



2. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД



Анна Анатоліївна Хижняк,
науковий кореспондент інституту психології
імені Г. С. Костюка АПН України
Лаборант кафедри соціальної педагогіки
та інформаційних технологій в освіті
Національного університету біоресурсів
та природокористування України,
м. Київ

УДК 373.2.016

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОЇ СФЕРИ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИНАМІЦІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

В статті приведені результати дослідження динаміки показателів загальної адаптації та дезадаптаційних процесів особистості викладачів фізичного виховання, як діагностичної та аналітичної сторони психологічного супроводу їх педагогічної діяльності. Розглянуто адаптаційну сферу особистості викладачів фізичного виховання, як основний фактор успішної професійної діяльності в сфері фізичної культури та спорту.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, психологічне супроводу, професійна діяльність, емоційне вигорання.

The article presents the results of a study of the dynamics of indicators of general adaptation and disadaptation processes of the personality of teachers of physical education, as a diagnostic and analytical side of psychological support for their pedagogical activity. The adaptive sphere of the personality of teachers of physical education is considered as the main factor of successful professional activity in the field of physical culture and sports.

Key words: adaptation, disadaptation, psychological support, professional activity, emotional burnout.

Сучасне суспільство висуває нові вимоги до сфери педагогічної діяльності. На цьому етапі його розвитку науковці починають вивчати не лише процес впливу педагога/науково-педагогічного працівника на учнів/студентів та результат їх навчання, а й звертають пильну увагу на особистість педагога [6].

Педагогічна діяльність належить до досить складних видів людської діяльності. Однак чим саме займається педагог, більшість людей не зовсім розуміють, обмежуючись зовнішніми, видимими характеристиками його діяльності [1; 2]. Разом з тим, педагогічна діяльність накладає суттєвий відбиток на особистість.

У сучасній науковій літературі наявні деякі результати щодо деформаційних змін педагога фізичного виховання [3; 5; 7], де простежуються чіткі деструктивні процеси, що спричиняють негативний етап розвитку його особистості. Такі обставини викликають підвищений дослідницький інтерес до проблеми психологічного супроводу діяльності педагогів фізичного виховання на різних етапах їх професійної діяльності.

Дослідження проводили на базі факультету заочного навчання і післядипломної освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України. У дослідженні брали участь педагоги фізичного виховання навчальних закладів I–II рівнів акредитації віком від 23 до 60 років. Загальна кількість респондентів становила 65 осіб. Для дослідження нами було підібрано такі психодіагностики: «Методика визначення соціальної адаптованості особистості» О. Посипанова, «Методика діагностики агресивності» А. Ассингера, «Методика самооцінюваності» Р. Шварцера та М. Ерусалема, «Методика визначення ригідності», «Методика діагностики емоційного “вигорання” особистості» В. Бойко.

Відповідно до мети дослідження, основою стала вікова періодизація професійного становлення особистості, запропонована Е. Зеєром [4]. Згідно з нею, респондентів було поділено на три вікові групи:

- 24–27 років, молодість (первинна професіоналізація);
- 28–33 року, I зрілість (вторинна професіоналізація);



– 34–60 років, II зрілість (професійна майстерність).

За допомогою методу контент-аналізу нами було визначено пріоритетні індивідуально-психологічні якості, що сприяють зростанню професійної адаптації особистості. Це рівень загальної адаптації, креативність, лабільність, конформність мислення, самоефективність тощо. За вищеназваними групами викладачів фізичного виховання було досліджено їх показники.

Для розв'язання поставленої проблеми було визначено динаміку загального показника адаптивності особистості викладачів фізичного виховання до професійної діяльності залежно від вікових особливостей. Також було визначено динаміку в розвитку індивідуально-психологічних характеристик сприятливих для професійної адаптації.

Отримані відомості необхідно інтерпретувати відповідно до загальноприйнятих норм, передбачених у ключах використовуваних нами методик. Таким чином, ґрунтуючись на отриманих результатах, можна простежити динаміку зміни індивідуально-психологічних характеристик особистості викладачів фізичного виховання залежно від віку (рис. 1). Зазначені показники відображено на одній шкалі.

На рисунку 1 зрозуміло, що показники загальної адаптованості особистості викладачів фізичного виховання в усіх трьох групах респондентів знаходяться на середньому рівні. Це свідчить про стійкий показник адаптації до професійної діяльності. Адаптувавшись один раз, на початкових стадіях професійного шляху, педагоги фізичного виховання зберігає рівень загальної адаптації практично без змін. Це створює сприятливе підґрунтя для загального емоційного добробуту і психологічного самозбереження педагогів упродовж їх професійного шляху.

Конформність, лабільність та креативність є основними показниками, що характеризують адаптованість. Чим більш яскраво виражені показники, тим вищий рівень адаптації до професійної діяльності. Також найбільш виражений показник (з трьох перерахованих) вказує завдяки чому адаптується певна особистість чи група людей. Найменш розвинена якість вказує на те, чого не вистачає для повноцінного процесу адаптації. На рисунку 1 видно домінування показника лабільності, що майже не змінюється у розглянутих вікових групах. Це дає змогу зробити висновок про те, що педагоги фізичного виховання адаптуються до професійної діяльності переважно завдяки високорозвиненій лабільності мислення, що

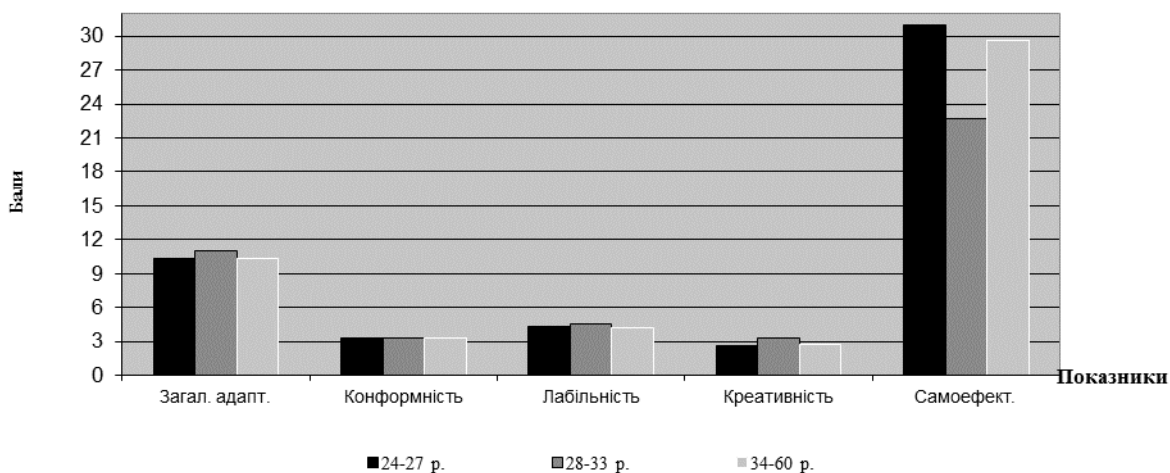


Рис. 1. Динаміка показників індивідуально-психологічних характеристик особистості викладача фізичного виховання залежно від віку

не змінюється упродовж усього професійного шляху. Висока лабільність доводить здатність до гнучкості у відносинах і рухливості центральної нервової системи. Також найменш розвинутою якістю (з перерахованих) постає конформність. Це свідчить про те, що процес адаптації в педагогів ускладнюється низьким рівнем чи відсутністю пристосованості до групи або небажанням чи невмінням працювати в колективі та підвищеній індивідуалізації.

Показник самоефективності, що також сприяє адаптації особистості педагогів фізичного виховання до професійної діяльності, відображає особливості сприйняття власних можливостей. На стадії первинної

професіоналізації (24–27 років) цей показник має середній рівень розвитку, достатній для підтримки адаптації без особливих зусиль і підключення резервних можливостей організму. На стадії вторинної професіоналізації (28–33 років) цей показник значно падає до нижче середнього рівня, а в останній стадії професійної майстерності (34–60 років) показник самоефективності знову піднімається до рівня вищого за середній. Подібну динаміку можна пояснити тим, що в молодому віці сприйняття особистої самоефективності базується у педагогів-початківців на юнацькому максималізмі. Дорослішаючи та переживаючи життєві та професійні кризи, педагоги фізичного



виховання здійснюють поглиблений самоаналіз і об'єктивно знаходять у собі недоліки, які не бачать в юності. Це приводить до падіння відчуття особистої самоефективності. На етапі входження в період професійної майстерності педагоги набираються досвіду та закріплюються у визначеній життєвій і професійній позиції, завдяки чому зростає рівень самоефективності.

Потім було визначено індивідуально-психологічні характеристики особистості педагогів фізичного виховання, наявність яких негативно впливає на адаптаційні процеси, і призводить до дезадаптації. Нами було визначено динаміку показників дезадаптаційних процесів особистості педагога залежно від етапів професійного становлення. Шляхом аналізу наукової літератури [2; 4; 8] було виокремлено типові особистісні характеристики, що вказують на виникнення професійної дезадаптації.

У педагогів досліджувалися такі показники, як рівень агресії, ригідності, а також ступінь емоційного вигорання за фазами напруги, резистенції та виснаження. Отримані результати необхідно інтерпретувати, відповідно до загальноприйнятих норм, передбачених у ключах методик, що використовувалися нами. Таким чином, ґрунтуючись на отриманих результатах, можна простежити динаміку зміни показників дезадаптаційних процесів особистості педагогів фізичного виховання залежно від віку (рис. 2).

На рисунку 2 видно, що показники агресивності є не стабільними. У фазі первинної професіоналізації (24–27 років) показник вираженості агресії знаходиться на середньому рівні. У наступній фазі вторинної професіоналізації (28–33 року) показник агресії різко збільшується до дуже високого рівня, практично надмірного. І на останній розглянутій фазі професійної майстерності (34–60 років) показник знову приходить у норму і повертається на *середній*, задовільний рівень. Такий стрибок показників агресії можна охарактеризувати як *дзеркальне відображення* показників загальної самоефективності особистості педагогів фізичного виховання.

На *першому* віковому періоді особистість сприймає особистісні якості та достоїнства крізь призму юнацького максималізму, відчуття власної значущості та самоефективності високі. Паралельно з цим, неприємності та кризи не сприймаються як привід для надмірного занепокоєння, тому відповідно рівень агресії знаходиться в нормі. Переходячи до наступної стадії *вторинної* професіоналізації, під час якої рівень самоефективності значно знижується за рахунок більш реального переоцінювання якостей особистості (див. рис. 1), істотно підвищується рівень агресії через невиправдання очікувань щодо власних можливостей (див. рис. 2). На *останньому* розглянутому нами віковому періоді професійної майстерності, де завдяки набутому досвіду (життєвому і професійному) показник особистої самоефективності знову зростає, паралельно знижується рівень агресії до середнього показника. Професіонал набуває впевненості в собі.

Показник ригідності у педагогів фізичного виховання стійко знаходиться на середньому рівні протягом усіх досліджуваних вікових періодів. Однак на другому віковому періоді (вторинної професіоналізації) він дещо знижується (див. рис. 2). Це можна пов'язати з тим, що в цей період не сильно змінюються багато індивідуально-психологічних характеристик, які сприяють професійній адаптації (конформність, лабільність та креативність), а також рівень загальної адаптованості (див. рис. 1).

Стосовно рівня емоційного вигорання, його середній показник знаходиться вище норми через фазу резистенції (див. рис. 2), що охоплюють такі показники, як *емоційно-моральна дезорієнтація, редукція* (спрощення) професійних обов'язків, *розширення* сфери економії емоцій та неадекватне емоційне вибіркове реагування. Кожний із перерахованих показників знаходиться на рівні вище середнього. Це досить тривожний сигнал, який свідчить про те, що в адаптаційній сфері особистості педагогів фізичного виховання наявні значні проблеми. Середній рівень професійної адаптації, зазначений вище (див. рис. 1), утримується

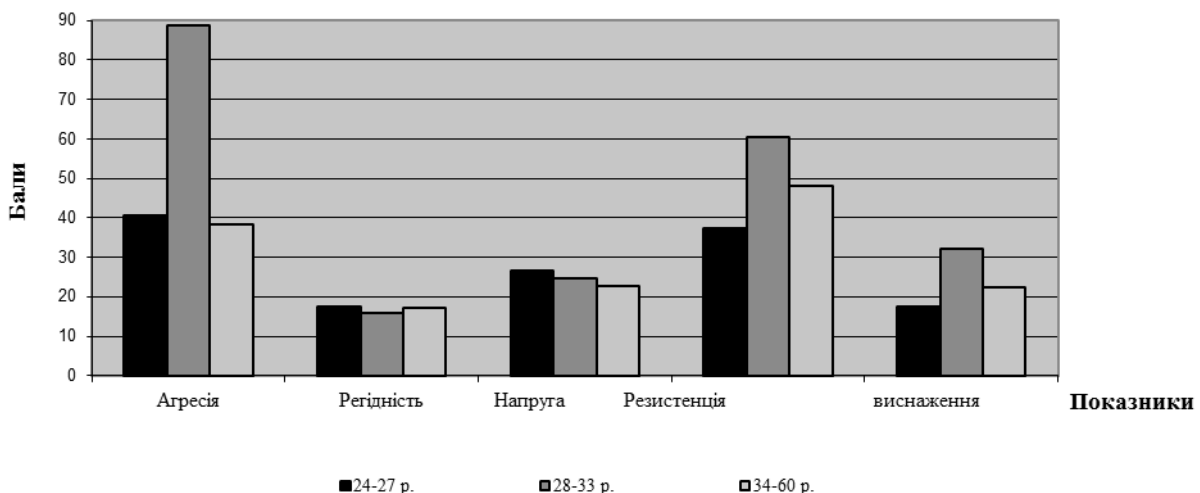


Рис. 2. Динаміка показників дезадаптаційних процесів особистості викладачів фізичного виховання залежно від віку



завдяки роботі організму у фазі психологічної суперкомпенсації, а також підвищенню рівня процесів самозбереження.

Таким чином, проведене дослідження надало можливість визначити рівень розвитку індивідуально-психологічних особливостей особистості, що сприяють зростанню загального рівня адаптивності/деадаптаційних процесів на визначеному етапі професійного шляху особистості педагога фізичного виховання. Виявлено скачок показників агресії в зрілому віці, зниження самоефективності в певний період, завищену фазу резистенції, що свідчить про формування емоційного вигорання. Це свідчить про потребу всебічного дослідження цієї проблеми.

Використані літературні джерела

1. *Анисимова О. А.* Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : 19.00.01 / О. А. Анисимова. – М., 2002. – 19 с.

2. *Бобрик Т. З.* Формирование педагогических ценностей будущих преподавателей физической культуры как социально-педагогическая проблема / Т. З. Бобрик // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2008. – С. 284–286.

3. *Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

4. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий : учеб. пособие для студентов вузов. – 4-е изд., перераб., доп. / Э. Ф. Зеер. – М. : Мир, 2006. – 336 с.

5. *Кокун О. М.* Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічні аспекти забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с.

6. *Коломейцев Ю. А.* Оптимизация социально-психологического климата – условие эффективной спортивной деятельности / Ю. А. Коломейцев // Руди-

ковские чтения : Материалы Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта. – М. : Анита Пресс, 2009. – С. 122–127.

7. *Петровська Т. В.* Види професійних деформацій особистості спортивного педагога з позиції інтерперсональної поведінки / Т. В. Петровська, А. А. Картузова // Теорія і методика фізичного виховання. – 2009. – № 6. – 123 с.

Bibliography

1. *Anysymova O. A.* Psykholoho-pedahohyheskaia kompetentnost kak faktor sokhraneniya y ukrepleniya professyonalnoho zdorovia uchytelia: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. psykhol. nauk : 19.00.01 / O. A. Anysymova. – M., 2002. – 19 s.

2. *Bobryk T. Z.* Formyrovanye pedahohyheskykh tsennostei budushchykh prepodavatelei fyzycheskoi kultury kak sotsyalno-pedahohyheskaia problema / T. Z. Bobryk // Aktualnye problemy teoryy y metodyky fyzycheskoi kultury, sporta y turyzma : materyaly III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. molodykh uchennykh. – Mynsk, 2008. – S. 284–286.

3. *Vodopianova N. E.* *Syndrom vyhoraniya : dyahnostyka y profylaktyka* / N. E. Vodopianova, E. S. Starchenkova. – 2-e yzd. – SPb. : Pyter, 2008. – 336 s.

4. *Zeer E. F.* *Psykholohyia professyi : ucheb. posobyе dlia studentov vuzov.* – 4-e yzd., pererab., dop. / E. F. Zeer. – M. : Myr, 2006. – 336 s.

5. *Kokun O. M.* *Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziologichni aspekty zabezpechennia diialnosti : monohrafiia* / O. M. Kokun. – Kyiv : Milenium, 2004. – 265 s.

6. *Kolomeitsev Yu. A.* *Optymyzatsiia sotsyalno-psykholohyheskoho klymata – uslovyе efektyvnoi sportyvnoi deiatelnosti* / Yu. A. Kolomeitsev // Rudykovskye chteniya : Materyaly Mezhdunar. nauch. konf. psykholohov fyzycheskoi kultury y sporta. – M. : Anyta Press, 2009. – С. 122–127.

7. *Petrovska T. V.* *Vydy profesiinykh deformatsii osobystosti sportyvnoho pedahoha z pozytsii interpersonalnoi povedinky* / T. V. Petrovska, A. A. Kartuzova // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2009. – № 6. – 123 s.