

Висновки. Запропоновані в рамках оздоровчої програми нетрадиційні методи, що впроваджувались на уроках з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі, сприяють більш ефективному усуненню порушень у стані здоров'я школярів. Як засвідчили дослідження, впровадження оздоровчих дихальних методик та самомасажу в практику фізичного виховання школярів 6–7-х класів дає змогу значно підвищити оздоровчий ефект уроків фізичної культури, допомагає зміцнити здоров'я дітей, навчити їх самостійно піклуватися про своє здоров'я. Побудову навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі необхідно організовувати, застосовуючи якісно новий підхід, що передбачає використання поряд із загальноприйнятими фізичними вправами нетрадиційних методів оздоровлення дітей. Проте не можна не враховувати обов'язкової підготовку вчителів фізичної культури до їх використання.

Література

1. Бутейко К.П. Метод Бутейко. Опыт внедрения в медицинскую практику / К.П. Бутейко. – М. : Патриот, 1990. – 223 с.
2. Ефимов А. Применение оздоровительных дыхательных упражнений в уроках физического воспитания детей младшего школьного возраста / А. Ефимов, И. Берестецкая, С. Костикова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докладов Международного конгресса. – М., 1998. – Т. 1. – С. 307–308.
3. Коллиндж В. Альтернативная медицина. Оздоровление без лекарств / В. Коллиндж. – М. : Вече-АСТ, 1997. – 106 с.
4. Кузнецова Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т.Д. Кузнецова, П.М. Левитский, В.С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1989. – 136 с.
5. Кучкин С.Н. Дыхательные упражнения в спорте / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1991. – 48 с.
6. Логинова Л.Н. Большая энциклопедия массажа / Л.Н. Логинова. – М. : Рипол Классик, 2000. – 560 с.
7. Мандриков В.Б. Вспомогательные и нетрадиционные средства в занятиях специального учебного отделения / В.Б. Мандриков, Л.Н. Салазникова. – Волгоград, 1995. – 70 с.
8. Тюрин А.М. Массаж традиционный и нетрадиционный / А.М. Тюрин. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 224 с.
9. Уманская А.А. Метод рефлексотерапии, повышающий сопротивляемость организма / А.А. Уманская // Здоровье. – М. : Правда, 1989. – № 6. – С. 18–19.

ОБЛЕС І.І.

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Діагностування рівня професійної адаптованості особистості в цілому та викладача вищого навчального закладу зокрема на сьогодні науковцями вважається проблемним (А.О. Реан, Н.І. Сарджвеладзе, А.В. Фурман та інші), що пов'язано з декількома причинами. По-перше, складність, масштабність самого феномену професійної адаптації, безперервність перебігу адаптаційних процесів зумовила спрямування більшості існуючих методик діагностики професійної адаптації особистості на вимірювання лише однієї її складової (соціально-психологічної, виробничої, психофізіологічної тощо), хоча в описі методик цей важливий момент не завжди обумовлюється (А.О. Реан). Складність проблеми полягає в тому, що комплексна діагностика професійної адаптації має бути одночасно спрямована на дослідження всіх її складових. По-друге, знаходження адекватного діагностичного інструментарію ще більше ускладнюється існуючими проблемами в самій теорії професійної адаптації особистості, відсутністю загальноприйнятого підходу до визначення змісту професійного адаптаціогенезу

фахівця. Це дало змогу вченим стверджувати, що на сьогодні ні педагоги, ні психологи не мають у своєму розпорядженні надійних методичних засобів для глибокого вивчення цього явища (А.В. Фурман). Отже, здійснення аналізу методичного інструментарію для оперативної діагностики проходження професійних адаптаційних процесів особистості та професійної адаптованості як їх результату має реальне наукове і, насамперед, прикладне значення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, існуючих у педагогічній науці вітчизняних і зарубіжних методик дослідження професійної адаптації особистості (в яких безпосередньо зазначено, що вони спрямовані саме на діагностику професійної адаптованості) дає змогу класифікувати їх на дві групи за методом дослідження:

– об'єктивні, побудовані на оцінюванні професійного адаптаціогенезу особистості спостерігачем, що передбачають вивчення ознак професійної адаптованості, які можна фіксувати різними дослідними засобами зовнішнього, стороннього пізнання (модифікований варіант Карти спостережень Д. Скотта (Брістольська шкала оцінювання соціальної та професійної пристосованості) [4]; Методика аналізу завдань Е. Мак-Корміка, модифікована Е.Ф. Зеєром [1], та інші);

– суб'єктивні, побудовані на самооцінці особистості, що передбачають суб'єктивне осягнення особистістю власного адаптаціогенезу на основі самопізнання (Мотиваційний опитувальник професійної освіти А.О. Реана [5]; Опитувальник К. Роджерса [7]; Тест пристосування Х. Белла [7]; Каліфорнійський тест особистості, складений Л. Торпе; Прогностичний опитувальник професійної адаптації О.Р. Кудашева [5]; Опитувальник для оцінювання професійної дезадаптації О.О. Родини [7] та інші).

На відміну від методик дослідження соціально-психологічної адаптації особистості, спектр яких є досить широким, методик, спрямованих на визначення професійної та професійно-педагогічної адаптованості, нами знайдено дуже мало. Що стосується методик діагностики професійної адаптованості викладача ВНЗ, то в сучасній психолого-педагогічній науці таких засобів вимірювання нами взагалі не було знайдено. Проте науковцями (В.Т. Ащепков, Г.У. Матушанський, Ю.Г. Фокін) зазначено, що розробка нових або адаптація й модифікація вже існуючих методик діагностики професійної адаптації викладача є однією з актуальних теоретико-прикладних проблем педагогіки професійної освіти, педагогіки та психології вищої школи.

Мета статті полягає в обґрунтуванні та характеристиці комплексу методик діагностики професійної адаптації викладачів вищих навчальних закладів.

Оскільки під професійною адаптацією викладача вищого навчального закладу ми розуміємо складний, системний, неперервний процес активної взаємодії особистості та професійного середовища, що забезпечує ефективність професійної педагогічної діяльності, є основою професійного саморозвитку й самовдосконалення педагога вищої школи та складається з психофізіологічного, власне професійного, соціально-психологічного й особистісного компонентів, то визначення рівня професійної адаптованості викладачів має бути комплексним і спрямованим на діагностику всіх складових.

На підставі вищезазначеного нами був розроблений комплекс методик, які дали змогу дослідити всі чотири компоненти професійної адаптації викладача

ВНЗ, причому використані методики є надійним, валідним діагностичним інструментарієм і належать до методик як першої, так і другої групи.

Для діагностики психофізіологічної адаптованості викладачів нами була обрана Методика оцінювання психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності М.О. Курганського [4, с. 309], розроблена на основі Тесту диференціальної самооцінки функціонального стану за принципом полярних профілів Ч. Осгуда.

Психофізіологічна адаптація викладача передбачає входження фахівця до умов професійної діяльності, пов'язаних з емоційними, психічними труднощами – психофізіологічними ускладненнями викладацької діяльності у вищому навчальному закладі. Адже професійна педагогічна діяльність є однією з найбільш стресогенних професій сучасності, що зумовлено дією специфічних психотравматичних чинників професійно-педагогічної діяльності. Серед них слід зазначити такі: великий обсяг роботи, який повинен виконати викладач; багатофункціональність професійної діяльності викладача, оскільки в середньому кожен педагог вищої школи виконує близько п'ятдесяти функціональних обов'язків: науковця, дослідника, викладача, методиста, куратора, вихователя, консультанта, експерта, популяризатора тощо; специфічні особливості комунікативної діяльності викладача (нормативна, часто вимушена монологічність навчального процесу, різновікова аудиторія, жорстка структурованість та формалізованість комунікативної системи, рольове й інформативне домінування, відносна стабільність та стереотипність навчальних програм; формально-зовнішня поведінково-комунікативна та моральна жорстка нормативність, неоднорідність студентської аудиторії за розумовими та соціально-культурними особливостями, загальною освіченістю, рівнем базових, загальнонаукових і спеціальних знань, спрямованістю навчальної та професійної мотивації, пряма зумовленість професійної діяльності соціальною, економічною, політичною, культурною ситуацією розвитку суспільства). Відтак, реалізація професійної діяльності потребує від викладача ВНЗ використання більшого енергетичного ресурсу організму, що на перших етапах виявляється в загальній неспецифічній психічній напруженості, а далі – у загальних симптомах психічного перенапруження та втоми, аж до стійких патопсихологічних станів, синдрому професійного згоряння тощо.

Отже, діагностичний інструментарій психофізіологічної адаптованості викладача ВНЗ має враховувати всі ці особливості професійної діяльності та професійного розвитку фахівця, що більшою мірою стосується обраної нами методики.

Методика оцінювання психічної активації, емоційного тону, напруження та комфортності М.О. Курганського дала змогу визначити психоемоційний стан фахівців. Вибір нами цього засобу вимірювання рівня психофізіологічної складової професійної адаптації зумовлений тим, що, по-перше, при вивченні психічних станів самооцінка є найбільш продуктивним методом діагностики. По-друге, цю методику можна застосовувати неодноразово для тих, кого досліджують, враховуючи динамічність їх психічних станів. По-третє, вона є простою у використанні та зрозумілою для тих, кого досліджують. По-четверте, ця методика апробована щодо вимірювання ступеня стресостійкості педагогів як основи їх професійної адаптивності в дослідженнях А.О. Реана, О.Р. Кудашева, О.О. Баранова, за результатами яких були зроблені висновки про доцільність

визначення психофізіологічної складової професійної адаптації саме за допомогою самооцінки психічних станів [5, с. 380].

Оскільки другий рівень професійної адаптованості, критерієм якого є професійна готовність особистості до викладацької діяльності, містить три компоненти (мотиваційний, змістовно-операційний і рефлексивний), діагностика теж включала три етапи: 1) дослідження рівня професійної мотивації; 2) визначення готовності до викладацької, методичної, наукової й організаційно-виховної діяльності; 3) виявлення рівня рефлексивності викладачів.

Діагностика професійної мотивації педагогів вищої школи здійснювалася за допомогою методики “Мотиви вибору діяльності викладача” Є.П. Ільїна [2, с. 463], що призначена для якісного аналізу викладачем мотиваційної структури власної педагогічної діяльності, для виявлення найбільш значущих причин вибору професії педагога вищої школи. Методика дала нам змогу визначити домінуючий тип професійної мотивації викладача ВНЗ: 1) внутрішня мотивація, що виникає з потреб самого фахівця й відображає суспільну та особистісну значущість професії: задоволеність, яку приносить праця завдяки її творчому характеру; можливості спілкування з високорозвинутими, освіченими людьми, інтелектуалами; можливості спілкування з молоддю; можливості самовираження, самоствердження, самореалізації, наукового зростання; можливості керівництва навчальною діяльністю інших людей тощо; 2) зовнішня позитивна мотивація, яка походить із можливості задоволення матеріальних потреб для себе та сім’ї, матеріального стимулювання; можливості кар’єрного зростання, можливості отримання завдяки науковій діяльності високої посади, здобуття статусу науково-педагогічного працівника з відповідною довготривалою відпусткою, науково-педагогічним стажем, пенсією тощо. За рівнем значущості кожного мотиву робився висновок про те, наскільки виражено у викладача педагогічне поклонання й наскільки виражені в нього супровідні та другорядні мотиви.

Крім того, для більш ґрунтовного дослідження структури мотивації професійно-педагогічної діяльності ми застосували метод незавершених речень, який вважається додатковим, оскільки дає змогу простежити стійкість мотивації. Методика незавершених речень сприяє збагаченню отриманих даних варіативністю індивідуальних особливостей тих, кого досліджують [7, с. 372]. Розроблені нами незавершені речення спрямовані на діагностику особливостей мотивації викладацької діяльності у вищому навчальному закладі, характеру професійної ідентифікації викладачів (єдності Я та професії викладача ВНЗ), усвідомлення ними власного професійного майбутнього як педагогів вищої школи.

Змістовно-операційний компонент професійної адаптації викладача ВНЗ досліджувався нами за допомогою таких діагностичних засобів, як дидактичне тестування, експертне опитування й методика самооцінювання власного рівня розвитку вмінь і професійних якостей, що дало змогу здійснити комплексне, об’єктивно-суб’єктивне оцінювання готовності майбутнього педагога вищої школи до професійної діяльності.

Розроблений нами діагностичний дидактичний тест, у створенні якого ми спиралися на Методику моніторингового оцінювання й самооцінювання сформованості професійних знань та особистісно-професійних якостей Л.Г. Лаптева [8], спрямований на визначення рівня усвідомленості викладачами сутності

професіогенезу педагога вищої школи, особливостей його професійної адаптації, умов і чинників успішного перебігу професійного адаптаціогенезу; рівня самооцінки власних професійних умінь (гностичних, дидактичних, конструктивних, проектувальних, комунікативних, організаційних, рефлексивних) та професійних якостей (комунікативних, емотивних, професійної спрямованості, організаційних, професійного мислення). Для цього ми застосували метод шкального оцінювання: респонденти мали оцінити рівень сформованості власних професійних умінь та професійних якостей як узагалі, так і за окремими групами.

Розроблений дидактичний тест дав змогу, по-перше, оцінити та здійснити самооцінювання загального рівня сформованості професійних знань щодо сутності професійної адаптації викладачів ВНЗ; по-друге, орієнтувати респондента на творчу самореалізацію в найбільш сприятливій для нього сфері праці й розвиток у нього недостатньо сформованих якостей; по-третє, зіставити результати оцінювання та самооцінювання сформованості професійних знань для досягнення максимальної об'єктивності.

Рефлексивний компонент професійної готовності викладачів ВНЗ досліджувався двома етапами. На першому етапі було визначено усвідомленість сутності рефлексії як особливого психологічного феномену, характеристики мислення та професійної якості педагога вищої школи, що здійснювалося за допомогою запитань, включених до дидактичного тесту.

На другому етапі здійснювалася діагностика рівня рефлексивності викладачів, у структурі якої винятково важливе місце займало оцінювання особистістю самої себе, власних рис і якостей. Для цього нами були використані шкали методики Е. Шостром "Опитувальник особистісної орієнтації": шкала самоповаги, шкала самоприйняття та шкала синергійності, гармонійність яких визначає самокритичність особистості, адекватність її самооцінки, усвідомленість власного Я, тобто особистісну рефлексію.

Соціально-психологічну складову професійної адаптації педагогів вищої школи ми досліджували за допомогою адаптованої нами методики А.В. Фурмана [9]. Процедура застосування тесту-опитувальника складалася з того, що респондент шляхом самооцінювання визначав своє ставлення до: 1) зовнішнього світу (простору професійної діяльності: вищого навчального закладу, вищої професійної освіти в Україні, адміністрації ВНЗ, викладачів кафедри, студентів, професії викладача ВНЗ взагалі); 2) самого себе: свого Я особистісного, свого Я професійного, власної навчально-педагогічної та методичної підготовки, власної наукової й організаційно-виховної підготовки. Отже, окрім шкали тесту-опитувальника дають змогу, окрім соціально-психологічної складової професійної адаптованості, дослідити самооцінку майбутнього викладача власної професійної готовності та власного Я-професійного.

Характер ставлення особистості до елементів-суб'єктів навколишньої професійної дійсності – основний критерій успішності професійної адаптації, що є наслідком суб'єктивного прийняття майбутнім фахівцем зовнішнього світу. Чинник "ставлення" характеризує сутність міжсуб'єктних контактів за критерієм рівня емоційно позитивного й негативного ставлення особистості до професійного середовища та власного Я [9].

Дослідження особистісної складової професійної адаптації викладача ВНЗ здійснювалось нами за методикою Е. Шостром “Опитувальник особистісної орієнтації” (Personal Orientation Inventory), яка дала змогу визначити рівень гармонійності особистісного розвитку викладача, рівень його самоактуалізації, прагнення до повної й вільної реалізації власних можливостей, творчого потенціалу (за концепцією А. Маслоу) за 14 шкалами: 1) часової компетентності; 2) внутрішньої підтримки; 3) ціннісних орієнтацій; 4) гнучкості поведінки та спілкування; 5) сензитивності; 6) спонтанності; 7) самоповаги; 8) самоприйняття; 9) погляду на людину; 10) синергійності; 11) прийняття агресії; 12) контактності; 13) пізнавальних потреб; 14) креативності [3, с. 297].

Відносно високий рівень показників за всіма шкалами та їх гармонійність (наближення графіка особистісного розвитку до прямої) свідчить про самоактуалізовану людину, яка прагне до таких властивостей, як життєвість та самопідтримка за Ф. Перлзом, “спрямованість зсередини” за Д. Рисменом, зрілість за К. Роджерсом. Ця особистість автономна, незалежна й вільна (не відчужена та самотня), “вільна для” на відміну від “вільної від” за Е. Фромом.

Як бачимо, професійно адаптований викладач, здатний працювати у просторі гуманістичної педагогіки й особистісно орієнтованої освіти, повинен прагнути до реалізації власних потенціалів, відчувати потребу в особистісному та професійному самовдосконаленні, бути активним і відповідальним, здатним до своєчасного та оптимального життєвого вибору. Тільки самоактуалізований педагог, який внутрішньо приймає та дотримується основних буттєвих цінностей, відкритий до нового досвіду і знань, довіряє людям та є доброзичливим, неупередженим і має зрілу, цілісну Я-концепцію, може ефективно реалізовувати викладацьку діяльність у всіх її видах.

Висновки. Отже, вищезазначений комплекс методів дослідження дає змогу здійснити психолого-педагогічну діагностику професійної адаптованості викладачів ВНЗ, що є першим етапом упровадження цілісної технології психолого-педагогічного супроводу професіогенезу педагогів вищої школи. Отримані діагностичні дані щодо перебігу професійних адаптаційних процесів викладачів ВНЗ дають змогу спроектувати таке освітнє середовище, що буде запобігати виникненню професійних деформацій і деструкцій, сприяти професійному та особистісному розвитку фахівця.

Література

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М. : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
3. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук, 1997. – 300 с.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / [под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева]. – СПб. : Питер, 2000. – 560 с.
5. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479 с.
6. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 208 с.
7. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека: Модульный курс психологии / В.А. Семиченко. – К. : Миллениум, 2004. – 521 с.
8. Фокин Ю.Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: Методология, цели и содержание, творчество : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Г. Фокин. – М. : Академия, 2002. – 224 с.
9. Фурман А. Психодиагностика особистісної адаптованості / А. Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.