

Бостанова Светлана Николаевна

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

Боташев Осман Айгуфович

аспирант

ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный

университет имени У.Д. Алиева»

г. Карачаевск, Карачаево-Черкесская Республика

DOI 10.31483/r-106038

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

***Аннотация:** в статье актуализируется проблема развития эмоциональной компетентности студентов-психологов в процессе социального взаимодействия в условиях вуза. Авторы анализируют детерминанты эмоционального стресса в студенческом возрасте, выявляют возможности психолого-педагогического сопровождения и управления учебно-профессиональной деятельностью в вузе, предлагают рассматривать эмоциональную компетентность в качестве элемента целостной структуры саморегуляции личности, показывают взаимосвязи между развитием эмоциональной компетентности студентов, раскрытием их внутреннего потенциала, применением конструктивных копинг-стратегий в проблемных ситуациях.*

***Ключевые слова:** эмоциональная компетентность, эмоциональный стресс, саморегуляция, эмоциональный интеллект, самоактуализация.*

Современный мир подвержен разным социально-экономическим и политическим трансформациям, которые влияют на эффективность когнитивной и регуляторной адаптивности личности, сохранение ее психического и психологического здоровья. Детерминантами эмоционального стресса в учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов являются экстремальные влияния как экологических, так и организационных, а также социальных факторов. В

жизнедеятельности обучающихся достаточно событий, связанных с состоянием психофизического и ролевого напряжения и нарушениями информационно-когнитивных процессов саморегуляции.

Эмоциональная саморегуляция, связанная с уровнем развития эмоционального интеллекта и условиями самоактуализации обучающихся, формируется последовательно: в процессе профориентации, в учебно-профессиональной деятельности. Психоэмоциональный фон в проблемных ситуациях зависит от самоуважения и особенностей Я-концепции студентов-психологов, распознавания и управления эмоциями, ответственности, толерантности к внешним стрессорам, осознанности и интереса к жизни.

Е.В. Везетиу, Е.В. Вовк отмечают роль эмоциональной компетентности педагога в его профессиональной деятельности и предлагают следующие способы саморегуляции: позитивный настрой и оптимизм, сублимация в иную деятельность, изменение направленности движений и активности, речевые упражнения, смена ритма дыхания, юмор [2, с. 18]. В рамках такого компетентностного подхода к управлению эмоциональным состоянием и волевой саморегуляции преподавателям вузов необходимо целенаправленно обучать студентов регуляционным техникам, аутогенным тренировкам и рефлексии вкупе с релаксацией. Это позволит молодым специалистам своевременно адаптироваться в организации и избежать специфичного для профессии психолога эмоционального выгорания в дальнейшей профессиональной деятельности.

В студенческом возрасте прослеживаются противоречия между мотивацией к развитию профессиональной компетентности, успешностью в учебно-профессиональной деятельности и комплексом переживаний, связанных с многозадачностью, сложностью восприятия множества терминов и появлением новых обязанностей в вузе. Одни студенты своевременно осознают такие противоречия и эффективно их разрешают, приобретая учебные, социальные и профессиональные компетенции; другие – отрицают или вытесняют их, и в таких случаях возможна подверженность эмоциональному стрессу.

Е.А. Юматов, исследуя различные психоэмоциональные состояния личности, акцентирует внимание на неспецифических к детерминирующему эмоциональному стрессовому фактору механизмах, отличающихся поведенческими и вегетативно-гормональными признаками. Поскольку эмоциональное напряжение образуется в психической мозговой деятельности в результате воздействия внешних и внутренних стрессоров, вызывающих длительные по времени переживания негативные эмоции, то эмоциональные стрессы проявляются в виде эмоциональных реакций, соматических проявлений и вегетативных ответов организма в условиях относительной или абсолютной невозможности удовлетворить потребности биологического и социального плана [7, с. 38]. Динамика развития эмоционального перенапряжения может иметь прямую зависимость от индивидуальных особенностей и глубины восприятия конфликтности сложившейся ситуации. Конфликтные ситуации рождаются в субъективном восприятии личности, поэтому эмоциональные реакции на стрессоры проявляются индивидуально в условиях проблемной ситуации и затрагивают жизненно важные физиологические функции.

Л.Ш. Бостанова, Д.Д. Парфилова утверждают, что проявления эмоциональности личности подтверждают пластичность поведения, скорость реакций и мыслительных процессов [1, с. 33]. Умение выражать свои эмоции и распознавать эмоции других позволяет своевременно отреагировать на сложные ситуации, тем самым ярко проживая и профессионально взаимодействуя каждый день. Развитый эмоциональный интеллект отличается рефлексией чувств и эмоций и необходим всем специалистам-психологам.

А.А. Лепшокова, Ф.О. Семенова отмечают влияние эмоционального интеллекта не только на характер жизнедеятельности личности, но и на ее успешность в социальной коммуникации и профессиональной деятельности [5, с. 92].

Стили поведения обучающихся, пребывающих в эмоциональном стрессе, отличаются:

– одни студенты активно и самостоятельно идут к цели, демонстрируя умение сохранять баланс между профессиональным интересом, активностью, чередованием видов деятельности и активным отдыхом;

– другие проявляют организаторские способности, отличаются эмоциональной стабильностью и эмоциональной сдержанностью, устойчивы к стрессорам и активны в разных видах деятельности;

– третьи успешно применяют конструктивные копинг-стратегии в ситуациях, требующих повышенного психоэмоционального напряжения, соизмеряют свои возможности и желания;

– четвертые склонны к конкуренции, проявляют высокую работоспособность, сензитивны к критике и одобрению, но эмоционально неустойчивы в стрессовых ситуациях, что в дальнейшем может стать триггером психосоматических проявлений.

А.М. Урусова, С.Н. Бостанова, исследуя психологические механизмы управления стрессами различной этиологии в учебно-профессиональной деятельности и социальной жизни студентов-психологов, призывают учитывать факторы стрессоустойчивости, трансформирующиеся от курса к курсу [6, с. 531]. Так, адаптирующиеся к образовательной среде вуза первокурсники испытывают сложности в процессе психологической адаптации к новым условиям жизнедеятельности, у студентов вторых и третьих курсов приоритетными становятся дисциплины специализации и проявляется профессиональный интерес к научной и исследовательской деятельности, на четвертом курсе наряду с развитием учебно-профессиональной компетентности необходимо принимать сложные решения, нести ответственность, повышать профессиональную компетентность, подводить первые итоги, ставить и реализовывать новые жизненно важные задачи. В этот период старшекурсники обретают новые социокультурные ориентиры и ценности (финансовое самообеспечение, создание семьи и воспитание детей, профессиональная деятельность). Но в современных условиях неопределенности возможности самореализации скромнее и часто приводят к стрессу. Травмирующими факторами становятся: загруженность студентов, интенсивная

познавательная деятельность, нарушения или отсутствие режима труда и отдыха, недостаточный сон. Эти факторы отрицательно воздействуют на психическую, эмоционально-волевую и физиологическую сферы личности студентов. Изменения эмоционального фона проявляются в недомогании, утомляемости и раздражительности, и даже могут привести к эмоциональному выгоранию [3, с. 41].

Н.В. Карчевская, Е.С. Небесский предлагают шире применять в образовательной среде вуза возможности учебных и социально-психологических тренингов вместе с иными проблемными и интерактивными методами профессионального обучения. Авторы утверждают, что именно в тренинге преподаватель может исследовать индивидуальные возможности и проявления эмоционально-волевой и коммуникативной сфер деятельности обучающихся. Тренинг не только способствует развитию профессионально-важных навыков, но и формирует социальные установки, а также тренирует навыки социальной коммуникации в сложных обстоятельствах [4, с. 63]. Действительно, в отличие от теоретически ориентированных на обсуждение актуальных проблем лекций и семинаров, тренинги сразу позволяют применить профессиональные знания в практической совместной деятельности, повышают интерес к предмету, способствуют формированию основ индивидуального стиля деятельности. В процессе игрового профессионального взаимодействия развиваются психодинамические свойства каждого студента параллельно с формированием эмоционального интеллекта и профессиональных компетенций. Учебный тренинг, моделируя возможные в реальности ситуации профессионального взаимодействия и ответственности, держит студентов в ситуации личностной мобилизации и раскрывает их интеллектуальные и аналитические резервы.

Профессиональные основы педагогического управления учебно-профессиональной деятельностью студентов-психологов тесно связаны с:

- развитием профессиональной компетентности с применением методов проективного, проблемного и интерактивного характера;
- осознанием необходимости овладения учебными и профессиональными компетенциями;

– погружением в сложный процесс учебно-профессиональной деятельности с применением различных форм, методов и приемов столкновения индивидуальных личностных смыслов при разрешении проблемных и конфликтных ситуаций при непосредственном или косвенном руководстве преподавателя.

Дифференциация результатов и эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов связана с заинтересованностью участников образовательного процесса, инициативами и креативным подходом к совместной деятельности. Эмоциональный фон не только влияет на продуктивность деятельности обучающихся, но и всемерно способствует их личностному развитию, раскрытию творческих резервов и успешной профессионализации. Социальные и психолого-педагогические возможности образовательного процесса в вузе могут подкрепляться развитием эмоциональной компетентности студентов, раскрытием их внутреннего потенциала, наработкой опыта применения конструктивных копинг-стратегий в проблемных ситуациях, готовностью к профессионально обусловленным изменениям. Основными задачами преподавателя в современных реалиях вуза становятся выявление у обучающихся тех личностных и профессионально-важных качеств, которые обеспечат их эффективность в дальнейшей профессиональной деятельности, а также психолого-педагогическое сопровождение на всех этапах обучения.

Список литературы

1. Бостанова Л.Ш. К вопросу о рефлексии как высшем уровне сознания личности / Л.Ш. Бостанова, Д.Д. Парфилова // *Семья и личность: проблемы взаимодействия*. – 2020. – №18. – С. 29–36.

2. Везетиу Е.В. Эмоциональная компетентность, или профессиональное мастерство педагога в управлении собственным эмоциональным состоянием / Е.В. Везетиу, Е.В. Вовк // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2016. – №52–2. – С. 15–21.

3. Волкова Т.Н. Зависимость эмоционального выгорания медицинских работников от особенностей их профессиональной деятельности / Т.Н. Волкова, С.Н. Бостанова // *Традиции и инновации в психологии и социальной работе:*

сборник научных трудов / отв. ред. Г.А. Чомаева. – Карачаевск: Карачаево-Черкесск. гос. ун-т им. У.Д. Алиева, 2019. – С. 41–46.

4. Карчевская Н.В. Управление эмоциональной сферой деятельности студентов / Н.В. Карчевская, Е.С. Небесский // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2022. – №11 (65). – С. 61–66.

5. Лепшокова А.А. Психологические особенности эмоционального интеллекта и его роль в различных сферах жизнедеятельности человека / А.А. Лепшокова, Ф.О. Семенова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе: сборник научных трудов / отв. ред. Г.А. Чомаева. – Карачаевск: Карачаево-Черкесск. гос. ун-т им. У.Д. Алиева, 2019. – С. 89–93.

6. Урусова А.М. Психологические механизмы управления учебным стрессом / А.М. Урусова, С.Н. Бостанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 529–533.

7. Юматов Е.А. Психическая деятельность мозга и эмоциональный стресс / Е.А. Юматов // Вестник психофизиологии. – 2020. – №1. – С. 32–41.