

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Студенты – это одна из наиболее важных социальных групп общества. Сфера социального окружения, где происходит становление личности студента, включает в себя факультет, курс, академическую группу и среду проживания.

Для студентов первого года обучения, вчерашних школьников, переход к студенческой жизни иногда бывает непростым, поскольку им необходимо адаптироваться не только к новым для себя особенностям учебного процесса, но и к новой социальной ситуации в целом. С момента поступления в вуз студенты встречаются с новой системой организации обучения, включаясь в учебно-воспитательный процесс с более сложным учебным планом. Молодые люди, приходящие в высшее учебное заведение, могут испытывать трудности в установлении контактов с окружающими людьми, в организации своей учебной деятельности. Многие студенты остаются без прямой опеки родителей, так как процесс обучения происходит в учебном учреждении, находящемся в ином населенном пункте. Также необходимо учитывать, что студенческая среда становится все более неоднородной. Возрастает социальное и экономическое расслоение студентов: в вузе зачастую обучаются не только молодые, но и зрелые люди, имеющие семьи; многие студенты одновременно учатся и работают; все чаще встречаются студенты, относящиеся к стигматизированным группам (студенты с нетрадиционной сексуальной ориентацией, с психофизиологическими особенностями, представители неформальных молодежных течений и др.); растет число иностранных студентов – носителей других культур. Таким образом, ежегодно увеличивается количество студентов с различными проблемами в области психологического здоровья, требующими профессионального вмешательства педагогов-психологов психологической службы.

Основной целью функционирования психологической службы учреждения высшего образования является психолого-педагогическое сопровождение студенческой молодежи в процессе получения высшего образования, формирование у студентов психологической готовности к жизненному самоопределению, включающему обретение личностной и социальной идентичности [3, с. 36]. Главным результатом деятельности является формирование здоровой, профессионально-компетентной, умеющей принимать решение, творчески мыслящей личности, отвечающей требованиям современного общества.

В течение многих лет сотрудниками психологической службы БГПУ ведется анализ обращений за психологической помощью участников учебно-

воспитательного процесса. Согласно статистическим данным, основными «потребителями» услуг педагога-психолога являются студенты. В основном студенты дневного отделения – это молодые люди от 17 до 25 лет, переживающие кризисные этапы своего развития. Именно в такие периоды студентам достаточно часто требуется помощь психолога.

Трудности студентов, возникающие в процессе обучения в учреждении высшего образования, имеют специфику на разных этапах обучения. На начальных курсах (17–19 лет) студент чаще всего сталкивается с проблемами, возникающими в процессе адаптации к новым социальным требованиям и социальным ролям, и приобретает устойчивую систему внутренних координат для дальнейшего развития. Это пора самоанализа и личностного самоопределения. Студенты старших курсов (20–25 лет) экспериментируют в области установления и поддержания близких отношений при продолжении обучения. С перечисленными проблемами сталкивается практически каждый студент, и способ их разрешения либо содействует его личностному и профессиональному становлению, либо приводит к глубоким внутренним кризисам.

Кроме того, студенческая молодежь подвержена постоянным стрессам и переживаниям в рамках самого процесса обучения из-за текущей успеваемости и результатов экзаменационных сессий. Подготовка и сдача экзаменов сопряжена с чрезвычайно большими нагрузками для организма студентов. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее эмоциональное и физическое состояние личности студентов. Особенно часто от экзаменационного стресса страдают первокурсники и студенты старших курсов, заканчивающие обучение.

Таким образом, сотрудники психологической службы работают с проблемами студентов, непосредственно связанными с текущей ситуацией их личностного развития и учебной деятельности. Анализ типичных психологических проблем студентов, по поводу которых они обращаются за психологической помощью, показал, что их спектр достаточно разнообразен и связан как с личностными особенностями самих студентов, так и с характеристиками их социальной системы. Чаще всего студенты обращаются за помощью в связи с:

- проблемами в отношениях со значимыми сверстниками (друзьями);
- внутриличностными проблемами (неадекватная самооценка, неуверенность, тревожность и др.);
- кризисностью и нестабильностью жизнедеятельности, связанной с постоянными внутренними и внешними трансформациями и необходимостью адаптироваться к другим студентам, преподавателям, изменяющимся требованиям социума и самого процесса обучения (семестр – экзаменационная сессия – семестр и т.д.);

- проблемами в межличностных отношениях с членами семьи;
- проблемами актуального психического/эмоционального состояния (депрессия, агрессия, апатия и др.);
- проблемами в межличностных отношениях в общежитии;
- проблемами в обучении [2, с. 32].

Еще одной актуальной проблемой становится снижение уровня интеллекта современных студентов, проявляющееся в проблемах развития когнитивной сферы, прежде всего – в различного рода нарушениях внимания, мышления, восприятия, речи, воображения и др. С одной стороны, это обусловлено рядом проблем среднего образования, с другой – тем, что все больше студентов с низкими баллами поступают в учреждение высшего образования на платное отделение. Для успешного профессионального становления они нуждаются в серьезной помощи психолога по развитию когнитивной сферы, тренингов развития креативности, внимания, самопознания [3, с. 61].

Все аспекты личности и деятельности студента взаимосвязаны. Поэтому психолог, помогая студенту преодолеть кризис в межличностных отношениях, помогает ему и в остальных аспектах жизнедеятельности, так как именно эти проблемы могли влиять на успеваемость, вызывая изменение эмоционального фона.

Анализ записей журнала консультаций психологической службы БГПУ показал, что чаще всего за психологической помощью обращаются студенты первого и второго курсов: именно эти студенты чаще страдают от дезадаптации (таблица 1).

Таблица 1 – Количество студентов разных курсов, обращающихся за помощью к педагогу-психологу в течение 2013/2014 учебного года

Субъекты консультативной помощи	Количество обратившихся за психологической помощью в течение года
Студенты первого курса	156
Студенты второго курса	78
Студенты третьего курса	42
Студенты четвертого курса	30
Студенты пятого курса	37
Всего	343

Психологическое сопровождение процесса развития личности студента в учреждении высшего образования предполагает наряду с созданием необходимых социально-психологических условий проведение различных

психологических мероприятий, направленных на оказание психологической помощи: психологического консультирования и психокоррекции.

На данный момент психологическая помощь студентам БГПУ проводится в рамках следующих комплексных программ, реализуемых сотрудниками психологической службы:

- Программа социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в университете;
- Программа психологического сопровождения воспитательного процесса в студенческих общежитиях БГПУ;
- Программа профилактики зависимого поведения студенческой молодежи;
- Программа профилактики суицидального поведения студенческой молодежи;
- Программа психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса иностранных студентов.

Психологическая помощь студентам учреждения высшего образования оказывается в разных формах: индивидуальной, семейной и групповой. Сотрудники психологической службы БГПУ проводят индивидуальные, семейные и групповые консультации для студентов. В психокоррекционной работе педагога-психолога можно также выделить два направления: индивидуальное и групповое. В качестве основных методов групповой коррекции используются социально-психологические тренинги, ролевые игры, групповые дискуссии. В психологической службе БГПУ успешно функционируют специально организованные студенческие тренинговые группы:

- тренинг развития лидерских качеств «Лидерство»;
- тренинг повышения качества жизни «Трансформация»;
- тренинг самопознания и личностного роста «Искусство быть собой»;
- тренинг развития гендерной идентичности «Он и Она»;
- тренинг «Тайм-менеджмент, или Искусство управления временем»;
- тренинг развития навыков эффективной коммуникации «Мастерство коммуникации».

Участники тренингов при содействии ведущего включаются в опыт интенсивного взаимодействия, ориентированный на решение разнообразных психологических проблем участников, их самосовершенствование, получение новых знаний, умений и навыков, развитие их самосознания [1, с. 136]. Педагогами-психологами проводятся также различные тематические тренинговые занятия по специальным запросам кураторов, воспитателей и администрации факультетов.

Литература

1. Коптева, С.И. Мониторинг идеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в БГПУ: личностно-ориентированный подход: учеб.-метод. пособие / С.И. Коптева, Н.И. Олифирович, Н.Г. Троцкая. – Минск: БГПУ, 2007. – 202 с.
2. Олифирович, Н.И. Психологическая служба образования: консультативная работа психолога в вузе: учеб.-метод. пособие / Н.И. Олифирович, С.И. Коптева, Т.В. Уласевич. – Минск: БГПУ, 2010. – 132 с.
3. Олифирович, Н.И. Психологическая помощь студенческой молодежи: системно-аналитический подход: монография / Н.И. Олифирович. – Минск: БГПУ, 2012. – 224 с.