

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

ЛАТІЙ ЄВГЕНІЙ ВІКТОРОВИЧ

УДК: 364.4-057.875:19.913](043.3)

**Особливості соціальної роботи з покращення ментального здоров'я
студентської молоді**

спеціальності 231 – «Соціальна робота»

АФТОРЕФЕРАТ

магістерської роботи

за освітньою програмою «Соціальна робота»

Миколаїв – 2019

Магістерською роботою є рукопис.

Робота виконана в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Сургова Світлана Юріївна
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили.

Рецензент: доктор наук з держ управління, доцент
Сорока Світлана Вікторівна
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили.

Захист відбудеться 27 лютого 2019 року о 09:00 на засіданні кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморського національного університету імені Петра Могили, за адресою: 54003, м. Миколаїв, вул. Акіма, 2.

З роботою можна ознайомитись в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили, за адресою: 54003, м. Миколаїв, вул. Акіма, 2.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливою значущістю набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості.

Дослідники вказують на те, що більшість хвороб психологічного і фізичного характеру виникають саме через латентну втрату чи часткову втрату ментального здоров'я. Визначаючи його як психічне здоров'я, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти.

На допомогу профілактики, подолання проблем, пов'язаних з ментальним здоров'ям, яке є основою для зовнішнього та внутрішнього гармонійного світу людини, все частіше ми звертаємось до соціальної роботи, яка покликана за допомогою соціально психологічних, медичних, педагогічних та реабілітаційних методів допомагати особистості долати безліч життєвих проблем. Для фахівців соціальної роботи – допомога у забезпеченні стійкого ментального здоров'я – це новий виклик сучасності, який потребує особливо гострої уваги.

Тенденція визначення здоров'я з урахування соціально-психологічних аспектів життєдіяльності та існування людини простежується у чисельних наукових працях. Багато науковців намагалися дати визначення поняттю "здоров'я", серед них можна виділити Ю. П. Лісіцина, І. І. Брахмана, Є. Н. Кудрявцева, Г. П. Апанасенко, Д. Д. Венедиктова, Т. Є. Бойченко. Питанням ментального (психічного) здоров'я особистості займалися О.С. Васильєва, Ф.Р. Філатов, Г.С. Нікіфоров, Н.М. Шустров, І.Н. Гурвіч - вважають проблему психологічного здоров'я однією з найактуальніших. До питання ментального здоров'я звертаються у своїх працях Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, В. П. Зінченко, Т. А. Флоренська та ін.

Ряд науковців визначають вагомий вплив взаємопов'язаних заходів з медико-соціальної допомоги, соціальної роботи, соціальної психології на ментальне здоров'я особистості (Д. Данко, Д. Ойхер, А. Вязьмін, В. Кучеренко, В. Сидоров, Н. Комысова, О. Лебединська, О.Новікова, А. Гнезділов, Є. Грищенкова, В. Лехан, А. Мартиненко, С. Крюков, В. Чайковська).

Разом з тим спостерігаємо дефіцит вітчизняних досліджень, присвячених розробці теоретичних основ й удосконаленню практики соціальної роботи з покращення ментального здоров'я студентської молоді. Актуальність проблеми, її недостатня теоретична й практична розробленість, зумовили вибір теми дослідження **«Особливості соціальної роботи з покращення ментального здоров'я студентської молоді»**.

Мета дослідження на основі теоретико-емпіричного дослідження визначити ефективні методи збереження ментального здоров'я студентської молоді.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність та значення ментального здоров'я особистості.
- охарактеризувати вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості.
- визначити рівні та критерії ментального здоров'я студентської молоді;
- проаналізувати види допомоги особистості при ментальних розладах.
- визначити та обґрунтувати методи підтримання ментального здоров'я студентської молоді.

Об'єкт дослідження ментальність як соціально психологічне явище.

Предмет дослідження – соціально-психологічні методи соціальної роботи в напрямку збереження ментального здоров'я студентської молоді.

Наукова новизна дослідження полягає у наданні рекомендації щодо підтримання ментального здоров'я майбутніми соціальними працівниками; визначено рівень ментального здоров'я студентської молоді (на прикладі майбутніх соціальних працівників).

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що: визначено сутність та значення ментального здоров'я особистості, охарактеризовано вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості; розкрито ряд методів збереження ментального здоров'я як одного з головних атрибутів гармонійного розвитку особистості.

Практичне значення дослідження визначено та обґрунтовано методи підтримання ментального здоров'я особистості в сфері соціальної роботи; розроблено рекомендації щодо підтримання ментального здоров'я майбутніми соціальними працівниками. Робота може використовуватись викладачами та студентами при професійній освіті майбутніх соціальних працівників.

Експериментальна база дослідження: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, студенти 5-6 курсів спеціальності «Соціальна робота», загальна кількість охоплює 30 студентів.

Апробація результатів дослідження була здійснена в таких конференціях:

– Латій Є. В. Цінність ментального здоров'я в соціальній

взаємодії: XXI Всеукраїнська науково-практична конференція: Могилянські читання –

2018: «Формування професійних компетентностей учнівської та студентської молоді в межах STEM-освіти» (м. Миколаїв, 16 листопада 2018 р.);

Публікації. Основні теоретичні та методологічні положення роботи представленні у статті:

– Латій Є. В. Вплив європейських компонентів ментального здоров'я на життєдіяльність особистості у процесі євроінтеграції // Ольвійський форум – 2018: стратегії країн

Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XII міжн.наук-прак. конф 7-10 червня 2018 р, м.Миколаїв: програма та тези: міжнародної науково-практичної

конференції «Реалізація євроінтеграційної політики України: суспільно-політичний та безпековий аспект» / Чорном.нац. ун-т ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 152 с.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 92 сторінок, основний текст – 85 сторінок. У списку використаних джерел подано 50 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено його мету та завдання; окреслено об'єкт і предмет; сформульовано гіпотезу дослідження; схарактеризовано основні методи роботи; розкрито наукову новизну; аргументовано теоретичне та практичне значення; подано відомості про апробацію результатів дослідження; представлено інформацію про публікації, структуру й обсяг магістерської роботи.

У першому розділі **«Поняття ментального здоров'я та його основні ознаки»** проведено вивчення теоретичних засад ментального здоров'я як соціально-психологічного явища особистості дозволило нам зробити наступні узагальнюючі висновки:

По-перше, ментальне здоров'я визначають як психічне здоров'я, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти. Повне існування та реалізація ознак ментального (психічного) здоров'я забезпечує існування повноцінної гармонійної особистості. Основними з таких ознак є: здатність любити; здатність працювати; здатність грати; безпечні відносини; автономія; здатність відновлюється після стресу; реалістична і надійна самооцінка; система ціннісних орієнтацій; здатність виносити напругу емоцій; рефлексія; металізація; широка варіативність захисних механізмів і гнучкість в їх використанні; баланс між тим, що я роблю для себе і для свого оточення; наявність мети в житті; самовдосконалення.

По-друге, вивчення впливу ментального здоров'я на життєдіяльність особистості вказує, що змінивши своє мислення, у нас з'являться нові можливості щодо подолання хворобливих відчуттів, формується модель здорової особистості, яка включає в себе: відкритість для внутрішнього і зовнішнього світу; товариськість; відкидання лицемірства, обману, лукавства; прагнення до цілісного життя; постійне самовдосконалення.

По-третє, досліджуючи цінність ментального здоров'я у соціальній взаємодії, ми визначили, що здоров'я людини значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил у суспільстві, прийняття їх, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я. Активне спілкування з людьми, в яких можна повчитися, остерігання людей з девіантною поведінкою є важливим елементом впливу соціальної взаємодії на стан ментального здоров'я особистості.

У другому розділі **«Соціально-психологічні методи роботи соціальних працівників у сфері збереження ментального здоров'я студентської молоді»** аналіз наукової літератури дозволив визначити, що процес життєдіяльності забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, впливає на забезпечення психічного здоров'я особистості. Основною перешкодою, що стоїть на шляху забезпечення психічного здоров'я людини, є її власні якості, передусім здатність до ідентифікації, повне ототожнення себе з тим, що відбувається. Для того, щоб підтримувати ментальне здоров'я особистості необхідно кожному навчитися виконувати ряд правил та рекомендацій, та в разі необхідності звертатися за контролем щодо їх виконання до спеціалістів соціальної сфери та психологів. А майбутні соціальні працівники, в свою чергу, повинні вміти навчати людину до залучення власних можливостей, внутрішніх ресурсів, які допоможуть тримати ментальні проблеми на відстані від себе

Майбутній професіоналізм студентів з соціальної роботи вимагає комплекс знань та практичних навичок, які допоможуть запобігти, зупинити чи подолати проблеми, які виникають при ментальних розладах. До основних таких напрямів ментальної превентології можна віднести педагогічне спрямування, соціальний напрям, психологічний напрямок, адміністративно-правовий напрям; поведінкова терапія, навчання навичкам зниження підвищеної психофізіологічної реактивності; використання методів адекватного вираження реакції на стресовий вплив; прогресуюча м'язова релаксація. Для оцінки рівня ментального здоров'я студентів використовується класифікація, яку запропоновано ДУ "Інститут охорони здоров'я дітей та молоді НАМН України", що передбачає розподіл на п'ять груп:- 1гр – здорові та оптимально адаптовані;- 2гр – ознаки напруження адаптаційних механізмів;- 3гр – напруження і перенапруження адаптаційних механізмів, головним чином у формі астено-невротичних проявів, девіантної поведінки та інших

стадій відносної компенсації;- 4гр – субкомпенсація, ознаки „зривів" адаптаційних механізмів; - 5гр – хворі, які мають певні клінічні прояви, декомпенсація внаслідок „зламу" адаптаційних механізмів, необхідна активна терапія та госпіталізація

Дослідження спрямовано на студентів соціальності «Соціальна робота» та охопило 30 осіб. На основі опитування за визначеними критеріями ми встановили рівні (високий, середній, низький) ментального здоров'я особистості студента, майбутнього фахівця соціальної сфери

Рівні сформованості ментального здоров'я з урахуванням основних критеріїв основних критеріїв

Показники	Високий	Середній	Низький	Загальний відсоток
	%	%	%	%
Соціально-особистісний критерій	16	31	53	100
Соціально-психологічний критерій	29	60	11	100
Психологічний критерій	10	81	9	100
Разом	18,3	57,4	24,3	100

За сумарними показниками середній та високий рівні соціально особистісного критерію та соціально психологічного критерію (середній складають у сумі меншу або однакову частину, ніж низький рівень кожного з критеріїв. Така тенденція вимагає переосмислення необхідності набуття достатнього рівня ментального здоров'я, яке необхідне сучасному розвитку суспільства.

ВИСНОВКИ

Науковий аналіз досліджуваної проблеми та результатів проведеної експериментальної роботи дає підстави зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукової літератури дозволив визначити ментальне здоров'я не тільки соціальними чинниками, що формують особистість, але і біологічними характеристиками людини, і різними видами діяльності, які він здійснює, і його культурним досвідом.

Основні ознаки ментального (психічного) здоров'я: здатність любити; здатність працювати; здатність грати; безпечні відносини; автономія; сталість себе і об'єкта; здатність відновлюється після стресу; реалістична і надійна самооцінка; система ціннісних орієнтацій; здатність виносити напругу емоцій; рефлексія; металізація; широка варіативність захисних механізмів і гнучкість в їх використанні; баланс між тим, що я роблю для себе і для свого оточення; прийняття того, що ми не можемо змінити; наявність мети в житті; самовдосконалення.

Ментальне здоров'я людини залежить від ряду факторів, які можуть не тільки негативно впливати на саму особистість, але й на оточуюче середовище. В системі оздоровлення населення, відновлення їх тілесних і духовних сил велике значення відводиться таким напрямом реалізації цінностей фізичної культури в соціокультурному просторі, як зняття надмірної нервово-психічної напруги, психічної скутості особистості фізичними вправами; рекреація і реабілітація за допомогою рухової активності

2. Психологічно (ментально) здорова людина, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

3. У процесі діагностичного дослідження ми систематизували та виділили наступні критерії ментального здоров'я за якими визначали його рівень: соціально-особистісні оптимізм, зосередженість, врівноваженість, етичність, упевненість у собі, не уразливість, працьовитість, незалежність, без посередності, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль. Соціально-психологічний - емоційна стійкість; зрілість почуттів, відповідно до віку; вільний природний вияв почуттів та емоцій; здатність радіти. Психологічний - максимальне наближення суб'єктивних образів; адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; креативність (керування думками).

Ми визначили наступні рівні сформованості ментального здоров'я з урахуванням основних критеріїв: 57,4% мають середній рівень та 18,3 % високий психологічний критерій, 24,3% - низький.

4. Майбутній професіоналізм студентів з соціальної роботи вимагає комплекс знань та практичних навичок, які допоможуть запобігти, зупинити чи подолати проблеми, які виникають при ментальних розладах. До основних таких напрямів ментальної превентології можна віднести педагогічне спрямування, соціальний напрям, психологічний напрямок, адміністративно-правовий напрям; поведінкова терапія, навчання навичкам зниження підвищеної психофізіологічної реактивності; використання методів адекватного вираження реакції на стресовий вплив; прогресуюча м'язова релаксація, аутогенне тренування.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ МАГІСТЕРСЬКОЇ

– Латій Є. В. Цінність ментального здоров'я в соціальній взаємодії : XXI Всеукраїнська науково-практична конференція: Могілянські читання – 2018 : «Формування професійних компетентностей учнівської та студентської молоді в межах STEM-освіти» (м. Миколаїв, 16 листопада 2018 р.);

– Латій Є. В. Вплив європейських компонентів ментального здоров'я на життєдіяльність особистості у процесі євроінтеграції // Ольвійський форум – 2018: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XII міжн.наук-прак. конф 7-10 червня 2018 р, м.Миколаїв: програма та тези: міжнародної науково-практичної конференції « Реалізація євроінтеграційної політики України: суспільно-політичний та безпековий аспект» / Чорном.нац. ун-т ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 152 с.

Анотація

Латій Є.В. Особливості соціальної роботи з покращення ментального здоров'я студентської молоді

Магістерська робота на здобуття академічного ступеня магістра за спеціальністю 231 – Соціальна робота. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

Магістерська робота присвячена висвітленню методів підтримки ментального здоров'я, сутності поняття ментального здоров'я, його значення та роль в особистому та суспільному житті студентської молоді. Проведений теоретичний аналіз проблеми впливу ментального здоров'я на життєдіяльність дає можливість визначити потенціал людини в самореалізації, та вмінні вносити особистісний вклад в життя своєї спільноти.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічне здоров'я, ментальність, молодь.

Латий Е. В. Особенности социальной работы по улучшению ментального здоровья студенческой молодежи

Магистерская работа на соискание академической степени магистра по специальности 231 - Социальная работа. - Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. - Николаев, 2019.

Магистерская работа посвящена освещению методов поддержки ментального здоровья, сущности понятия ментального здоровья, его значение и роль в личной и общественной жизни студенческой молодежи. Проведенный теоретический анализ проблемы влияния ментального здоровья на жизнедеятельность дает возможность определить потенциал человека в самореализации, и умении вносить личностный вклад в жизнь своего сообщества.

Ключевые слова: ментальное здоровье, психологическое здоровье, ментальность, молодежь.

Latiy Y. V. Features of social work to improve the mental health of student youth

Master's work for obtaining an academic degree in the specialty 231 - Social work. - Petro Mohyla Black Sea National University. - Nikolaev, 2019.

The master's work is devoted to the coverage of methods of maintaining mental health, the essence of the concept of mental health, its importance and role in the personal and social life of student youth. The theoretical analysis of the problem of the influence of mental health on vital activity makes it possible to determine the potential of a person in self-realization, and the ability to make a personal contribution to the life of his community.

Key words: mental health, psychological health, mentality, youth.