

СЕКЦІЯ 5. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.4:378.048

**ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СТУДЕНТІВ
ТЕХНІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ З ПРОБЛЕМ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ
МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сняданко І.І., к. психол. н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

У статті подано зміст і обґрунтовано ефективність застосування когнітивно-поведінкового методу в психологічному консультуванні. Проаналізовано структуру психологічного консультування студентів технічних університетів; вимоги щодо психологічної підготовки студентів технічних університетів до майбутньої професійно-управлінської діяльності; поняття професійно-управлінської діяльності. Розкрито поняття емоційної саморегуляції та її роль у формуванні особистісної компетенції студентів технічних університетів для здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Ключові слова: когнітивно-поведінковий метод, професійно-управлінська діяльність, психологічне консультування, компетенція, емоційна саморегуляція, технічний університет, студенти.

В статье представлено содержание и обоснована эффективность применения когнитивно-поведенческого метода в психологическом консультировании. Проведен анализ структуры психологического консультирования студентов технических университетов; требований к психологической подготовке студентов технических университетов в будущей профессионально-управленческой деятельности; понятия профессионально-управленческой деятельности. Раскрыто понятие эмоциональной саморегуляции и ее роль в формировании личностной компетенции студентов технических университетов для осуществления будущей профессионально-управленческой деятельности.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческий метод, профессионально-управленческая деятельность, психологическое консультирование, компетенция, эмоциональная саморегуляция, технический университет, студенты.

Sniadanko I.I. PSYCHOLOGICAL CONSULTATION OF STUDENT IN TECHNICAL UNIVERSITIES WITH THE PROBLEMS OF EMOTIONAL SELF REGULATION IN THE FORMATION OF PERSONAL COMPETENCE FOR PERFORMANCE OF FUTURE PROFESSIONAL AND REGULATIONAL ACTIVITY

In the article it's presented the content and grounded the efficiency of usage of the cognitive and behaviour method in the psychological consultation. It's carried out the analysis of psycho-structural consultation of students of technical universities. It's made the analysis of requirements to the psychological preparation of the students of technical universities to the future profession. It's analyzed the notion of professional and management activity. The notion of emotional self-regulation is explored and its role in the formation of personal competence of student of technical universities for future performance of professional and management activity.

Key words: cognitive and behaviour method, professional and management activity, psychological consultation, competence, emotional self-regulation, technical university, students.

Постановка проблеми. Розвиток психологічного консультування у вищих навчальних закладах є одним із актуальних завдань, пов'язаних із гуманізацією освіти, а також підготовкою майбутніх спеціалістів до професійної діяльності. Навчання студентів у вищому навчальному закладі – це не лише процес набуття знань, умінь і навичок у майбутній діяльності, воно також передбачає процесу формування особистості. Студентські роки характеризуються процесами соціалізації особистості студента, його самоствердження, оцінювання себе, своїх можливостей, здібностей тощо. Відповідно, у вищому навчальному закла-

ді має бути створено такі умови, які сприятимуть розкриттю можливостей студентів. Однією з важливих вимог, яка забезпечує розкриття можливостей особистості студента, є впровадження психологічної підготовки у вищих навчальних закладах. У статті увагу приділено дослідженню психологічної підготовки студентів технічних університетів.

Ступінь розробленості проблеми. Вивчення особливостей психологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності студентів технічних університетів займалося багато вчених, а саме: В. Моляко, Ю. Самарин, О. Євдокимова, Т. Крюкова,



С. Лазарев, О. Романовський, В. Свистун, Є. Чугунова та ін. [5; 6; 7; 9; 10].

Сучасний контекст психологічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності передбачає також підготовку студентів до управлінської діяльності як такої, що пов'язана не з управлінням як власне діяльністю менеджера, а з управлінням як важливою складовою, що необхідна для ефективного здійснення майбутньої професійної діяльності, професійного зростання. Саме тому вимоги до психологічної підготовки студентів технічних університетів зумовлені необхідністю підготовки до майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Психологічна підготовка студентів може здійснюватись як під час навчання в межах навчальних дисциплін із психології, так і в позанавчальний час у формі психологічного консультування.

Разом із тим проблема впровадження психологічного консультування в технічних університетах є одним із актуальних питань, розв'язання якого потребує організаційних змін у структурі технічних університетів, саме тому важливим є вивчення питання його доцільності, а також структури, змісту й методів психологічної роботи.

На основі результатів аналізу роботи зі студентами технічних університетів під час проведення практичних занять із психологічних дисциплін, а також роботи в Центрі психологічної допомоги на базі технічного університету можна зробити висновок, що для студентів однією з актуальних психологічних проблем є проблеми, пов'язані з емоційною саморегуляцією.

Відповідно, метою статті є обґрунтування методів психологічного консультування студентів технічних університетів із проблем емоційної саморегуляції як важливої умови для підготовки студентів до майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Саме тому завданнями статті є такі:

1. Розкрити зміст психологічної підготовки студентів до майбутньої професійно-управлінської діяльності.

2. Здійснити аналіз структури, змісту й методів психологічного консультування студентів технічних університетів.

3. Розкрити зміст поняття «емоційна саморегуляція», обґрунтувати методи та способи психологічного консультування щодо проблеми її порушення.

Виклад основного матеріалу. *Управлінська діяльність* являє собою таку діяльність, яка передбачає сукупність скоординованих дій і заходів, необхідних для досягнення мети в межах конкретного завдання. Професійна підготовка до управ-

лінської діяльності становить оволодіння професією менеджера [5].

Професійно-управлінська діяльність менеджерів має на меті оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками в галузі менеджменту. У свою чергу, можна виділити професійно-управлінську діяльність осіб, які не обіймають керівних посад. Відповідно, така професійно-управлінська діяльність являє собою застосування знань, умінь і навичок управління собою та іншими людьми у вирішенні професійних завдань. Наше дослідження особливостей психологічної підготовки студентів технічних університетів до майбутньої професійно-управлінської діяльності зосереджено саме на тому, що кожен студент, який здійснює підготовку до професійної діяльності, має вміти управляти собою, своєю життєдіяльністю, а також іншими людьми для досягнення професійних цілей і завдань.

Сучасний випускник технічного університету мусить вміти управляти командою працівників, вміти координувати свої дії й дії інших людей, підтримувати, мотивувати себе та інших, вміти організовувати свою діяльність і діяльність інших людей.

Психологічні вимоги до студентів як представників майбутньої професійно-управлінської діяльності передбачають розвиток таких професійно-управлінських якостей і можливостей: емоційна саморегуляція; навчальна самоорганізація; професійний саморозвиток і самореалізація; професійне самоуправління; управління іншими людьми, їхнім розвитком, спільною діяльністю. В основу формування професійно-управлінських якостей студентів технічних університетів покладено уявлення про те, що оволодіння вищепереліченими якостями забезпечується шляхом формування компетенцій.

На думку Ф. Деламаре та Дж. Вінтертон [14], поняття «компетенція» й «компетентність» відрізняються своїм змістом. Поняття «компетентність» (від англ. "competence" – вміння, здатність діяти в межах наданих повноважень, спроможність діяти на основі відповідних умінь) зарубіжні та вітчизняні вчені трактують як вміння виконувати певні функції, які входять до певних професійних повноважень. Поняття «компетенція» (від англ. "competency" – право діяти) розглядають більше на поведінковому рівні як характеристику особистості, її здатність ефективно виконувати діяльність, як впевненість у собі, своїх можливостях у виконанні цієї діяльності.

Компетенції, які забезпечують підготовку студентів технічних університетів до здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності, являють собою сукупність таких

компетенцій, як особистісна, навчальна, навчально-професійна, ціннісна та управлінська.

У межах статті розглядаємо лише особистісну компетенцію студентів технічних університетів для здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності. Під поняттям «особистісна компетенція» розуміємо здатність студентів до розкриття своїх можливостей щодо здійснення будь-якої діяльності та спілкування, віру в себе, свої можливості діяти. В основу розуміння структури і змісту компетенцій нами покладено самоефективний підхід. Під поняттям «самоефективність» А. Бандура [1], який увів цей термін, розумів віру людини у свої можливості здійснювати ту чи іншу діяльність, спілкування тощо. В основу створення самоефективного підходу було покладено також когнітивного-поведінковий підхід А. Бека [2], який виник на основі ідей А. Бандури. Згідно із самоефективним підходом, структура особистісної компетенції являє собою сукупність таких складових: думки людини про себе або когніції; емоції, які виникають під впливом когніції, і поведінка.

Розглянемо детальніше когнітивно-поведінковий підхід, який покладено не лише в основу трактування змісту компетенцій, а також в основу психологічного консультування студентів технічних університетів.

Когнітивно-поведінковий метод широко використовують у психологічному консультуванні, клінічній практиці, коучингу, роботі з персоналом організації тощо. Когнітивно-поведінковий підхід спочатку розвивався як два окремі напрями та лише згодом їх об'єднано в єдину концептуальну парадигму. Поведінкова психотерапія як окремий метод сформувалась у 50-ті роки ХХ століття, є відносно новим методом психотерапії й корекції. Від початку свого становлення когнітивно-поведінкова психотерапія взяла за основу класичні поведінкові (біхевіоральні) і когнітивні теорії щодо пояснення поведінкових та інших реакцій особистості. Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на експериментальній психології поведінки й теоріях навчання [2; 3].

Когнітивно-поведінкова психотерапія використовує психологічну модель пояснення поведінкових і особистісних проблем. Цей метод вимагає моніторингу власних думок, бо саме думки впливають на наш настрій і поведінку, разом із проведенням поведінкових експериментів, які допомагають поміняти переконавання про певну ситуацію. В основу когнітивно-поведінкової моделі, на яку спирається психолог для розуміння поведінки клієнта, покладено три складових: думки/когніції, емоції та поведінка [3].

Аналізуючи особливості формування особистісної компетенції студентів технічних університетів для здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності, варто наголосити на важливості емоційної саморегуляції, яка є базовим і одним зі складних рівнів управління собою. У біології поняття саморегуляції трактується як здатність організму ефективно пристосуватись до навколишнього середовища. Для розуміння механізму саморегуляції особистості доцільно враховувати те, що вона водночас має пристосовуватись до двох середовищ – внутрішнього (думки про себе, свою поведінку, тривога, страхи, бажання тощо) та зовнішнього (вимоги, правила, установлені в сім'ї, соціумі, суспільстві).

Саморегуляція найчастіше розглядається як саморегуляція емоцій. На думку А. Бандури [1], J. Gross [15] та багатьох інших учених, саморегуляція або регулювання емоцій є здатністю реагувати на основі попереднього досвіду в такій спосіб, який є соціально прийнятним і досить гнучким, щоб дозволити спонтанні реакції, а також можливість затримки спонтанної реакції в міру необхідності.

Проблеми емоційної саморегуляції особистості є об'єктом дослідження в сучасній психології, клінічній психології та психіатрії. Як зазначають J. Gross [15] та інші вчені, модель саморегуляції являє собою сукупність таких чотирьох етапів: ситуація; значення, яке ми надаємо цій ситуації; емоції, що виникають залежно від рівня значущості ситуації; реакція (поведінка) у цій ситуації.

Увага до проблеми *емоційної саморегуляції* зумовлена тим, що вибір деяких стратегій поведінки, за допомогою яких відбувається саморегуляція, може призвести до розвитку тривожних розладів, фобій, поведінкових розладів, неврозів тощо. Наприклад, людина уникає всіх ситуацій, які викликають у неї хвилювання, тривогу тощо, що може призвести до страху перед соціальними ситуаціями, а це може зумовити розлад соціальної тривожності [15].

Для зниження рівня тривоги людина може несвідомо обрати неефективні способи саморегуляції, такі як відволікання уваги, щоб зменшити інтенсивність больових і емоційних переживань, розмірковування (зосередження уваги на симптомах пригніченого настрою, причинах і наслідках цих симптомів, що призводить до багатьох розладів, зокрема до депресії, занепокоєння – постійна зосередженість на негативних думках, образах, що проектує негативну картину майбутнього [2; 12; 13].

Неспокій, неможливість себе заспокоїти дають змогу «приглушити» інтенсив-



ні негативні емоції, фізіологічну активність (L. Campbell-Sills, D. Barlow) [13], але разом із тим занепокоєння, постійний стан тривоги можуть призвести до тривожних розладів. Отже, підвищення емоційної саморегуляції студентів технічних університетів відіграє важливу роль у формуванні особистісної компетенції для здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Під поняттям «саморегуляція» студентів технічних університетів можна розуміти їхню здатність ефективно пристосуватись до навчального середовища, навчального процесу, виробити такі стратегії поведінки, які сприятимуть розкриттю їхніх здібностей і можливостей як особистості й суб'єкта майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Підвищення рівня емоційної саморегуляції позитивно впливатиме на *самоорганізацію студентів*, він являє собою такий процес, який полягає в раціональному використанні свого часу, виробленні внутрішньої дисципліни, механізмів мотивації себе на діяльність.

На наступному етапі розглянемо, як у межах психологічного консультування студентів у технічному університеті можна здійснювати психологічну роботу, спрямовану на покращення емоційної саморегуляції.

Для початку з'ясуємо, що являє собою психологічне консультування студентів технічних університетів, спрямоване на їхню психологічну підготовку до майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Психологічне консультування є одним із популярних видів психологічної допомоги клієнтові, при цьому клієнтом може бути й одна людина, і колектив організації. Психологічне консультування є сферою практичної професійної діяльності психолога, що пов'язана з наданням допомоги людям, які її потребують, у вигляді порад, рекомендацій щодо вирішення життєвих психологічних проблем. За Р. Нельсоном-Джоунсом [8], психологічне консультування є видом відносин допомоги.

Структура психологічного консультування студентів технічних університетів складається з трьох складових, які становлять такі етапи консультування: діагностичний, психоедукаційний і власне консультаційний етап. На діагностичному етапі здійснюється дослідження рівня розвитку компетенцій для виконання різних видів діяльності, зокрема майбутньої професійно-управлінської діяльності. Психоедукаційний етап передбачає аналіз отриманих на діагностичному етапі результатів, а також ознайомлення студентів із когнітивно-поведінковим методом та іншими методами, за якими на-

даватиметься психологічне консультування. Етап власне психологічного консультування складається з трьох підетапів: пошук, аналіз й інтерпретація наявної когнітивно-поведінкової моделі поведінки студента в межах компетенцій для здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності; пошук нової більш ефективної когнітивно-поведінкової моделі поведінки студента в межах компетенцій для здійснення майбутньої професійно-управлінської діяльності; закріплення вмінь і навичок поведінки студента за новою когнітивно-поведінковою моделлю [11].

Розглянемо приклад роботи із проблемною емоційною саморегуляцією на прикладі ситуації студента. Студент А. (19 р.) навчається на другому курсі технічного університету, повідомив про те, що не ходить на семінарські заняття, тому що там треба відповісти перед аудиторією. Викладач думає, що А. пропускає семінарські заняття, тому що не готується до них, тоді як А. готується, але перед самим початком заняття не може себе змусити зайти в аудиторію. Студент А. також розповів, що в нього були спроби відвідування семінарських занять, але в момент, коли викладач його питав, йому легше було сказати, що він не готовий, ніж вийти перед групою. На емоційному рівні в А. з'являється дуже сильна реактивна тривога, прискорюється серцебиття, пітніють руки, червоніє обличчя та пересихає в горлі. Він не може опанувати себе й у таких ситуаціях обирає швидше втечу, ніж відповідь перед усіма. Також А. розповідав, що під час сильного хвилювання в його голові зникають усі слова, він не може нічого згадати, хоча готувався до предмета, читав додаткову літературу.

На *діагностичному етапі* психологічного консультування було проведено дослідження особливостей розвитку параметрів особистісної компетенції студента А., а саме: самоефективність у предметній діяльності й самоефективність у спілкуванні (методика «Діагностика самоефективності» М. Шеєра, Дж. Маддукса); рівень особистісної тривоги (методика «Самооцінка рівня тривоги» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна); прагнення студентів до вдосконалення, бажання знати про себе (методика «Готовність до саморозвитку» В. Павлова).

На основі отриманих результатів було встановлено, що студент А. має високий рівень реактивної та особистісної тривоги, низький рівень самоефективності в предметній діяльності й спілкуванні, але має високий рівень прагнення до саморозвитку.

На *психоедукаційному етапі* психологічного консультування студент А. ознайомив-

ся з результатами дослідження, а також із когнітивно-поведінковим методом роботи.

На власне консультативному етапі психологічного консультування було встановлено, що студент А. ще зі школи зрозумів, що уникає виступати перед класом і не може опанувати себе, свої емоції, тому частіше намагався уникати ситуацій з опитуваннями, майже ніколи не піднімав руку, щоб відповісти. Разом із тим студент А. багато читає, має свою думку. Також студент А. поскаржився, що почав помічати, як тривога заважає йому спілкуватись із хлопцями, особливо з дівчатами. За допомогою когнітивно-поведінкових технік було проведено аналіз «когніції» студента А., які полягали в тому, що А. вважав себе дурним, боягузом тощо. На емоційному рівні, як було встановлено раніше, він відчував сильну тривогу і страх, не міг опанувати себе. Емоції, у свою чергу, впливали на поведінку так, що студент А. втікав, уникав ситуацій, які викликають тривогу тощо.

Важливо додати, те, що студент А. знайшов таку стратегію зниження тривоги, як уникання ситуацій, утеча, що суттєво «звужило» його соціальні контакти, адже він майже завжди сидить удома. Негативним є той факт, що коли А. приймає алкоголь, то тривога знижується і йому стає легше спілкуватись із дівчатами та хлопцями, але він не хоче вживати алкоголь щоразу, щоб поспілкуватись, хоче бути розкутим, як інші.

На основі аналізу попереднього досвіду життя було встановлено, що батьки часто називали А. поганими словами, коли сварили його, разом із тим, коли батьки були в гарному настрої, казали, що він геніальний, кращий за інших тощо.

За допомогою когнітивно-поведінкових технік у студента А. було сформовано нову когнітивно-поведінкову модель, яка сприяла зниженню рівня тривоги. А. навчився опановувати себе й почав краще контролювати свої емоції, зокрема тривогу, почав ходити на семінарські заняття.

Висновки. Проблема емоційної саморегуляції, яку було розглянуто на прикладі студента А., часто зустрічається в студентів. У статті було розглянуто лише один із прикладів порушень емоційної саморегуляції, яка призводить до пошуку неконструктивних моделей поведінки, зокрема уникання, утеча тощо. Формування такої поведінки, яка не сприятиме розвитку самоєфективної поведінки в діяльності та спілкуванні, негативно впливатиме на підготовку студентів до майбутньої професійно-управлінської діяльності.

Отже, розвиток психологічного консультування в технічних університетах, яке базува-

тиметься на застосуванні когнітивно-поведінкового підходу, сприятиме зростанню рівня психологічної підготовки студентів до майбутньої професійно-управлінської діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
2. Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. Бек ; пер. с англ. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Дж. Кірк, Г. Кеннерлі ; Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. – Львів : Свічадо, 2014. – 410 с.
4. Євдокімова О.О. Психологічні засади вищої технічної освіти : [монографія] / О.О. Євдокімова. – Х. : Нове слово, 2009. – 388 с.
5. Карамушка Л.М. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : [монографія] / Л.М. Карамушка, М.В. Москальов. – К. – Львів : Сподом, 2011. – 216 с.
6. Крюкова Т.Б. Психологическая готовность студентов инженерных специальностей электроэнергетической отрасли к деятельности : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.03 / Т.Б. Крюкова. – М., 2011. – 226 с.
7. Моляко В.А. Психологічна готовність до творчої праці / В.А. Моляко. – К. : Освіта, 1989. – 48 с.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2002. – 464 с.
9. Романовський О.Г. Підготовка майбутніх інженерів до управлінської діяльності : [монографія] / О.Г. Романовський. – Х. : Основа, 2001. – 312 с.
10. Самарин Ю.А. Психология студенческого возраста и становление специалиста / Ю.А. Самарин // Вестник высшей школы. – 1969. – № 8. – С. 16–21.
11. Сняданко І.І. Модель психологічного консультування студентів технічних університетів у контексті їх підготовки до майбутньої професійно-управлінської діяльності / І.І. Сняданко // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. – Т. I : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – 2014. – Вип. 41. – С. 111–116.
12. Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes / [T.D. Borkovec, E. Robinson, T. Pruzinsky, J.A. DePree] // Behavior Research and Therapy. – 1983. – № 21. – P. 9–16.
13. Campbell-Sills L. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders / L. Campbell-Sills, D.H. Barlow // In J. J. Gross (Ed.). – Handbook of Emotion Regulation. – New York : Guilford Press, 2007. – P. 542–559.
14. Delamare Le Deist F. What Is Competence? / F. Delamare Le Deist, J. Winterton // Human Resource Development International. – 2005. – Vol. 8. (No. 1). – P. 27–46.
15. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review / J.J. Gross // Review of General Psychology. – 1998. – № 2. – P. 271–299.