

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПСИХОЛОГОВ-БАКАЛАВРОВ

Кокоева Р.Т.¹

¹ФГОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», Владикавказ, e-mail: webmaster@nosu.ru

Формирование профессиональных компетенций в учебно-образовательном пространстве современной российской вузовской школы является базисным фактором структуры будущей профессии, и в данном случае - профессии психолога. Психологическим условием развития профессиональных компетенций у обучающихся – будущих психологов-бакалавров выступает сама образовательная технология, учебное занятие. В процессе обучения нами было исследовано психоэмоциональное состояние личности обучающихся, выборкой послужили студенты-психологи. Проведена комплексная диагностика и оценка психоэмоционального состояния обучающихся. С помощью объективных и субъективных методов выявлено эмоциональное напряжение у обучающихся. Определены способы, положительно воздействующие на негативное психическое состояние личности, и вытекающие отсюда умения формировать профессиональные компетенции у психологов-бакалавров. С помощью метода, а именно психологического тренинга, зафиксированы показатели до и после прохождения восстановительной психологической процедуры, а также продемонстрированы уровни снижения психоэмоционального напряжения и стабилизация артериального давления и пульса. Профессиональные компетенции, базирующиеся на знаниях-умениях-навыках, в учебно-образовательном процессе являются стержневым вектором профессиональных качеств будущих психологов. Формирование компетенций у обучающихся - психологов-бакалавров является важнейшим практическим компонентом, входящим в содержательную структуру учебной программы, а в дальнейшем в профессиональной и личной жизнедеятельности личности.

Ключевые слова: высшая школа, обучающиеся, профессиональные компетенции, психическое состояние, методы диагностики, способы регуляции и ауторегуляции.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF PSYCHOLOGISTS-BACHELORS

Kokoeva R.T.¹

¹North Ossetian state University named after Costa Levanovich Khetagurov, Vladikavkaz, e-mail: webmaster@nosu.ru

The formation of professional competences in the educational space of the modern Russian University school is a basic factor in the structure of the future profession and in this case, the profession of psychologist. The psychological condition for the development of professional competences of students-future psychologists-bachelors is the educational technology itself, the training session. In the process of learning we have studied the psycho-emotional state of the students; the sample was the students-psychologists. Complex diagnostics and evaluation of the psycho-emotional state of students are carried out. With the help of objective and subjective methods revealed emotional tension in students. The methods that have a positive impact on the negative mental state of the person and the resulting ability to form professional competence of psychologists-bachelors. With the help of the method, namely psychological training, the indicators before and after the recovery psychological procedure were recorded, as well as the levels of reduction of psycho-emotional stress and stabilization of blood pressure and pulse were demonstrated. Professional competence, based on knowledge-skills, in the educational process are the core vector of professional qualities of future psychologists. The formation of competences of students-psychologists-bachelors is the most important practical component, included in the content structure of the curriculum, and in the future in the professional and personal life of the individual.

Keywords: higher school, students, professional competence, mental state, diagnostic methods, methods of regulation and autoregulation.

Образовательное пространство отражает социально-экономическое и культурное состояние общества, это своеобразное зеркало, в котором отсвечивается вся многогранность межличностных взаимодействий и, главное, место человека как ценности в социуме. Вопрос

здоровья подрастающего поколения, способность вырабатывать у себя такие качества, как стрессоустойчивость, мобильность, формирование профессиональных навыков в своей будущей трудовой деятельности являются основополагающими в учебно-образовательной вузовской среде.

Одним из приоритетных стратегических направлений работы современного российского правительства является вопрос сохранения здоровья населения. Особое внимание уделяется проблеме здоровья подрастающего поколения. На наш взгляд, ухудшение состояния здоровья молодежи детерминировано социально-экономическим положением в обществе. Ведь неслучайно ВОЗ определяет понятие «здоровье», как комфортное жилье, хорошая пища, материальный достаток [1]. В образовательной сфере эта проблема приобретает особое психолого-педагогическое звучание [2-4]. Здоровая личность – это личность, профессионально управляющая своим психоэмоциональным состоянием, стрессоустойчивая, адаптированная. Именно социабельность, мобильность, стрессоустойчивость и последующая включенность участников образовательного поля – студентов в активное учебное социально-коммуникационное взаимодействие во многом определяют успешность и качество образовательной среды. В научной литературе отмечено, что негативное психоэмоциональное состояние комплексно разрушает организм человека, затрагивая гормональную, сердечно-сосудистую и центральную нервную системы [5-7].

Цель статьи

Исходя из вышеизложенного, мы поставили для себя цели: 1) исследовать психоэмоциональное состояние студентов-бакалавров; 2) сформировать у них в процессе учебных занятий профессиональные компетенции. В качестве гипотезы мы выдвинули следующее предположение: после прохождения психологического тренинга психоэмоциональное состояние студентов значительно улучшилось, эти полученные умения в дальнейшем способствуют формированию у обучающихся профессиональных компетенций. Выборку составили студенты 3 курса (бакалавриат - психология) в количестве 17 человек в возрасте 19-21 года.

Методы исследования. Методами исследования послужили объективные (измерение АД и пульса) и субъективные (методика САН и методика Дж. Тейлора, адаптированная В.Г. Норакидзе). Выявленные психоэмоциональные состояния обучающихся подверглись психокоррекции с помощью психологического тренинга. Артериальное давление и пульс характеризуют работу сердечно-сосудистой системы. Кровяное давление – это давление, производимое кровью на стенки крупных сосудов человека, иными словами, давление внутри кровеносных сосудов, а пульс определяет количество сердечных сокращений. Сначала обучающимся было измерено АД, пульс, затем на основании полученных данных

мы использовали психологический тренинг по овладению навыками ауторегуляции негативного психоэмоционального состояния. Далее студенты в самоотчетах описывали свое психическое состояние до прохождения тренинга и после. В конце исследования вновь было измерено АД и пульс и изучены самоотчеты респондентов. Диагностика самочувствия, активности и настроения (САН) выступает как субъективный метод измерения психоэмоционального состояния как раз для студенческой среды.

Психологический тренинг (по овладению навыками ауторегуляции) проводился в течение 3 месяцев (1 семестр) еженедельно, дозированно, сначала по 25-30, а затем по 30-40 минут.

Таблица 1

Объективные методы оценки стресса (до прохождения тренинга и после)

№	Показатели АД (мм рт. ст.)		Ps. Число ударов пульса в минуту	
	До	После	До	После
1	120/70	110/80	80	80
2	130/90	120/80	92	82
3	110/80	120/80	82	78
4	110/70	120/70	76	78
5	100/60	100/60	80	76
6	130/90	120/70	94	86
7	115/70	120/70	80	74
8	100/70	120/80	82	80
9	120/70	110/70	70	76
10	110/60	110/70	78	72
11	125/70	120/70	82	82
12	130/80	120/80	84	80
13	100/60	110/60	74	74
14	120/80	120/80	78	80
15	135/80	115/80	84	80
16	120/80	120/80	78	76
17	110/60	110/80	100	94

Таблица 2

Показатели психического состояния обучающихся по методике САН - до прохождения тренинга

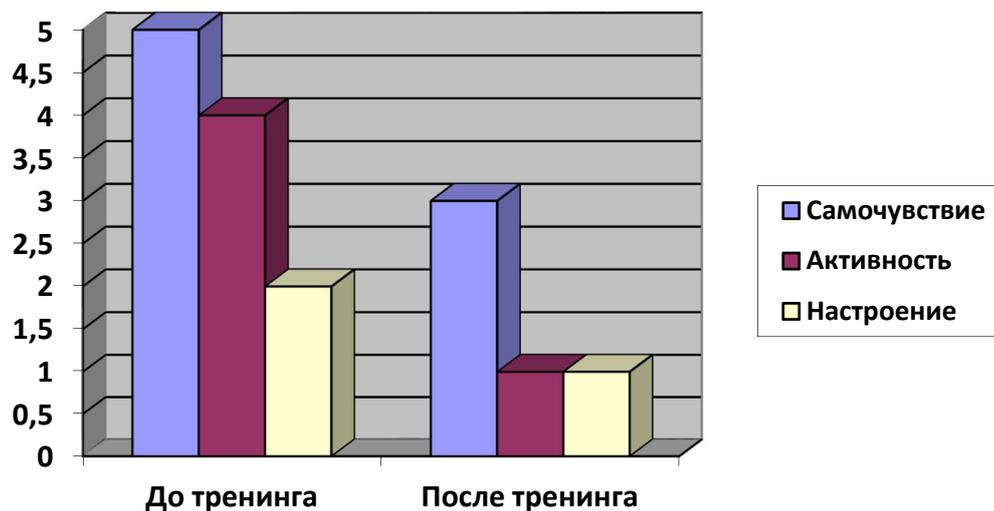
№	Самочувствие	Активность	Настроение
1	5,4	4,0	5,2
2	4,4	4,2	4,3
3	4,6	4,6	5,0
4	5,0	4,4	5,2
5	4,6	5,1	4,6
6	5,1	4,8	5,1
7	4,9	4,0	5,0
8	5,8	4,5	5,5
9	5,4	5,2	5,8
10	4,3	4,1	4,4
11	4,2	5,3	5,7
12	4,3	4,4	4,2
13	5,7	5,4	4,7
14	4,4	5,1	5,4
15	4,8	4,4	4,8
16	5,1	4,5	5,9
17	4,1	4,1	4,8

Обучение навыкам оценки и коррекции психоэмоционального состояния личности, а также владение методами ауторегуляции выступают здесь как психологические условия формирования профессиональных компетенций студентов-бакалавров [8, с. 265]. Используя аутогенную тренировку (обе ступени), которая, на наш взгляд, является вообще матрицей психотерапии, мы не только вырабатываем навык ауторегуляции, но и затем поступательно формируем навыки управления своим психическим состоянием и впоследствии воздействуем на мотивационно-познавательные процессы личности. Учебные занятия, выступающие в форме такой образовательной технологии, как психологический тренинг для обучающихся, выстроенный в свою очередь на базе аутогенной тренировки, направлены в итоге на овладение психотерапевтической программой, позволяющей снижать эмоциональное напряжение и вовлекать студента в последующую перспективу положительного психического развития [9, с. 147].

Таблица 3

Показатели психоэмоционального состояния обучающихся после проведения психологического тренинга по методике САН

№	Самочувствие	Активность	Настроение
1	5,9	4,1	6,3
2	4,6	4,3	4,6
3	5,1	4,8	6,0
4	5,1	4,6	6,3
5	4,8	5,2	5,6
6	5,4	5,2	6,8
7	5,2	4,6	5,0
8	6,0	4,5	6,7
9	5,8	5,4	6,2
10	5,3	5,1	6,0
11	5,2	5,5	6,1
12	5,5	4,8	4,8
13	5,7	5,4	5,0
14	5,0	4,4	4,8
15	5,5	4,5	6,4
16	4,8	5,2	6,4
17	4,1	4,2	4,8



Общие результаты по методике САН

Таблица 4

Общие результаты по методике Дж. Тейлора (В.Г. Норакидзе)

Респонденты	До		После	
	Шкала тревоги	Шкала лжи	Шкала тревоги	Шкала лжи
1	27	2	24	1
2	25	2	21	3
3	27	1	24	1
4	30	0	22	2
5	41	2	39	3
6	28	2	25	0
7	31	1	20	2
8	30	1	25	2
9	14	5	13	3
10	22	2	20	0
11	17	2	14	2
12	32	0	28	1
13	42	2	40	1
14	17	2	14	1
15	35	3	23	3
16	28	2	14	1
17	40	2	37	2

Выявление проявлений тревоги с помощью методики Дж. Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе) (табл. 4) у обучающихся показали следующие результаты: у 3 из 17 обнаружился очень высокий уровень тревоги (40-50 баллов); у 5 из 17 обучающихся высокий уровень тревоги (25-40 баллов); у 9 из 17 средний уровень тревоги с тенденцией к высокому (15-25 баллов); у 1 из 17 обучающихся обнаружился средний уровень тревоги с тенденцией к низкому уровню (5-15 баллов).

Анализ полученных результатов после прохождения психологического тренинга (тренинг по овладению навыками ауторегуляции) выглядит следующим образом: у 1 студента из 17 очень высокий уровень тревоги (40-50 баллов); у 10 из 17 студентов высокий уровень тревоги (25-40 баллов); у 8 студентов из 17 средний уровень тревоги с тенденцией к высокому (15-25 баллов); у 5 из 17 студентов средний уровень тревоги с тенденцией к низкому уровню (5-15 баллов). Анализ результатов по данной методике свидетельствует (после прохождения психологического тренинга) о снижении уровня тревоги у большинства обучающихся. Достоверность выявленных показателей говорит о шкале лжи, которая у респондентов не превышает шести баллов – норма.

Результаты исследования и их обсуждение. Итак, наша гипотеза подтвердилась. В качестве исследования психоэмоционального состояния личности были использованы

объективные и субъективные методы оценки негативного состояния и последующая ее психокоррекция с помощью психологического тренинга. К объективным методам относятся измерение артериального давления (АД) и пульса Ps. К субъективным методам относятся методики САН и Тейлора. Исследование выявило следующее: в целом у студентов в показателях артериального давления (АД) и показателях пульса наблюдались колебания (таблицы 1-3, диаграмма 1). После прохождения тренинга по овладению профессиональными навыками наблюдалась стабилизация артериального давления (АД) и пульса Ps, нормализовалось самочувствие, активность и настроение. Положительная динамика наблюдалась и в самоотчетах студентов.

Заключение. Таким образом, формирование профессиональных компетенций в учебно-образовательном пространстве является базисом фактором структуры будущей профессии психологов-бакалавров. Психологическим условием развития профессиональных компетенций у обучающихся выступает сама образовательная технология, учебное занятие. В процессе обучения нами было исследовано психоэмоциональное состояние личности обучающихся, выборкой послужили студенты-психологи. Проведена комплексная диагностика и оценка психоэмоционального состояния обучающихся. С помощью объективных и субъективных методов выявлено эмоциональное напряжение у обучающихся. Определены способы, положительно воздействующие на негативное психическое состояние личности и вытекающие отсюда умения формировать профессиональные компетенции у психологов-бакалавров. С помощью метода, а именно психологического тренинга, зафиксированы показатели до и после прохождения восстановительной психологической процедуры, а также продемонстрированы уровни снижения психоэмоционального напряжения и стабилизация артериального давления и пульса. Профессиональные компетенции, базирующиеся на знаниях-умениях-навыках, в учебно-образовательном процессе являются стержневым вектором профессиональных качеств будущих психологов. Формирование компетенций у обучающихся - психологов-бакалавров является важнейшим практическим компонентом в профессиональной и личностной жизнедеятельности личности.

Список литературы

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса: монография. - М.: Академический Проект, 2014. - 943 с.
2. Кокоева Р.Т. Психологическая культура преподавателя высшей школы // Успехи современного естествознания. - 2009. - № 5. - С. 78.
3. Аверина А.О., Федосеева В.И. Исследование проявлений учебного стресса в жизни

студентов // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2016. - Т. 46. – С. 8-12. - URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (дата обращения: 18.08.2018).

4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Книга по Требованию, 2012. - 66 с.

5. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2016. – Т. 2. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (дата обращения: 18.08.2018).

6. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – 5-е изд. – М.: Академический проспект: Альма Матер, 2005. – 702 с.

7. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. - СПб.: Речь, 2009. – 217 с.

8. Кокоева Р.Т. Психология стресса // Международный журнал экспериментального образования. - 2016. - № 12-2. - С. 265.

9. Кокоева Р.Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. - № 7-3 (49). – С. 146-148.