

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Лукин Александр Алексеевич,

студент, ФБИ, СГУПС,

г. Новосибирск

СТРЕССЫ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация. Человек в современном мире зачастую подвержен различным стрессовым атакам. Под стрессом следует подразумевать ответную реакцию организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Является ли стресс чем-то полезным для человека? С одной стороны – да. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. С другой же стороны большое количество стресса оказывает негативное влияние на организм. Находясь постоянно в стрессовом состоянии, человек теряет энергию, испытывает нервное напряжение, что может спровоцировать различные психосоматические заболевания. В данной статье проведено исследование стрессов у молодого поколения, а именно поколения Z.

Ключевые слова: стресс, зумеры, поколение Z, интернет, социальные сети.

Поколение Z представляет собой собирательное название для лиц, родившихся в период с 2000 по 2016 год. Дети нулевых характеризуются отсутствием связей. Они не привязаны к работе (только 29% из них увлеченные работники) или брендам (лишь 25% являются их ярыми приверженцами). Они позже выходят замуж, не чувствуют гордость за успехи общественных организаций и не относят себя к политическим партиям и религиозным течениям. 44% представителей нулевых заявляют, что они

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

аполитичны, для поколения X эта цифра составляет 37%, для поколения бэби-бумеров 32% [1].

Согласно проведенным исследованиям, почти половина представителей Поколения Z, а именно 44% молодежи, активно пользуется различными приложениями, предназначенными для слежки за своим здоровьем. 40% зумеров наблюдают за протеканием своего сна, 35% - контролируют питание и массу своего тела, 25% среди опрошенных подростков применяют различные антистресс-программы с медитациями. Представители поколения Z занимаются спортивными тренировками активнее других поколений. Согласно исследованию, проведенному Les Mills, 87% молодежи занимается тренировками от трех и более раз в неделю. При этом стоит добавить, что примерно 50%, от тренирующихся отслеживает результаты своей тренировочной деятельности через специальные приложения для фитнеса [1].

Согласно исследованиям, представители поколения Z (или зумеры) реже других подвержены таким вредным привычкам, как употребление алкоголя или курение. В соответствии со шведской статистикой, примерно около шестидесяти процентов учащихся старших классов и студентов высших учебных заведений практически не знакомы с алкоголем. Для понимания картины следует сравнить данный процент с данными двадцатилетней давности. Таким образом, если сравнить данные, можно отметить, что число молодых людей, практически не знакомых с алкогольной продукцией, возросло примерно на 40%, поскольку двадцать лет назад только 20% старшекурсников и студентов не были знакомы с алкоголем.

Согласно данным Минздрава РФ, современная молодежь употребляет алкогольную продукцию примерно на 25%, нежели в своё время представители других поколений. В качестве одной из причин снижения данного показателя выделяют развитие городской среды. Это объясняется тем, что городская атмосфера может предложить молодым людям

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

различные форматы досуга. Кроме того, следует в качестве одной из причин выделить низкую социальную активность представителей поколения Z. Сами же молодые люди аргументируют снижение процента потребления алкоголя собственными переживаниями за здоровье. Поэтому зачастую зумеры не позволяют себе употреблять какие-либо вещества или заниматься деятельностью, способной нанести вред их организму. Причем даже в том случае, если имеется желание или интерес.

Отчёт Американской психологической ассоциации информирует, что более девяноста процентов учащихся старших классов и студентов колледжей замечают у себя проявление стресса. На первом месте в списке проблем у тинэйджеров (молодежи в возрастном диапазоне от тринадцати до семнадцати лет) располагаются тревожность и депрессивное расстройство. 48% зумеров всего мира находится в постоянном стрессе. В России же число молодых людей, находящихся в депрессивном состоянии достигает примерно сорок процентов [2].

В чем же причина данного состояния молодежи? Зачастую критике подвергается использование молодыми людьми различных электронных устройств, а также участие в социальных сетях. Почему? Всё вышеперечисленное занимает у молодых людей время, которое предыдущими поколениями было использовано для сна или живого общения с людьми. Около сорока процентов современной молодежи затрачивают на сон меньше, чем семь часов в сутки. Для того, чтобы сон был здоровым рекомендуется спать минимум восемь часов. Вследствие недосыпа организм впадает в стресс и процессы мозговой деятельности нарушаются.

Также, культурные особенности социальных сетей могут оказать содействие стрессовым атакам. Это объясняется тем, что при каждодневном наблюдении молодым человеком за так называемыми «идеальными» людьми, у него может развиваться комплекс неполноценности. Если

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

подросток видит «идеальную» жизнь у другого, у него появляется вопрос: «Все ли хорошо у меня самого?»

Вследствие этого одной из самых вредоносных социальных сетей было признано мобильное приложение «Instagram». В чем именно заключается вред? Согласно проведенному опросу среди молодых людей в возрасте от четырнадцати до двадцати пяти лет, социальная сеть «Instagram» может вызвать недовольство своим внешним видом. Помимо этого, у пользователя может также развиться чувство агрессии и депрессии, а также и тревожности.

Тата Феодориди, психотерапевт и психолог, наблюдает в поколении Z преимущества над другими поколениями. По её словам, у зумеров «ярче и охотнее» самовыражение, причем как в жизни, так и в социальных сетях. У данного поколения наблюдается стремление развивать себя, при значительно меньшем числе убеждений и страхов. Также психологом отмечаются и психологические особенности молодых людей, связанные со сложностью с социальными контактами. Как отмечается, данная проблема прослеживается и у старшего поколения. Однако зумеры подвергаются привычке виртуального общения посредством смайликов и пунктуационных значков (двоеточий, скобочек и тому подобное). Данный фактор может отложить негативные последствия для психологического здоровья подростка. При этом зумеры обладают непростыми отношениями с родителями. В течение последних двадцати лет мир изменился достаточно сильно [2]. Это отражается и в отличиях взросления молодых людей и их родителей. Представители поколения Z могут остаться непонятыми. Это может усилить их депрессивное настроение, и подросток может замкнуться в себе.

Однако Тата Феодориди также отмечает, что подрастающее поколение более открыто к информации о психологии нежели их родители в свое

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

время. В настоящее время на электронном ресурсе «YouTube» существует большое количество различных роликов, посвященных психологии подростков.

Если же лет двадцать назад молодой человек мог ощущать дискомфорт от отсутствия понимания того, что с ним происходит, то в настоящее время он может найти необходимую информацию в интернете. Современные молодые люди стараются быть осведомлены о состоянии собственного психологического здоровья. Примерно 86% зумеров считают духовное здоровье настолько же важным, как и физическое.

Бороться со стрессом зумерам также позволяют возможности, доступные онлайн. Исследование, проведенное VSCO, продемонстрировало, что такие занятия, как ведение блога, прослушивание музыкальных композиций и прочее, помогли справиться молодым людям в возрасте от 14 до 24 лет справиться со стрессом и подавить чувство тревоги во время самоизоляции.

Среди особенностей представителей Z также принято выделять их прагматизм. Молодежь практически обращается с денежными средствами. Однако того же самого нельзя сказать об их обращении с медициной. Популярность метафизики у представителей поколения Z объяснена тем, что, будучи выросшими в общении с онлайн-средой, молодые люди от реальности, со всей её проблематикой, привыкли спасаться с помощью «нереального» [3].

Про зумеров говорят, что они представляют угрозу американской системе здравоохранения. На данный момент 50% зумеров желает общаться с медицинским работником по видеосвязи, 25% среди пациентов, являющихся молодежью, не удовлетворены назначенным лечением. Также 20% молодых людей имеют вопросы по ценообразованию, связанному с медицинскими услугами. Также зумеры требуют у современных

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

больниц ввести ограничение на взаимодействие с людьми. Очереди в поликлиниках в кабинет врача или регистратуру вызывают чувство стресса у молодых людей. Кроме того, молодежи важно, чтобы духовное здоровье оценивалось наравне с физическим.

Список литературы

1. Бельков, Л. Т. Экологическое образование молодого поколения – основа воспитания и формирования личности в период перехода Российской Федерации на модель устойчивого развития / Л. Т. Бельков ; Выступление на Всероссийском съезде по охране природы 3-5 июня 1995 г. и на заседании Президиума Центрального совета Всероссийского общества охраны природы 6 июня 1995 г. – Белгород: Белгородский областной комитет экологии и природы, 1995. – 15 с. – Библиогр.: 9-11. – 500 экз. – ISBN978-5-9973-4489-4. – Текст : непосредственный.
2. Семёнов В. Е. Ценностные ориентации современной молодёжи / В. Е. Семёнов. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2007. – № 4. – С. 37-43.
3. Гертман О. Молодёжная контрреволюция / О.Гертман. – Текст : непосредственный // Знание – сила. – 2007. – №1. – С. 53-58.