

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ЕСТЕСТВЕННИКОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Высшее образование призвано обеспечить наиболее полное развитие способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности, возможность ее активного, свободного и конструктивного участия в развитии общества, направленного на удовлетворение потребностей государства в специалистах высокой квалификации. Профессиональная подготовка учителя – это процесс сложный, многосторонний. Развитие потенциальных возможностей и внутренних ресурсов личности, интенсификация творческого начала студентов, их полноценная самореализация в учебно-профессиональной и будущей педагогической деятельности обуславливают необходимость изучения факторов и средств, способствующих сохранению психического здоровья и развития личности.

Вышеизложенное подтверждает высказывание В.А. Сластенина, А.И. Мищенко в их статье "Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя" [5]. Они утверждают, что сейчас "все явственнее проявляется противоречие между требованиями к личности, к деятельности учителя, и фактическим уровням готовности выпускников педагогических учебных заведений к выполнению социально и профессионально обусловленных функций". Причину этого авторы видят в том, что "процесс подготовки учителя в его многообразных аспектах до сих пор не стал предметом комплексного исследования, объектом системного подхода к нему как к целостному явлению". В то же время "гармоническая личность формируется только в целостном педагогическом процессе, и решать задачи, поставленные обществом перед школой на современном этапе, может только такой учитель, в котором развито системное видение педагогического процесса как целостного явления и готовность к его реализации". Поэтому сегодня, по мнению авторов, "особую актуальность приобретает поиск условий, учет которых в процессе профессионально-педагогической подготовки приведет к формированию этого интегративного качества личности". Для этого, на наш взгляд, необходимо пересмотреть содержание, формы и методы профессиональной подготовки, изучить специфику профессионального становления студентов разных специальностей, выявить кризисные периоды профессионального становления и разработать систему психологического сопровождения, направленную на сохранение и развитие гармоничной, здоровой, творческой личности будущего специалиста.

Переход на новую образовательную парадигму, основанную на гуманистических и демократических принципах, проблемы высшего профессионального образования и психологического сопровождения профессионального становления рассматриваются в трудах Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, И.Г. Вачкова, О.Г. Грохольской, М.М. Кашапова, Е.А. Климова, Л.П. Крившенко, Л.М. Митиной, П.И. Пидкасистого, Ю.П. Поваренкова, В.П. Симонова, В.Э Чудновского.

С целью выявления тенденций профессионального становления студентов естественно-географического факультета в период обучения в ВУЗе проводилось эмпирическое исследование, в котором рассматривался ряд показателей, характеризующих их отношение к учебно-профессиональной деятельности и его динамику от первого к пятому курсу в процессе обучения.

Полученные показатели свидетельствуют об изменении характеристик от первого к пятому курсу: наименее приспособленными являются студенты первого курса, затем характеристики приспособленности повышаются и наиболее ярко проявляются в области социальной приспособленности (знакомство с новыми людьми, умение включаться в спонтанную беседу, принятие на себя инициативы, публичные выступления, умение вести публичную беседу, легкое установление дружеских контактов) и в области эмоциональной приспособленности (снижение чувства робости и застенчивости, умение контролировать свои чувства и побуждения, снижение тревожности и волнения). К концу обучения приспособленность снижается, возрастает тревожность и враждебность, возникают эмоциональные переживания, утрата уверенности, появляется чувство зависимости от внешних обстоятельств.

Таким образом, проведенное нами исследование выявило ряд негативных показателей в процессе профессиональной подготовки будущих учителей-естественников, требующих коррекции. Наибольшее внимания требуют первокурсники и выпускники, у которых наиболее напряженная ситуация, высокие показатели тревожности и неуверенности в себе, что говорит о снижении психического здоровья. В связи с этим была разработана программа психологического сопровождения для студентов этих курсов. В целом в состав комплекса вошли теоретический курс лекционно-семинарских занятий, практические занятия, включающие диагностические процедуры, творческие работы, круглые столы по вопросам реализации специфических знаний в профессиональной деятельности.

Начальная фаза психологического сопровождения профессионального становления студентов-естественников включает в себя пять основных *направлений*, влияющих на вхождение в учебную группу и профессиональное определение:

- знакомство с сокурсниками, раскрепощение и сплочение учебных групп;
- формирование желания общаться и эффективно взаимодействовать в группе;
- развитие готовности учиться и получать профессию учителя естественнонаучного цикла;
- выявление профессионально-важных качеств учителя естественнонаучного цикла;
- осознание собственных интересов, способностей и сопоставление их с профессионально-важными характеристиками учителя-естественника.

Исходя из вышеизложенного, была сформулирована *цель* развивающих занятий с первокурсниками: психологическая и социальная адаптация к вузовскому обучению, в результате которой студент-естественник начинает самостоятельно выстраивать перспективу собственного будущего, формулировать личностные, в том числе профессиональные планы.

Цель конкретизировалась через постановку ряда задач:

1. Знакомство сокурсников, создание комфортной атмосферы, снятие тревоги, внедрение норм взаимовыручки.
2. Улучшение взаимодействия между студентами-первокурсниками, сплочение группы, осознание новых норм и правил, характерных для учебного процесса естественно-географического факультета.
3. Формирование учебной мотивации, выделение профессионально важных качеств студентов и учителей естественнонаучного цикла, необходимых для успешной учебы и последующей профессиональной деятельности.

Одним из направлений эффективного решения проблемы адаптации является создание комфортного микроклимата в учебной группе, формирование настроя на общий результат, обретение уверенности, стремления учиться. С этой целью в первые месяцы обучения на естественно-географическом факультете проводились тренинговые занятия, направленные на знакомство, раскрепощение и командообразование.

Вторым направлением успешной адаптации студентов является осознание профессиональной естественнонаучной педагогической ориентации, формирование положительного отношения к учебе и мотивационного компонента личности студента-естественника.

Для этого проводился тренинг введения в будущую профессию учителя естественнонаучного цикла. В ходе занятия студенты осознавали свои интересы, выявляли способности, выделяли и обсуждали качества, которыми, по их мнению, необходимо обладать учителю-естественнику, а также обращалось внимание на соответствие собственных выделенных качеств и идеальной модели. Информационный блок включает в себя знакомство с особенностями организации внеучебной работы в вузе и на факультете. Затем шло представление личностных профессиональных планов, определение стратегии их реализации и необходимых для этого ресурсов и условий. На протяжении тренингового занятия студенты являются активными участниками, что позволяет первокурсникам по окончании адаптационного периода овладеть более эффективными способами психической регуляции.

Таким образом, программа адаптационно-психологического тренинга позволяет студентам осознать новое качество своей социальной позиции; овладеть способами и приемами организации учебной и внеучебной деятельности, осознать необходимые профессиональные и личностные качества, скорректировать собственные планы на период обучения в вузе. Дополнительный эффект проявляется в запуске механизмов группообразования, создании благоприятного психологического климата как в отдельных учебных группах, так и на факультете в целом.

Пятый курс является завершающим этапом профессионального обучения в вузе. Студенты проверили свою компетентность как будущих учителей-естественников, попробовали на практике освоить педагогическую деятельность, осознали степень своей профессиональной пригодности. Перед ними стоят сложные задачи – прохождение государственных экзаменов и защита ВКР, а также последующее трудоустройство, о котором большинство начинает задумываться еще в начале учебного года. Эти испытания нелегко переносятся студентами на субъективном уровне, что подтверждается возросшей тревожностью, снижением уровня социальной приспособленности, неуверенностью в дальнейшем трудоустройстве по получаемой профессии. В связи с этим основными **направлениями** психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса на пятом курсе, нами предлагаются следующие:

- снижение уровня тревожности, создание условий эмоционально-психологического комфорта.
- обучение методам саморегуляции психического состояния в стрессовых ситуациях.
- осознание жизненных перспектив, планирование дальнейшего профессионального становления.

Исходя из выше изложенного, **целью** развивающей работы на пятом курсе являются подготовка студентов к самостоятельному поиску работы и реализации себя в профессии.

**Задачи** данного этапа:

- развитие желания использовать полученные в вузе знания, умения и навыки в условиях реальной педагогической деятельности;
- актуализация потребности в продолжение педагогической деятельности в образовательных учреждениях естественнонаучной направленности;
- овладение методами и способами борьбы со стрессом;
- освоение приемов самопрезентации и управления впечатлением при трудоустройстве.

Заключительный этап психологического сопровождения включал лекционные, практические и тренинговые занятия, а также индивидуальное и групповое консультирование по проблемам прохождения ВАК и дальнейшего трудоустройства.

С целью снижения тревожности, обучения навыкам саморегуляции психического состояния во время сдачи государственных экзаменов и защиты ВКР проводилась лекция и обучающий тренинг по управлению стрессом. Информационный блок освещал существующие концепции стресса, проблему развития дистресса, видов стрессоров и их влияния на организм. Целью тренинга управления стрессом стало обучение техникам активной нервно-мышечной релаксации и методам аутогенной тренировки. Занятие было направлено на снятие психических и мышечных напряжений (зажимов), расширение сферы осознания ощущений, исследование чувств, снятие энергетических блокировок, которые притупляют восприятие, реактивность организма.

Овладение способами релаксации и аутогенной тренировки в ходе занятия помогают нормализовать некоторые биоритмы, быстрее засыпать, улучшается способность к концентрации внимания. Данное занятие является профилактикой выраженных неблагоприятных состояний, а также создает состояние хорошей работоспособности.

Психологическая помощь в дальнейшем трудоустройстве осуществлялась с помощью тренинга самопрезентации и управления впечатлением, и практического занятия по построению жизненной перспективы. Прежде чем приступить к процессу трудоустройства, необходимо сформировать требования к будущей работе. Во-первых, это позволяет студентам прояснить для себя, какие перспективы может открыть перед ними новая должность, от чего они готовы отказаться ради ее получения, а также объективно оценить собственные способности и профессиональные навыки. Во-вторых, студенты, четко представляющие себе, чего они хотят достичь в результате трудоустройства, легче произвести хорошее впечатление в ходе первого собеседования

В последнее время при подборе педагогических кадров руководители стремятся не только получить максимум информации о профессиональных и личностных качествах соискателя, но и выявить шкалу его ценностей. Это помогает

оптимально "встроить" будущего сотрудника в коллектив, обеспечить его заинтересованность и возможность самореализации на данной должности. Поэтому одним из элементов тренинга являлась разработка модели ценностных ориентаций учителя-естественника. Одним из способов облегчения трудоустройства является полезным поведенческим умениям, прежде всего именно навыкам самопрезентации. Основная задача этого тренинга – обучение приемам самопрезентации, умению представить себя с наиболее выгодной стороны. В ходе ролевой игры выпускники отрабатывали возможные варианты собеседования при трудоустройстве, выявляли эффективные стратегии и тактику воздействия на работодателя.

На практическом занятии студенты – пятикурсники планировали жизненную перспективу и способы ее реализации, описывали личностные качества, ценности и установки, которые могут им помочь или помешать в этом, а также пытались более конкретно определить возможность построения карьеры.

На данном этапе создавались условия, для психолого-педагогического обеспечения самореализации личности в профессиональной деятельности, для культивирования профессионального мастерства, стремления к творческому саморазвитию, обогащению себя через обмен опытом в процессе общения со специалистами, углублению профессиональной рефлексии. Сравнение результатов диагностического исследования контрольной и экспериментальной групп после реализации программы психологического сопровождения выявило ряд различий на каждом этапе обучения. Студенты экспериментальной группы показали более высокую стрессустойчивость, адаптивность и активную жизненную позицию. По совокупности факторов можно говорить о том, что разработанная программа способствует сохранению психического здоровья и развитию гармонично развитой личности студентов. В целом по результатам формирующего эксперимента можно говорить об эффективности разработанной программы психологического сопровождения профессионального становления студентов-естественников.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М., 2006.
2. Зобков В.А. Психология отношения и личности учащегося / В.А. Зобков. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1992.
3. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1990.
4. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993.
5. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта, 1998.
6. Слостенин В.А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Слостенин, А.И. Мищенко // Советская педагогика. – 1991. – № 10. – С. 79-84.

*Подано до редакції 03.02.2010*

## РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются основные проблемы современной профессиональной подготовки будущих учителей естественнонаучного цикла. Выявлены негативные тенденции профессионализации на этапе обучения в ВУЗе, а также направления психологической помощи студентам с целью сохранения их психического здоровья. В статье приведено описание программы психологического сопровождения студентов первого и пятого курса обучения.

**Ключевые слова:** профессиональное становление, психическое здоровье личности, адаптация, кризисы профессионального развития, психологическое сопровождение.

*К.В. Сергеева*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПРИРОДНИКІВ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

## РЕЗЮМЕ

У статті розглядаються основні проблеми сучасної професійної підготовки майбутніх учителів природничо-наукового циклу. Виявлено негативні тенденції професіоналізації на етапі навчання у ВНЗ, а також напрями психологічної допомоги студентам з метою збереження їхнього психічного здоров'я. У статті наведено опис програми психологічного супроводу студентів першого й п'ятого курсу навчання.

**Ключові слова:** професійне становлення, психічне здоров'я особистості, адаптація, кризи професійного розвитку, психологічний супровід.

*К. V. Sergeeva*

## PSYCHOLOGICAL ACCOMPANIMENT OF PROFESSIONAL FORMATION OF NATURAL SCIENCES STUDENTS AS A FACTOR OF PRESERVING MENTAL HEALTH

## SUMMARY

The article considers some basic problems of modern professional training of future teachers of the natural science cycle. It ascertains some negative tendencies of professional development at higher school, and suggests directions of psychological help to

students aimed at preservation of their psychic health. The article describes a program of psychological accompaniment of students in the first and fifth years.

**Keywords:** professional formation, psychic health of a person, adaptation, crises of professional development, psychological accompaniment.

---