

Социально-психологическая служба как фактор психического здоровья молодежи

Журавкина И.С.,
 Национальный центр художественного творчества детей и молодёжи, г. Минск

Своеобразие современного этапа развития нашего общества, противоречивость социальных отношений, расслоение общества, дальнейшее реформирование различных сфер общественной жизни привело к повышению роли человеческого фактора в современном мире. Стрессы и перегрузки быстроменяющейся жизни с ее конкуренцией, социальные сдвиги, разобщенность, социальная дезадаптация – все эти факторы наряду со многими другими наносят большой урон здоровью людей.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Проблема **психического здоровья** личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социально-экологических условиях, выступает на сегодняшний день на первый план. **Психическое здоровье** — состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

Один из **критериев психического здоровья** – психическое равновесие, именно с его помощью можно судить о характере функционирования психической сферы человека с различных сторон (познавательной, эмоциональной, волевой). Критерии психического здоровья из **психических процессов** включают: адекватное восприятие самого себя и окружающего мира; способность концентрации внимания на предмете; удержание информации в памяти; способность к

логической обработке информации; критичность мышления; креативность. В сфере *психических состояний* в психическое здоровье включают: эмоциональную устойчивость; совладание с негативными эмоциями, естественное проявление чувств и эмоций; способность радоваться жизни; сохранность привычного самочувствия. *Свойства психически здоровой личности* — это оптимизм, уравновешенность, нравственность, адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в себе, независимость, чувство юмора, доброжелательность, адекватная самооценка, самоконтроль, активность, целеустремленность.

Наше здоровье, в том числе и психическое, зависит от множества причин, в основе которых лежат социально-психологические закономерности. Согласно модели обусловленности здоровья основными и определяющими факторами риска являются: образ жизни — 50-55%, внешняя среда — 20-25%, генетический риск — 15-20%, здравоохранение — 8-10%. Однако, если человек научится осознавать и контролировать свое поведение, эмоции, мысли, то он сможет научиться гармонизировать личностные и семейные отношения.

В настоящее время перед образованием поставлена главная цель — формирование личности гражданина правового общества. *Задачи образования* — воспитывать мыслящего, эмоционального, смелого человека, т.е. психически, физически и социально здорового. Поэтому одна из *приоритетных задач социально-психологической службы* в образовании — забота о психическом здоровье детей и молодежи.

Внешкольное учреждение является той открытой системой, на базе которого возможно целенаправленное формирование психически здоровой личности. Проектируя решение данной задачи в систему работы социально-психологической службы во внешкольном учреждении обучения и воспитания, следует отметить, что необходимо построение эффективного взаимодействия, в первую очередь, с административным аппаратом учреждения и педагогическим составом учреждения, так как психическое здоровье детей во многом будет зависеть от той атмосферы, которая преобладает во внешкольном учреждении среди взрослого населения (доброжелательное отношение, эмпатия со стороны педагогов будут располагать ребят к взаимодействию). Те взаимоотношения, которые создает на своих занятиях руководитель кружка, будут являться стимулом для личностного роста и сплочения коллектива ребят.

Одной из форм работы с подростками и молодежью во внешкольном учреждении является создание молодежного клуба. Данная модель способствует решению важных задач воспитания и обучения: формирование психологической культуры, психического здоровья молодежи.

Программа работы клуба нацелена на развитие социальной компетентности молодежи, воспитание гармонично развитой личности, которая способна активно сохранять свое психическое здоровье.

Программа молодежного психологического клуба «Интроспекция» включает теоретическую часть, где рассматриваются вопросы общей психологии (развитие памяти, мышления, воображения, внимания), даются знания из социальной психологии (групповое влияние, способность к саморегуляции, пути разрешения конфликтов, планирование карьеры), сведения о семейной психо-

логии (выбор будущего супруга, создание семьи, трудности семейных отношений). Практический блок включает тренинговые занятия: упражнения, ролевые игры, которые также направлены на развитие личности и формирование потребности в самопознании.

Данные занятия направлены на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации, развитие индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.