

# Программа повышения эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов колледжа

*И.В. Власкина,*

*аспирант кафедры акмеологии и психологии управления Уральского государственного педагогического университета Irina-v-v@mail.ru*

---

Описывается рабочая учебная программа по дисциплине «Психология эффективной профессиональной деятельности», реализуемая на базе Уральского колледжа индустрии красоты. Целью дисциплины является повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов, приобретающих профессии типа «Человек–Человек». Путем повышения эффективности учебно-профессиональной деятельности в этой программе выступает формирование профессионально важных качеств студентов. Гипотетическими результатами реализации программы являются: приобретение знаний, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности (способы профилактики эмоционального выгорания, повышения уверенности в себе и т.д.), овладение профессионально важными умениями и навыками (планирование, моделирование и т.д.), формирование профессионально важных качеств (стрессоустойчивость, толерантность и т.д.), повышение эффективности профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** профессионально важные качества, специальные способности, тип профессии, эффективность профессиональной деятельности, факторы эффективности.

---

В настоящее время в связи с усложнением систем коммуникаций в профессиональной деятельности и требованиями рыночной экономики актуальными становятся выявление факторов, определяющих эффективность деятельности работников, чья профессия связана с интенсивным общением с другими людьми, а также подбор методов повышения эффективности трудовой деятельности.

В данной статье под *эффективностью профессиональной деятельности* мы будем понимать достижение работником поставленной перед ним работодателем цели наиболее рациональными способами.

Исследования показали, что одним из факторов эффективности трудовой деятельности работника является наличие у него профессионально важных качеств (ПВК), которые развиваются в процессе получения специальности и повышения квалификации. В связи с этим одной из задач программ средне-специального, средне-профессионального,

высшего и дополнительного образования должно быть формирование ПВК будущих специалистов.

Факторы, обеспечивающие эффективность деятельности работников, делятся на внешние (действующие со стороны организации) и внутренние (действующие со стороны работников).

Одним из внутренних факторов, влияющих на эффективность деятельности работников, являются качества, необходимые для выполнения данной профессии (профессионально важные качества).

Профессионально важные качества формируются на индивидуальной психофизиологической основе под влиянием обучения и накопления профессионального опыта. Таким образом, успешность работника будет зависеть от природных задатков человека и от того, насколько грамотно построен процесс овладения специальностью.

В связи с тем, что большая часть профессионально важных качеств работников типа «Человек – Человек», влияющих на уровень эффективности их деятельности, подлежит формированию и развитию, мы считаем целесообразным разработку направленных на это программ, которые будут реализовываться в учреждениях профессионального образования.

Нами была разработана рабочая учебная программа по дисциплине «Психология эффективной профессиональной деятельности» для Уральского колледжа индустрии красоты.

Цель программы – повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов Уральского колледжа индустрии красоты.

Задачи:

- ознакомление студентов с профессионально важными качествами, влияющими на эффективность их будущей или настоящей профессиональной деятельности;
- приобретение студентами знаний о способах формирования и развития ПВК;
- формирование и развитие у студентов качеств, влияющих на эффективность профессиональной деятельности типа «Человек – Человек».

Программа рассчитана на 72 академических часа. Занятия с каждой учебной группой проходят 1 раз в неделю по 4 академических часа (всего 18 занятий). Дисциплина изучается 1–2 семестра.

Необходимое нормативное обеспечение дисциплины – учебный план Уральского колледжа индустрии красоты.

В ходе построения программы мы опирались на периодизацию психического развития Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.В. Петровского.

Большая часть студентов, получающих в Уральском колледже индустрии красоты среднее специальное образование, это лица подросткового и юношеского возраста (15–20

лет).

В данный период складываются и оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления Я, обретения новой социальной позиции. В этом возрасте возрастает интерес к себе, своим личным особенностям, возникает потребность понять себя, свои возможности, свое место в жизни. Появляется проблема профессионального и жизненного самоопределения. Успешность обучения во многом зависит от учебной мотивации.

Возникают трудности в процессе взаимодействия с другими людьми, проявляющиеся в трех основных сферах: общение в семье, общение с педагогами, общение со сверстниками. Они могут быть определены следующим образом: несформированность навыков общения; преобладание эгоистических тенденций; критичность, скептицизм в восприятии чужих мыслей, высказываний; ярко выраженные тенденции к демонстративности, самоутверждению; недовольство собой и неуверенность в собственных способностях, приводящие к страху критики и оценки со стороны окружающих [6].

В связи с этим в ходе реализации программы формами работы были выбраны лекции и психологические тренинги, а методами – психологическая диагностика, дискуссии, самостоятельная работа студентов.

Таким образом, получилась следующая структура каждого занятия:

- лекция (1,5 ч). Цель – ознакомление студентов с теоретическим аспектом заявленной темы;
- самостоятельная работа студентов (0,5 ч). Цель – закрепление теоретического материала на практическом задании, освоение студентами конкретного умения;
- психодиагностика (0,5 ч). Цель – самопознание и самоопределение студентов;
- психологический тренинг (1,5 ч). Цель – формирование профессионально важных умений и навыков в процессе ведущей деятельности – общения.

Принципы, структура, содержание, методы курса «Психология» для школы И.В. Дубровиной определили способы повышения качества усвоения учебного материала и учебной мотивации студентов:

- разнообразие методов обучения (лекции, дискуссии, тренинги и т.д.);
- самостоятельный поиск и решение задач проблемного характера;
- создание положительной эмоциональной атмосферы на занятии [3].

Подход к человеку как субъекту деятельности, общения, жизненного пути С.Л. Рубинштейна и технология обучения через общение Л. Зарецкой определили основные требования к проведению занятий:

- изложение нового материала с учетом знаний и умений студентов;
  - связь излагаемого учебного материала с жизнью;
  - активное участие студентов в учебном процессе на всех ступенях занятия;
  - отсутствие шаблонов и формализма в построении занятия;
  - соответствие методов и форм работ психологическим особенностям педагога и студентов;
- сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм учебной деятельности [5; 7].

На основе работы о педагогической оценке Б.Г. Ананьева и теории развития Л.С. Выготского были разработаны виды контроля и принципы оценки и выставления отметки.

*Принципы оценки и выставления отметки в ходе реализации программы:*

- оценка – результат, а не цель деятельности;
- оценка должна осуществляться в общей атмосфере доброжелательности;
- оценке подлежат деятельность и ее результаты, знания и понимание учебного материала, а не личность;
- цель оценки – выявление пробелов в усвоении учебного материала, стимулирование к дальнейшему совершенствованию знаний и умений;
- гласность и четкость критериев оценивания;
- субъект-субъектная позиция в процессе оценивания [1; 7].

Для контроля использовались самостоятельные работы студентов на каждом занятии, а также экзамен (по два вопроса в каждом билете: один – теоретический, один – практический).

*Примерные задания для самостоятельной работы студентов:*

- ✓ Написать эссе на тему «Моя профессиональная деятельность».
- ✓ Сопоставить результаты психодиагностики с профессиограммой своей специальности, сделать выводы о профпригодности.
- ✓ Найти основные стрессогенные факторы в своей жизни и способы нивелирования их влияние.
- ✓ Описать этапы своего карьерного роста.
- ✓ Примерные теоретические вопросы к экзамену:
- ✓ Типы клиентов и способы взаимодействия с ними.
- ✓ Виды слушания, приемы активного слушания.
- ✓ Правила конструктивной критики.
- ✓ Целеполагание, этапы постановки цели, принятие решений.
- ✓ Понятие «профессионально важные качества», ПВК специалиста индустрии красоты.
- ✓ Понятие и структура Я-концепции, ее влияние на профессиональную деятельность.

- ✓ Толерантность как ПВК специалиста индустрии красоты.
- ✓ Уверенность в себе как ПВК специалиста индустрии красоты.
- ✓ Понятие «стресс», виды, причины и признаки стресса.
- ✓ Понятие «эмоциональное выгорание», причины и признаки эмоционального выгорания.
- ✓ Способы профилактики эмоционального выгорания.
- ✓ Способы предотвращения и реагирования на стресс.
- ✓ Понятие «планирование», его функции, этапы, методы.
- ✓ Методы оценки результатов профессиональной деятельности.
- ✓ Понятия «карьера» и «карьерный рост», типы и виды карьеры.
- ✓ Факторы построения карьеры, типы трудовой мотивации.

*Примерные практические задания к экзамену:*

- ✓ Сформулировать комплимент клиенту, коллеге, руководителю.
- ✓ Сформулировать информационный, закрытый, альтернативный вопросы клиенту, коллеге, руководителю.
- ✓ Сформулировать цель и способы ее достижения.
- ✓ Сформулировать критику в адрес коллеги, руководителя, клиента.
- ✓ Оценить у себя степень сформированности ПВК, сделать выводы.
- ✓ Описать тип одного из своих клиентов, оценить способы уровень эффективности взаимодействия с ним.
- ✓ Описать свои способы совладающего поведения.

Наше исследование влияния психологических особенностей работников типа «Человек – Человек» на эффективность их профессиональной деятельности, проведенное в 2010–2011 гг. на работниках предприятий сфер образования, обслуживания и здравоохранения, показало, что специалист, работающий с людьми, *должен обладать следующими качествами:*

- стрессоустойчивость;
- терпимость к неопределенности;
- самостоятельность;
- аутсимпатия (позитивный Я-образ);
- уверенность в себе;
- стремление к статусному росту;
- заинтересованность во мнении другого человека (умеренный уровень конформности);
- умение организовывать свою деятельность;

- социальная смелость.

Результаты этого исследования определили содержание занятий.

Программа состояла из следующих **блоков:** ознакомительного, психодиагностического, формирующего.

**Ознакомительный блок.** Цель – знакомство студентов друг с другом, с целями курса и каждого занятия, теорией обсуждаемого вопроса, а также повышение мотивации студентов к учебе и профессиональному росту.

Ознакомительный блок начинается с проблематизации студентов (студентам задается какой-либо вопрос, на который они должны ответить). В ходе дискуссии студентов по данному вопросу выясняется, что они либо не обладают необходимыми знаниями, либо обладают недостаточными знаниями для решения этого вопроса. Тогда студентам читается лекция по данной теме.

*Основные темы лекций:*

- «Профессиограмма специальностей типа “Человек – Человек”».

Содержание: понятие профессиограмма, типы профессий, общие и специальные профессиональные требования, требования к профессиям типа Человек-Человек.

- «Я-концепция».

Содержание: понятие «Я-концепция», структура Я-концепции, факторы, влияющие на Я-концепцию, влияние Я-концепции на жизнедеятельность человека.

- «Толерантность как профессионально важное качество».

Содержание: понятие «толерантность», качества толерантной личности, причины интолерантности, терпимость к нетерпимости (нацизм, принудительное лечение, Гринпис и т.п.), влияние толерантности на эффективность профессиональной деятельности типа «Человек – Человек».

- «Уверенность в себе как профессионально важное качество».

Содержание: понятие «уверенность в себе», характеристика уверенного в себе человека, причины неуверенности, способы повышения уверенности в себе, влияние уверенности в себе на эффективность профессиональной деятельности типа «Человек – Человек».

- «Постановка целей и принятие решений».

Содержание: понятия «цель» и «целеполагание», умения, необходимые для целеполагания, критерии определения целей в процессе целеполагания, этапы целеполагания.

- «Планирование и оценка результатов».

Содержание: понятие «планирование», функции, этапы, методы планирования,

способы оценки результатов деятельности.

- «Психология стресса».

Содержание: понятие «стресс», признаки, причины, формы, виды стресса, стресс-факторы, реакции на стресс.

- «Эмоциональное выгорание».

Содержание: понятие «эмоциональное выгорание», признаки эмоционального выгорания, причины эмоционального выгорания, способы предотвращения эмоционального выгорания.

- «Техники общения».

Содержание: понятие «техники общения», вопросы как техника общения, виды вопросов, способы ответа на некорректные вопросы клиентов, слушание как техника общения, виды слушания, плюсы и минусы пассивного слушания, приемы активного слушания, техники формирования симпатии, правила комплиментов, критика в процессе общения, правила конструктивной критики, алгоритм критики, позитивные установки на восприятие критики в свой адрес.

- «Средства общения».
- Содержание: средства общения, правила вербального общения, виды жестов, виды поз, походка, рукопожатие, мимика.
- «Психология клиента».
- Содержание: формирование клиентом образа специалиста, типы клиентов, способы взаимодействия с разными типами клиентов, понятие «трудный клиент», типы «трудных клиентов», способы взаимодействия с «трудными клиентами».
- «Карьерный рост».
- Содержание: понятия «карьера» и «карьерный рост», типы и виды карьеры, факторы построения карьеры, типы трудовой мотивации.

**Психодиагностический блок.** Цель – мониторинг процесса формирования ПВК студентов.

В ходе психодиагностического блока происходит констатация наличия или отсутствия у студентов качеств и способностей, помогающих решать заявленную проблему на практике.

Используемые психодиагностические методики:

- методика исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева;
- тест самооффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем и В. Ромек);
- тест-опросник оценки социально-коммуникативной компетентности;

- опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (В.М.Моросанова, Р.Р.Сагиев);
- методика «Кто я? Какой я? Каким я хочу быть?»;
- методика «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова);
- методика «Экспресс – оценка эмоционального выгорания»;
- тест «Потребность в достижении»;
- тест «Коммуникативный контроль»;
- тест «Самооценка эмпатических способностей»;
- тест «Оценка нервно-психического напряжения»;
- тест профессиональной готовности.

**Формирующий блок.** Цель – формирование профессионально важных качеств студентов.

Блок позволяет студентам развить недостающие для осуществления эффективной профессиональной деятельности качества или умения. Данный блок реализуется с помощью психологического тренинга.

В ходе тренинговых занятий используются методические разработки тренингов социально-психологических умений и навыков О.В. Евтихова, В.К. Терентьева, Л.Н. Шепелевой и др.

*Основные темы тренингов:*

- «Тренинг формирования позитивной Я-концепции».

Примерные упражнения и задания для тренинга: «Автопортрет» (каждый участник пишет автопортрет, состоящий только из достоинств), «Зато ты...» (каждый участник пишет на листе бумаги свой недостаток, листы начинают передаваться по кругу, и тот, у кого лист с недостатком, пишет его плюсы), «Недостатки – достоинства» (участники озвучивают свои недостатки и переформулируют их в достоинства).

- «Тренинг стрессоустойчивости».

Примерные упражнения и задания для тренинга: «Оптимист» (участники по кругу заявляют свою проблему, сосед слева должен ее переформулировать с точки зрения оптимиста), «Самое худшее» (участники по кругу заявляют проблему, сосед справа должен найти то, что может быть хуже).

- «Тренинг умения взаимодействовать с клиентами».

Примерные упражнения и задания для тренинга: «Да» (участники по кругу рассказывают о своем состоянии, сосед слева должен его переформулировать так, чтобы говорящий согласился), «Доброжелательное выспрашивание» (участникам раздают темы для разговора и делят на пары, задача людей в паре – тактично перевести разговор на свою тему).

- «Тренинг коммуникативных умений».



Примерные упражнения и задания для тренинга: «Вопросы» (каждый участник рассказывает что-либо о себе, после чего другие члены группы задают ему разные виды вопросов), «Активное/пассивное слушание» (участники делятся на пары и отрабатывают техники и приемы активного и пассивного слушания), «Критика» (каждому участнику формулируется конструктивная критика по поводу его взаимодействия с людьми).

- «Карьерный рост».

Примерные упражнения и задания для тренинга: «Выгоды роста» (каждый участник описывает выгоды карьерного роста), «Прием на работу» (деловая игра, в ходе которой один участник играет роль менеджера, принимающего на работу сотрудника по определенным параметрам, остальные участники – соискатели вакантной должности) [4; 7; 9].

*Ожидаемые конечные результаты реализации программы:*

1. Приобретение студентами знаний, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности (метод контроля результата – экзамен).
2. Овладение студентами профессионально важными умениями и навыками (метод контроля результата – самостоятельные работы студентов).
3. Формирование у студентов профессионально важных качеств (метод контроля результата – итоговая психологическая диагностика студентов).
4. Повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов (метод контроля результата – бланк оценки учебно-профессиональной деятельности студентов).

Считаем, что реализация данной программы в учреждениях средне-профессионального образования может являться одним из путей формирования профессионально важных качеств, а следовательно, и повышения эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов, приобретающих профессии типа «Человек – Человек». Преимущество данной учебной программы по сравнению с другими аналогичными программами по психологическим дисциплинам заключается в ориентации на возрастные и индивидуально-психологические особенности студентов, в использовании различных эффективных форм обучения (в том числе активных), в гибкой структуре и содержании занятий.

## **Литература**

1. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 2. М., 1980.
2. *Выготский Л.С.* Педагогическая психология. М., 1991.
3. *Дубровина И.В.* Психология как учебный предмет общеобразовательной школы //

Вестник практической психологии образования. 2008. № 1 (14).

4. *Евтихов О.В.* Практика психологического тренинга. СПб., 2005.

5. *Зарецкая Л.В.* Обучение через общение. М., 2003.

6. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1996.

7. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб., 2010.

8. *Терентьев В.К.* Игры для взрослых. М., 2009.

9. *Шепелева Л.Н.* Программы социально-психологических тренингов. СПб., 2011.

# Program to improve the effectiveness of education and professional activities of college students

*I.V. Vlaskina,*

*Post-graduate Student, Chair of Acmeology and Psychology of Management, Ural State Pedagogical University, Irina-vv@mail.ru*

---

We describe a training program on “Psychology of effective professional activity”, realized on the basis of the Ural College of the Beauty Industry. The purpose of this discipline is to improve the effectiveness of education and professional activities of college students acquiring professions of “Human-Human” type. To improve effectiveness of education and professional activities, this program provides formation of professionally important qualities of students. The results of the program can be: students’ acquisition of knowledge required for the effective performance of professional activities (ways to prevent burnout, increase self-confidence, etc.); mastery of professional skills (planning, simulation, etc.); formation of professionally important qualities (stress, tolerance, etc.); increasing the efficiency of their professional activities.

**Keywords:** professional qualities, special abilities, type of occupation, effectiveness of professional work, performance factors.

---

## References

1. *Anan'ev B.G.* Izbrannye psihologicheskie trudy: V 2 t. T. 2. M., 1980.
2. *Vygotskii L.S.* Pedagogicheskaya psihologiya. M., 1991.
3. *Dubrovina I.V.* Psihologiya kak uchebnyi predmet obsheobrazovatel'noi shkoly // Vestnik prakticheskoi psihologii obrazovaniya. 2008. № 1 (14).
4. *Evtihov O.V.* Praktika psihologicheskogo treninga. SPb., 2005.
5. *Zareckaya L.V.* Obuchenie cherez obshenie. M., 2003.
6. *Rogov E.I.* Nastol'naya kniga prakticheskogo psihologa v obrazovanii. M., 1996.
7. *Rubinshtein S.L.* Osnovy obshei psihologii. SPb., 2010.
8. *Terent'ev V.K.* Igry dlya vzroslykh. M., 2009.
9. *Shepeleva L.N.* Programmy social'no-psihologicheskikh treningov. SPb., 2011.