

Д. Д. Светогор
Науч. рук. Т. Г. Шатюк,
канд. пед. наук, доцент

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Профилактика самоубийств в подростковом и юношеском возрасте – это очень важная задача, которой необходимо уделить большое внимание в работе образовательных учреждений. Предотвращение суицидального поведения – задача педагога психолога, однако помощь со стороны педагогического коллектива является неотъемлемой в процессе решения данной проблемы.

Советы педагогам:

- соблюдение этических и педагогических норм в повседневной деятельности;
- освоение хотя бы минимума знаний в области возрастной психологии, а также изучение признаков аддикций;
- сохранение контакта со школьниками и их родителями;
- внимание к ситуациям травли и конфликтам, своевременное обращение за помощью психолога.

Что в поведении подростка должно насторожить педагога:

- резко упала успеваемость, безразличие к знаниям и оценкам;
- подросток длительное время находится в подавленном состоянии, плохо себя чувствует, раздражителен;
- резкое изменение поведения подростка: он стал неряшливым, раздаривает дорогие вещи, перестал интересоваться тем, чем ранее увлекался, отдалился от друзей;
- признаки суицидального поведения у ближайшего окружения, в том числе среди значимых сверстников или взрослых;
- ребенок говорит о том, что хочет умереть или покончить с собой;
- опасное поведение, при котором велика вероятность причинить вред своему здоровью и жизни.

Таким образом, профилактика суицидального поведения должна представлять собой систему и быть направлена на минимизацию рисков суицида, включающих психологические особенности и глубинные переживания, социальное окружение и взаимодействия с коллективом.

А. С. Слесарева
Науч. рук. Т. Г. Шатюк,
канд. пед. наук, доцент

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Начало трудовой деятельности в условиях пандемии COVID-19 добавляет к естественной первичной профадаптации необходимость адаптации и совладания с условиями высокой физической, интеллектуальной и психоэмоциональной интенсивности труда. В качестве рекомендаций молодым специалистам по развитию эмоциональной устойчивости, сохранению психического здоровья и психологического благополучия, можно предложить следующие:

- важно развивать личностные качества, такие как эмпатия, сочувствие, чувство справедливости и ответственности;
- необходимо постоянно повышать свой профессиональный уровень, участвуя в конференциях, семинарах, курсах повышения квалификации;
- находить поддержку и помощь у коллег и профессиональных консультантов;
- помочь им осознать свою значимость и ценность своей работы для общества, развить уверенность в своих профессиональных навыках и умениях;
- находить время для отдыха и хобби, которые помогут расслабиться и снять стресс после работы;
- важно научиться управлять своим временем и приоритетами, чтобы не перегружаться работой и иметь время для личной жизни и отдыха;
- сформировать адекватное ближайшее окружение и социальную поддержку.

Для успешной адаптации молодых медицинских специалистов и повышения рейтинга профессии необходимо уделять внимание как психологическому состоянию специалистов, условиям и оплате труда, так и пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

А. П. Смоляк

Науч. рук. Е. А. Лупекина,

канд. психол. наук, доцент

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Понятие «эмоциональный интеллект» было введено в психологию Дж. Мэйером и П. Сэловэем. Они определили ЭИ в качестве компонента социального интеллекта, включающего способность отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением [1, с. 9].

С целью изучения эмоционального интеллекта студентов нами было проведено исследование на базе ГГУ имени Ф. Скорины (биологический факультет). Общее количество респондентов составило 30 человек, возраст 17–20 лет. Для исследования была использована методика «Тест эмоционального интеллекта ЭМИн» Д. В. Люсина.

Таблица 1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта

Исследуемая шкала	Низкий уровень (%)	Средний уровень (%)	Высокий уровень (%)
межличностный ЭИ	17	60	23
внутриличностный ЭИ	13	53	33
понимание эмоций	17	57	27
управление эмоциями	23	50	27
общий уровень ЭМИн	3	90	7

Интерпретируя полученные результаты (таблица 1), можно утверждать, что у студентов биологического факультета преобладает средний уровень эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что студенты способны к пониманию чужих и собственных эмоций, управлению ими. Также были студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта. Им свойственно контролировать и понимать собственные