

Критерії сформованості ментального здоров'я сучасної молоді

Н.О.КУСПЛЯК

Харківський гуманітарно-педагогічний коледж

Процес соціалізації сучасної молоді відбувається у несприятливих соціально-економічних умовах на тлі занепаду загального рівня культури, фрустрації духовних і моральних цінностей, що ускладнює процес адаптації молодого покоління до мінливих умов соціуму. Тому зміни, які відбуваються у суспільстві на сучасному етапі його розвитку, породжують нові вимоги до системи освіти й виховання молодого покоління. Зокрема, ми вважаємо, що молоде покоління зможе більш ефективно адаптуватися до умов мінливого оточуючого середовища, якщо матиме міцне психологічне підґрунтя.

Актуальність проблеми формування психологічної стійкості особистості до стресогенних факторів підтверджується підвищенням інтересом науковців медичної, психологічної, педагогічної, соціальної галузей до умов і засобів формування ментального здоров'я особистості.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати, а також вносити вклад у життя свого співтовариства. Це основне поняття психічного здоров'я відповідає його широким і різноманітним інтерпретаціям у різних культурах [1].

Виділяють наступні критерії сформованості ментального здоров'я:

- усвідомлення й почуття безперервності, сталості й ідентичності свого фізичного й психічного "Я";
- почуття сталості й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе й своєї власної психічної продукції (діяльності) і її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі й частоті впливів середовища, соціальних обставин і ситуацій;
- здатність саморегуляції поведінки відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [2].

Таким чином, ментальне здоров'я сучасної молоді є основою благополуччя та ефективної взаємодії індивіда із суспільством. Тому ми вважаємо за необхідне створення системи соціально-педагогічних засобів формування ментального здоров'я студентської молоді відповідно до зазначених критеріїв, що сприятиме безконфліктному входженню молоді людини у світ дорослих, підготовці до самостійного життя в суспільстві, попередженню вад та відхилень у соціальному розвитку особистості.

1. Шаталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика. – М.: МГФ «Знание», 1997. – С. 88-90.

2. Щекина Н.Б., Юшко А.В. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни в истории педагогики // Наука і соціальні проблеми суспільства: освіта, культура, духовність: Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 травня 2008 р. – у 2-х част. – Харків: ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. – Ч. 1. – С.360-362.