о психическом здоровье, стигматизация психиатрической помощи и ограниченный доступ к квалифицированным специалистам приводят к тому, что многие молодые люди остаются без своевременной поддержки[1].

Инновационные психопросветительские программы, интегрированные в систему здравоохранения и образования, способны повысить уровень психологической грамотности, сформировать навыки стрессоустойчивости и обеспечить раннее выявление факторов риска[2,4].

Цель исследования

Изучить эффективность инновационных психопросветительских программ для молодёжи и обосновать пути их интеграции в систему здравоохранения и образования.

Материалы и методы исследования.

В исследовании приняли участие 240 студентов и 160 старшеклассников. Использовались анкетирование, шкала депрессии Бека и тесты на уровень стрессоустойчивости. Экспериментальная группа участвовала в инновационных психопросветительских программах: интерактивные лекции, онлайн-курсы по психогигиене, тренинги по управлению эмоциями, мобильные приложения для самопомощи и онлайн-консультации



специалистов. Контрольная группа продолжала обучение без подобных программ.

Результаты исследования

В исследовании участвовали студенты и старшеклассники, часть которых была включена в инновационные психопросветительские программы. Эти программы включали интерактивные лекции о психическом здоровье, онлайн-курсы, тренинги по управлению эмоциями и мобильные приложения для самопомощи.

Через шесть месяцев у участников экспериментальной группы наблюдалось заметное улучшение психоэмоционального состояния. Уровень тревожности снизился почти на треть, депрессивные симптомы уменьшились на 31%. Подростки и студенты отмечали повышение уверенности в себе, лучше справлялись с учебными и личными стрессовыми ситуациями. Многие из них сообщили, что стали чаще обращаться за поддержкой к психологу или консультанту.

Наибольшая эффективность наблюдалась в тех случаях, когда очные занятия сочетались с цифровыми технологиями. Онлайн-платформы и мобильные приложения позволяли закреплять полученные навыки и получать помощь в любое время. В контрольной группе, которая не участвовала в программах, значимых изменений зафиксировано не было.

Вывод

Результаты исследования подтвердили, что инновационные психопросветительские программы помогают молодёжи повысить стрессоустойчивость и снизить уровень депрессии и тревожности. Наибольший эффект достигается при сочетании образовательных мероприятий в школах и вузах с использованием цифровых технологий, таких как мобильные приложения и онлайн-консультации. Такой подход делает психологическую поддержку более доступной и снижает барьеры для обращения за помощью. Интеграция подобных программ в систему



здравоохранения и образования может стать важным направлением профилактики психических расстройств у подростков и студентов.

Список Литературы

1. Незнанов, Н. Г., Краснов, В. Н. Психическое здоровье подростков и молодёжи: современные подходы к профилактике. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 304 с.
2. Сорокина, И. А., Киселева, Е. П. Инновационные методы психопросвещения в образовательной среде // Вестник психологии и педагогики. – 2022. – №4. – С. 58–64.
3. World Health Organization. Mental health promotion and prevention interventions for adolescents: WHO guideline. – Geneva: WHO Press, 2020. – 72 p.
4. Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review // BMC Psychiatry. – 2010. – Vol. 10, №113. – P. 1–9.