

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

conducted. As result of analyzing the work of the studying it has been determined that the qualitative training of the prospective specialists depends on understanding of responsibilities of their achievements, the presence of particular knowledge and the other factors. The main **task** of the study has been determined as understanding of the students the importance of proficiency in choosing the prospective profession. As a **result** it has been proved that the qualitative outlook of the academic curriculum forms the determination of the ways for solving the given assignment. **Conclusion:** it has been determined that the students pay attention to their personal choices which are the primary indicators of the proficiency when they choose the perspective profession.

Key words: training, pedagogical thinking, competence, interactive teaching methods, motivational choice.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГА В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Марина Мосьпан

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Професійна діяльність тренера педагога детермінується високими вимогами до рівня професійної підготовки педагогів та пов'язана не тільки з розвитком особистості, її здібностей, умінь, навичок, які допомагають виконувати свою роботу але й з умінням боротися з негативними наслідками, такими як погіршення самопочуття, конфліктність, втома, які впливають на взаємовідносини з учнями, колегами, адміністрацією.

Аналіз практики роботи спортивних шкіл, а також результати наукових досліджень (В.В. Приходько, 1991, О.А.Томенко, 2008) свідчать про те, що велика частина спеціалістів фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації професійних обов'язків, або ж переживають відсутність авторитету у своїх учнів та колег [6, с.416, 7, с.148-151].

На сьогоднішній день традиційний зміст, форми та методи підготовки тренера педагога та вчителів фізичної культури не відповідають вимогам сьогодення, а також не в силі ефективно протистояти негативним явищам, які супроводжують педагогічний процес. У зв'язку з цими та іншими проблемами, необхідно оновлювати зміст професійної підготовки викладачів фізичного виховання.

Саморегуляція психічних станів педагога визначається як процес свідомої дії на самого себе з метою навмисної зміни, перетворення ним своїх психічних станів, які характеризуються суперечністю, неоднозначністю протікання, що проявляється, з одного боку, в не сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції психічних станів, невмінні гнучко та адекватно реагувати на зміни умов ситуації, нездатності планувати свої дії, спрямовані на зміну і перетворення станів, а, з іншого боку, в переході від переважно реактивної поведінки до дій, відповідних свідомо поставленій меті, в розумінні важливості саморегуляції психічних станів і знанні деяких конструктивних способів її здійснення [1, с.229, 3, с.5-13, 4, с.259].

Дослідження виконано у відповідності до «Зведеного плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки України по темі № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0111U001727).

Відсутнє чітке уявлення стосовно психологічних особливостей саморегуляції психічних станів тренерів педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Недостатня вивченість особливостей зміни психічних станів й

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

особливостей їхньої саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності тренерів педагогів зумовили актуальність дослідження.

Мета дослідження – висвітлення результатів емпіричного дослідження виявлення арсеналу психічних станів тренерів педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Для вирішення зазначених завдань було: а) визначено психічні стани тренерів педагогів які виникають під час педагогічної діяльності; б) для діагностики психічних станів, які переживає тренер педагог у певних конфліктних ситуаціях було розроблено опитувальник «Ідентифікація психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності» та визначили методи їх саморегуляції.

В дослідженні прийняли участь 255 чоловік. Студенти 4 курсу тренерського факультету НУФВСУ 135 чоловік. Студенти досліджувалися під час та після педагогічної практики. Досліджуваними другої вибірки стали 30 вчителів фізичної культури. Досліджуваними третьої вибірки тренера спортивних шкіл 90 чоловік м.Києва.

Аналіз психічних станів тренерів, вчителів фізичної культури та студентів тренерського факультету свідчить, що під час виконання професійних обов'язків переживають такі психічні стани як: у студентів 4-го курсу серед високих рівнів показників психічних станів під час педпрактики переважають негативні інтелектуальні стани: лінь, сумнів. Серед середніх рівнів показників психічних станів переважають позитивні стани спілкування та позитивне ставлення до навчання: бадьорість, інтерес, цікавість, надія, радість. Серед низьких рівнів показників психічних станів переважають позитивні діяльнісні стани: веселість, бадьорість, зацікавленість, відповідальність, радість, допитливість.

Виявлення психічних станів у вчителів фізичної культури показало, що серед високих рівнів показників психічних станів переважають позитивні діяльнісні стани: веселість, бадьорість, зацікавленість, відповідальність, радість, допитливість. Серед середніх рівнів показників психічних станів переважають позитивні стани спілкування та позитивні емоційні стани: бадьорість, інтерес, цікавість, надія, радість, азарт, натхнення, відповідальність, щирість, рішучість, впевненість, гумор, доброта, терплячість. Серед низьких показників психічні стани, пов'язані з позитивним ставленням до роботи, позитивні вольові стани, позитивні інтелектуальні стани.

Виявлення психічних станів у тренерів показав, що серед високих рівнів показників психічних станів переважають позитивні стани спілкування. Серед середніх рівнів – стани, пов'язані з негативним ставленням до роботи: апатія, лінь, прикрість. Серед низьких показників переважають негативні психофізичні стани: апатія, втомленість. Аналізуючи результати виявлених психічних станів можна зробити висновок про необхідність визначення психологічних умов саморегуляції психічних станів з метою подальшого їхнього вдосконалення.

Виявлення психологічних умов саморегуляції психічних станів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності здійснювався за допомогою створеного опитувальника «Ідентифікація психічних станів та методів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності».

Розроблений опитувальник для діагностики психічних станів, які переживає тренер педагог у певних конфліктних ситуаціях складається з найбільш типових конфліктних ситуацій в спортивній педагогічній діяльності, з урахуванням особливостей особистості, які обумовлюють інтенсивність переживань психічних станів. Для цього на першому етапі створення опитувальника ми запропонували тренерам, вчителям фізичної культури та студентам тренерського факультету

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

НУФВС України, які пройшли педагогічну практику пригадати та описати конфліктні ситуації, які вони пережили під час своєї педагогічної діяльності, а також був проведений теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз матеріалів СМІ, присвячені опису конфліктних ситуацій в загальноосвітній школі та спортивних школах. За допомогою контент – аналізу ми відібрали найбільш типові конфліктні ситуації: у конфліктних ситуаціях діяльності, у конфліктних ситуаціях відносин, у конфліктних ситуаціях поведінки. По 12 ситуацій на кожен вид конфлікту. Всього 36 ситуацій.

За допомогою використання методики частотного аналізу нами були виділені психічні стани як позитивні так і негативні, всього – 30 психічних станів, а саме: гнів, байдужість, апатія, сумніви, тривога, недоброзичливість, образа, злість, страх, агресія, приниження, жалість, роздратування, хвилювання, туга, пригніченість, відчай, боязкість, обурення, сум, рішучість, енергійність, радість, терплячість, збудженість, напруженість, скутість, млявість, рухливість та стриманість. Одним із завдань досліджуваного також була оцінка інтенсивності відмічених ним станів (за 10-бальною шкалою).

Також були визначені ті методи саморегуляції, які найчастіше використовувалися усіма досліджуваними всього 12 методів саморегуляції: переключення уваги, раціоналізація, спілкування, самонавіювання, концентрація уваги на матеріалі уроку, самонаказ, спрямований на придушення дратівливості, стриманість, самозаспокоєння, ігнорування, самоконтроль, орієнтація на гарний настрій, витримка. Були створені бланки для відповідей у вигляді таблиці, де досліджувані повинні були після ознайомлення з відповідною конфліктною ситуацією зазначити номер психічного стану, який вони переживають читаючи цю конфліктну ситуацію та визначити інтенсивність прояву даного стану, а також зазначити відповідні номери методів саморегуляції, які б вони застосували для нормалізації або підтримання даного стану.

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та саморегуляції у студентів 4-го курсу показало, що переважає високий рівень інтенсивності переживання психічного стану у 75 студентів, що складає 55,5% від вибірки досліджуваних, що свідчить про високий рівень збудження нервової системи особистості. Кожна конфліктна ситуація сприймається особистістю, як травмуюча та викликає сильні емоції. Невміння особистості швидко реагувати на зовнішні впливи, конфліктні та стресові ситуації у повсякденному житті – негативно впливає на її психічний стан.

Переважає низький рівень саморегуляції у 89 студентів, що складає 65,9% від вибірки досліджуваних, що свідчить про не вміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Незнання усіх методів саморегуляції та їх впливу на організм особистості.

Виявлення рівня домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у студентів 4-го курсу показало, що переважає психічний стан рухливості у 17 студентів, що складає 12,5% від вибірки досліджуваних, що свідчить про схильність студентів швидко реагувати на конфліктні ситуації. На другому місці у 9 студентів, що складає 6,6 % від вибірки досліджуваних, під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій переважають такі психічні стани, як сумнів, тривога, роздратування, а також вони можуть проявляти рішучість у своїх діях. На третьому місці такі психічні стани, як: терплячість, збудженість та напруженість у 8 студентів, що складає 5,9% від вибірки досліджуваних. На четвертому місці такі психічні стани, як: хвилювання та енергійність у 7 студентів, що складає 5,1% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що під час

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

вирішення конфліктної педагогічної ситуації студенти схильні переживати хвилювання, а також енергійно ставитися до її вирішення. На п'ятому місці такі психічні стани, як: гнів та страх у 6 студентів, що складає 4,4% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання гніву та страху під час вирішення конфліктної ситуації, для студентів важливо справедливо вирішити конфлікт та не втратити свій авторитет серед учнів.

На шостому місці у 4 студентів, що складає 2,9% від вибірки досліджуваних, байдуже або радісне ставлення до вирішення конфліктної ситуації, студентам не важливо вирішення конфлікту, вони не звертають на нього увагу, головне – проведення уроку. Деякі студенти під час конфліктної ситуації переживають агресивні психічні стани, вони можуть різко та грубо відповісти учням. На сьомому місці у 2 студентів, що складає 1,4% від вибірки досліджуваних, переживання студентами туги, відчуття скутості, млявості та стриманості під час вирішення конфліктної педагогічної ситуації.

На останньому місці такі психічні стани, як: недобррозичливість, образа, злість, приниження, жалість, пригніченість, відчай, боязкість, обурення та сум у 1 студента, що складає 0,7% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та саморегуляції у вчителів фізичної культури показало, що переважає середній рівень інтенсивності переживання психічного стану у 17 вчителів, що складає 56,6% від вибірки досліджуваних, що свідчить про середній, оптимальний рівень збудженості нервової системи особистості. Особистість адекватно сприймає конфліктні та стресові ситуації у своєму житті та реагує на них. Переважає середній рівень саморегуляції у 19 вчителів, що складає 63,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про знання особистості про методи психічної саморегуляції та вміння застосовувати деякі з них на практиці, щоб зменшити негативний психічний вплив зовнішніх обставин та конфліктних ситуацій на свій організм та психічний стан.

Виявлення рівня домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у вчителів показало, що у 4 вчителів, що складає 13,3% від вибірки досліджуваних, переважає психічний стан напруженості під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій.

На другому місці такі психічні стани, як: жалість, хвилювання та збудженість у 3 вчителів, що складає 10% від вибірки досліджуваних. Невміння стримувати та приховувати свої емоції. На третьому місці такі психічні стани, як: сумніви, тривога, страх, роздратування та терплячість у 2 вчителів, що складає 6,6% від вибірки досліджуваних. На останньому місці такі психічні стани, як: гнів, відчай, боязкість, рішучість, енергійність, скутість та рухливість у 1 вчителя, що складає 3,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та саморегуляції у тренерів показало, що переважає високий рівень інтенсивності переживання психічного стану у 45 тренерів, що складає 50% від вибірки досліджуваних, що свідчить про психічну адаптованість та стресостійкість особистості, а також низький рівень збудженості нервової системи. Вміння швидко реагувати на різні зовнішні впливи, знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій, не завдаючи тим самим шкоди своєму здоров'ю.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Переважає середній рівень саморегуляції у 48 тренерів, що складає 53,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про вміння особистістю застосовувати методи саморегуляції у повсякденній діяльності. Володіння усіма методами та прийомами саморегуляції. Використовування методу аутосугестії – самонавіювання, методів релаксації та самозаспокоєння. Особистість швидко та невимушено може застосовувати різні методи психічної саморегуляції у різних ситуаціях, як на роботі, так і вдома.

Виявлення рівня домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у тренерів зі стажем роботи більше 5 років показало, що переважає психічний стан апатія у 12 тренерів, що складає 13,3% від вибірки досліджуваних, який пов'язаний з педагогічним досвідом тренерів, а також достатнім авторитетом серед учнів. На другому місці психічний стан байдужість у 10 тренерів, що складає 11,1% від вибірки досліджуваних, що свідчить про відсутність сильних емоційних переживань під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій, яке свідчить про вміння застосовувати методи самоконтролю у педагогічній діяльності. На третьому місці психічний стан терплячість у 9 тренерів, що складає 10% від вибірки досліджуваних, що свідчить про вміння тренерів з терплячістю ставитися до учнів та вміння адекватно реагувати на виникнення конфліктних педагогічних ситуацій. На четвертому місці психічний стан рішучість у 8 тренерів, що складає 8,8% від вибірки досліджуваних, що свідчить про вміння тренерів проявляти рішучість у вирішенні конфліктних педагогічних ситуацій. На п'ятому місці такі психічні стани, як: роздратування та обурення у 5 тренерів, що складає 5,5% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання тренерами роздратування та обурення під час конфліктних педагогічних ситуацій. На шостому місці такі психічні стани, як: гнів, образа, енергійність, радість, збудженість та стриманість у 4 тренерів, що складає 4,4%. На сьомому місці психічний стан напруженість у 3 тренерів, що складає 3,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання напруженість під час виникнення та вирішення конфліктних педагогічних ситуацій. На восьмому місці такі психічні стани, як: злість, агресія, жалість, хвилювання та рухливість у 2 тренерів, що складає 2,2% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій злості, агресії, жалості, хвилювання та проявів рухливості.

На останньому місці такі психічні стани, як: сумніви, страх та боязкість у 1 тренера, що складає 1,1% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

Таким чином можна зробити наступні висновки. Ефективне формування саморегуляції психічних станів педагогів досягається за рахунок використання таких психологічних механізмів, як: рефлексія, мотиваційний та вольовий контроль, які виступають у взаємозв'язку і сприяють зниженню рівня прояву негативних психічних станів і підвищенню рівня прояву позитивних психічних станів педагога. Одним з основних способів уникнення надмірної емоційної напруги є гармонійний розвиток особистості, формування у неї самостійної світоглядної позиції. В результаті обробки матеріалів першого етапу дослідження були визначені типові психічні стани характерні для конфліктних ситуацій. З них у студентів найтипівішими є, стан рухливості, сумнів-тривога, роздратування - терплячість, збудженість та напруженість, хвилювання та енергійність та ін.. У вчителів та тренерів найчастіше зустрічаються стани напруженості, жалості, хвилювання та збудженості, сумнів, тривога, страх, роздратування та терплячість та

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

апатія, байдужість, терплячість у тренерів зі стажем більше п'яти років. Аналіз особливостей саморегуляції студентів дозволив визначити, що переважає низький рівень саморегуляції у 89 студентів, що складає 65,9% від вибірки досліджуваних - це свідчить про невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Незнання усіх методів саморегуляції та їх впливу на організм особистості. У вчителів та тренерів переважає середній рівень саморегуляції, що свідчить про знання особистості методів психічної саморегуляції та вміння застосовувати деякі з них на практиці, щоб зменшити негативний психічний вплив зовнішніх обставин та конфліктних ситуацій на свій організм та психічний стан, а отже існує необхідність подальших досліджень для визначення психологічних умов, способів та прийомів саморегуляції психічних станів з метою подальшого їхнього вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. Психические состояния. / Ф.Б. Березин. - СПб: Питер, 2001. — 229с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. / Р. М. Грановская — 2-е изд. — Л.: Издательство Ленинградского университета, 1988.— 56 с.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5 – 13.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. / А.Г. Маклаков - СПб., 2003. – 259 с.
5. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /под ред. проф. А.О. Прохорова, СПб, 2004. – 68 с.
6. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. - М., 1991. - 416 с.
7. Томенко О. А. Элементы олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. - Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. - № 8. - С. 148-151.

АНОТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГА В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Марина Мосьпан

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми конфліктних ситуацій між тренером та учнем. Досліджені особливості зміни психічних станів й особливостей їхньої саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Визначено зміни психічних станів й особливостей їхньої саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Виявлений арсенал психічних станів тренерів педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Ключові слова: професійна діяльність тренера, педагогічна діяльність, саморегуляція, конфліктна ситуація, психічні стани.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГА В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Марина Мосьпан

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Исследовано современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учетом проблемы конфликтных ситуаций между тренером и учеником.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Исследованы особенности изменения психических состояний и особенностей их саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности. Определены изменения психических состояний и особенностей их саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности. Обнаружен арсенал психических состояний тренеров педагогов в конфликтных ситуациях педагогической деятельности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность тренера, педагогическая деятельность, саморегуляция, конфликтная ситуация, психические состояния.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF SELF-REGULATION MENTAL STATE COACH TEACHERS IN CONFLICT SITUATIONS PEDAGOGICAL ACTIVITIES

Marina Mospan

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Features of the current state of professional sports coach in considering the problem of conflicts between coach and student. The features change mental states and their features self-conflict situations in educational activities. The changes in mental status and characteristics of their self-conflict situations in educational activities. Discovered arsenal of mental states coaches teachers in conflict situations and educational activities.

Key words: professional activity coach, teaching activities, self-regulation, conflict, mental states.