

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Психологическую культуру сегодня принято рассматривать как часть общей культуры личности. Важными функциями психологической культуры, по мнению многих ученых (Л.С. Колмогорова, А.Б. Холмогорова., Н.Г. Гаранян, А.А. Селезнев и др.), являются психическая саморегуляция как способность успешно преодолевать стрессы и самопонимание как умение словами, движениями, красками выразить себя.

Результаты опроса студентов отделения психологии позволяют нам констатировать у них невысокую психологическую культуру. На вопрос «Какие методы саморегуляции вы используете для снятия психического напряжения, т.е. стресса?» наиболее популярными ответами были следующие: «Шоколад или поедание чего-нибудь вкусенького», «Общение с природой», «Звоню подруге, чтобы выговориться», «Сон», несколько реже — «Слушаю хорошую музыку», «Занимаюсь спортом (бег или бассейн)». Еще реже звучали ответы, отражающие необходимость специальных знаний и умений — «Дыхательные упражнения», «Медитация», «Погружение в приятные воспоминания».

Студенты, желая снять напряжение, прибегают к так называемым «подручным» способам, которые хоть и помогают, но не всегда эффективно, о чем свидетельствуют показатели психосоматических расстройств как в студенческой среде, так и в белорусском обществе.

При оценке навыков самопонимания студентов выяснилось, что каждый третий из них испытывает трудности в описании своего актуального эмоционального состояния или же затрудняется выразить свои эмоциональные переживания относительно произведений искусства, литературного творчества при помощи слов. Достаточно часто, реагируя на задание, студенты пожимают плечами или звучит ответ: «Не знаю, что сказать».

Кроме того, примерно у половины опрошенных отсутствуют четкое понимание и осознание собственной мотивации при выборе своей специальности. Многие свой выбор аргументируют в основном внешними мотивационными факторами.

Учитывая вышесказанное, заметим, что студенты пребывают в таком возрасте, когда у них еще окончательно не сформировались мировоззренческие и нравственные устои, выражен познавательный интерес, что позволяет осуществлять воспитательное воздействие. Поэтому целесообразно, чтобы в реализуемом образовательном стандарте больше внимания уделялось развитию психологической культуры как за счет изучения студентами отдельных дисциплин, так и на уровне идеологической и воспитательной работы в вузе.