

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

PSYCHOLOGICAL HELP AS ONE OF THE ELEMENTS OF STUDENTS PSYCHO-LOGICAL SAFETY

А. С. ЯРОШЕВИЧ
A. S. YAROSHEVICH

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
Гомель, Республика Беларусь
Gomel State University named after Francysk Skorina
Gomel, Belarus

e-mail: hannayaroshevich@gmail.com

Говоря о формировании культуры безопасности жизнедеятельности, мы часто забываем включить в эту сферу навыки самопознания и саморегуляции. Хотя именно они помогают справляться с все возрастающим уровнем стресса. Популяризация психологических знаний, а также развитие у обучающихся умения отслеживать своё эмоциональное состояние, чтобы вовремя обратиться за помощью к специалистам, являются важным аспектом деятельности психолога в учреждении образования.

Ключевые слова: психологическая безопасность, стресс, конфликты, студент, помощь психолога.

Speaking about the formation of a lifestyle culture, we often forget to include the skills of self-knowledge and self-regulation in this area. Although it's they that help to cope with the ever-increasing levels of stress. Popularization of psychological knowledge, as well as the development of students' ability to track their emotional state in order to seek help from specialists in time, are the important aspects of the psychologist's activity in an educational institution.

Keywords: psychological safety, stress, conflicts, student, psychological help.

Воспитание культуры безопасного и ответственного поведения предполагает не только повышение уровня знаний об основах безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, но и развитие навыков самопознания и саморегуляции.

Психологическая грамотность (умение осознать и корректно отреагировать эмоции, выразить свои мысли и построить взаимодействие

с разными людьми, справиться с всё возрастающим уровнем стресса и решить возникающие конфликты) необходима не только специалисту, работающему в сфере «человек–человек», но и любому современному человеку вообще.

Под психолого-педагогической компетентностью понимается ряд личностных качеств в сочетании с высоким уровнем развития ряда компонентов:

- общепрофессиональные и психолого-педагогические знания (когнитивный компонент);
- индивидуально-личностные особенности, необходимые для успешного осуществления профессиональной деятельности (эмоциональный компонент);
- умения выстраивать взаимодействие с различными категориями людей, (поведенческий компонент) [1, с. 56–57].

Современное образование диктует необходимость в создании психолого-педагогических технологий, обеспечивающих всестороннее развитие личности каждого обучающегося, в том числе развитие навыков саморегуляции, самопознания, решения конфликтов и выхода из стрессовых ситуаций.

Именно поэтому включение мероприятий, направленных на повышение психологической грамотности в программы и планы воспитательной работы учреждений образования вообще и вузов в частности является необходимым условием для формирования психолого-педагогической компетентности специалистов.

В то же время, для того, чтобы студенты активно и с желанием принимали участие в таких мероприятиях, необходимо, чтобы потребности в психологических знаниях и психологической помощи были осознаны. В последние годы отмечается неуклонный рост количества студентов, обращающихся за индивидуальными консультациями к психологам. Однако, к сожалению, достаточно часто возникают ситуации, в которых молодые люди считают, что возникающие у них проблемы никак не связаны с их психологической компетентностью. И, соответственно, не обращаются за помощью.

В январе-феврале 2022 года нами был проведен опрос студентов с целью выявления их потребности в психологической помощи. В опросе приняли участие 72 студента, 69 % опрошенных – девушки, 93 % учатся на 1–3 курсах университета. 38 % являются студентами инженерно-технических специальностей, 43 % – гуманитарных специальностей, 19 % учатся на психолого-педагогических специальностях.

У 4 % опрошенных каждый день возникают конфликтные ситуации в семье, с которыми они не могут справиться самостоятельно. У 11 % такие ситуации происходят раз в неделю, у 13 % – раз в месяц.

У 4 % опрошенных каждый день возникают конфликтные ситуации с друзьями, с которыми они не могут справиться самостоятельно. У 6 % такие ситуации происходят раз в неделю, у 6 % – раз в месяц.

У 4 % опрошенных каждый день возникают конфликтные ситуации с партнером, с которыми они не могут справиться самостоятельно. У 6%такие ситуации происходят раз в неделю, у 13 % – раз в месяц.

Иными словами, до 28 % студентов регулярно сталкиваются со сложными ситуациями, в которых им необходима психологическая помощь и поддержка.

Отвечая на вопрос «К кому вы обращаетесь за психологической помощью и поддержкой в сложных ситуациях?» (можно было выбрать не-сколько вариантов ответа), 38 % студентов выбрали семью, 53 % – друзей, 29 % – партнера, 14 % – психолога. 49 % опрошенных ни к кому не обращаются за помощью и стараются справиться самостоятельно.

При этом если бы источник для получения психологической помощи и поддержки в сложных ситуациях можно было выбрать, то самостоятельно решать проблемы хотело бы лишь 22 % опрошенных. К семье хотели бы обратиться 43 % опрошенных, к друзьям – 39 %, к партнеру – 33 %, к психологу – 49 %.

Иными словами, потребность в квалифицированной психологической помощи является достаточно актуальной и осознаваемой студентами.

Согласно Закону Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи» от 1 июля 2010 г. № 153-З, целями оказания психологической помощи являются предупреждение и разрешение психологических проблем; преодоление последствий кризисных ситуаций; информирование о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, а также развитие личности, ее самосовершенствование и самореализация [2].

Исходя их законодательства, а также из того, что потребность студентов в психологической помощи и поддержке достаточно высока, одной из задач не только педагогов-психологов, но и преподавателей дисциплин психолого-педагогического цикла становится психологическое просвещение (в том числе за рамками учебных занятий), как помощь в актуализации потребности и как «реклама» психологических консультаций.

Включение соответствующих мероприятий в планы профилактических программ учреждений образования будет способствовать снижению уровня тревоги, стресса, конфликтности, повышению уровня развития

коммуникативных навыков и развитию психолого-педагогических компетенций. А это, в свою очередь, будет приводить к формированию культуры психологической безопасности студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Драганова, О. А.* Основные направления повышения психолого-педагогической компетентности педагога, необходимой для работы с различными контингентами учащихся / О. А. Драганова // Проблемы современного образования. – 2017, № 6. – С. 55–63.
2. Об оказании психологической помощи : Закон Респ. Беларусь от 1 июля 2010 г. № 153-З [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_ob_okazanii_psihologicheskoi_pomowi.htm. – Дата доступа: 26.02.2022.