

Часові особливості професійної АДАПТАЦІЇ

Розглянуто роль часового фактора у процесі професійної адаптації спеціаліста. Виокремлено критерії оцінки професійної адаптації в умовах професійної діяльності.

Ключові слова: професійна адаптація, часовий фактор, професійна діяльність, особистість.

Рассмотрена роль фактора в времени процессе профессиональной адаптации специалиста. Обозначены критерии оценки профессиональной адаптации в условиях профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, фактор времени, профессиональная деятельность, личность.

Одним із найважливіших ресурсів людини і водночас одним із найменш пізнаних з наукової точки зору середовищем її існування є час. Оскільки зміст і форми життєдіяльності людини опосередковані просторово-часовим континуумом, то й пізнання особистості, яке пов'язане із самопізнанням і розвитком самосвідомості, всі види людської діяльності формуються, розвиваються, вдосконалюються у часі, мають часову структуру, часові параметри становлення, впорядкованості та регуляції. Жодна сфера життя і діяльності людини не існує поза межами часового фактору, розподілу в часі, планування та структурування життєвих цілей і планів, мотивів і дій, задач та операцій тощо.

Інтерес до часу як явища завжди залишався актуальним, хоча змінювалися підходи до проблеми та загальний контекст дослідження. Трактівка сутності часу, його специфіки у різних учених знаходить різні аспекти свого розкриття. Проте привертає увагу той факт, що більшість із них розглядають час у двох вимірах, об'єктивному та суб'єктивному, підкреслюючи нероздільність цих підходів. Різноплановість досліджуваної феноменології сприйняття часу зумовлена, перш за все, існуючим у психології різноманіттям визначень і тлумачень часу як предмета психологічного дослідження, хоча певні напрямки його вивчення бачаться на сьогодні досить чітко окресленими.

Більшість основних підходів до фундаментального дослідження психологічного часу були намічені у працях С.Л.Рубін-

штейна. Учений зазначав, що час, який переживається суб'єктивно, це відносний час життя (поведінки людини), який цілком об'єктивно відображає план життя цієї людини.

Д.Г.Елькін у своїх працях зазначав, що часове сприйняття людини є відображенням об'єктивного часу. Сприйняття часу у людини, як і вся її психіка, формується в умовах діяльності, яка є критерієм істинності часового сприйняття, необхідною умовою адекватності відображення тривалості та послідовності процесів об'єктивного буття.

У вченні про час К.О.Абульханової-Славської велика увага приділяється особистісній організації часу, яка розкривається через співвіднесення особистості та її життєвого шляху як цілісного, специфічного і динамічного процесу. Для визначення істинних критеріїв особистісної організації часу вчена вводить поняття "своєчасності" як умову адекватного розподілу часу.

В.І.Ковальов, досліджуючи особистісну організацію часу життя, вводить поняття "транспектива", яке є специфічним механізмом суб'єктивної регуляції часу і означає бачення особистістю плину часу власного життя в будь-якому напрямку.

Розглядаючи проблему життєвого шляху людини, Є.І.Головаха та О.О.Кронік висувають причинно-цільову концепцію психологічного часу особистості. Даний підхід учених досліджує взаємозв'язок минулого, сучасного і майбутнього, який являє собою сукупність причинно-цілевих відношень між подіями життя.

У психологічному часі здійснюється своєрідний складний синтез біологічного й соціального часів, у яких розгортається людське життя. Психологічний час може бути зорієнтованим як у майбутнє, так і в минуле, зазначає Т.М.Титаренко [6].

У рамках психології часу досліджуються також інші проблеми, зокрема:

- вікові особливості сприйняття часу (Д.Г.Елькін, В.П.Лисенкова, Н.П.Шпагонова та ін.);
- вплив перебігу психічних процесів, типологічних особливостей нервової системи (С.Беляєва-Екземплярська, Н.Іванов, В.Карандашев, Б.Й.Цуканов та ін.);
- вплив емоційних станів людини на сприйняття часу (П.Фресс, Л.Мітіна, Д.Г.Елькін та ін.);
- гендерні особливості сприйняття часу (С.Беляєва-Екземплярська, Д.Колесов, Н.Калугіна та ін.);
- вплив суб'єктивного часового еталону на сприйняття часу (Б.Й.Цуканов, В.І.Лупандін, О.Є.Сурніна, Н.Фонсова, І.Шестова та ін.);

- вплив способу часової організації індивідуальної свідомості на діяльність людини (В.С.Хомик та ін.);
- дослідження співвідношення усвідомлених та неусвідомлених компонентів життєвого шляху і способів планування майбутнього у різних типів особистості (Т.М.Березіна).

Упродовж всього періоду онтогенезу часовий фактор виступає важливою детермінантою у становленні та розвитку особистості, є одним із складників регуляторних можливостей людини і одним із важливих компонентів, який визначає психічну рівновагу людини, її успішну соціалізацію, включення в діяльність, професійне становлення.

Сприйняття часу особистістю залежить від її особливостей. На точність відображення реального часу впливають різні переживання людини, її зверненість до свого внутрішнього світу, стан врівноваженості (неврівноваженості) психіки, сильні і тривалі позитивні й негативні емоції, захопленість будь-якою справою, стрес, хвороби. Неадекватне часове сприйняття (зменшення чи перебільшення оцінки тривалості часових інтервалів) може стати причиною надмірної квалпливості, метушні, нерациональної втрати фізичної та психічної енергії, уповільненості, частих запізнь тощо.

Часовий характер природи людського буття, самоорганізація особистості, її взаємодія з реальним світом були розкриті у працях академіка П.Ю.Анохіна. Учений підкреслював, що людина відобразила часові параметри світу у своїй діяльності з виключною точністю. Аналіз ролі часових параметрів світу в процесі розвитку життя на землі показує, що зародження життя та його прогрес знаходились у прямій залежності від пристосування до цих параметрів.

Особистість структурує своє існування, розміщуючи у часі життя певні заняття, види діяльності, події, відводячи на них об'єктивно та суб'єктивно необхідний час. Одночасно вона виробляє певні суспільні здібності регуляції часу: здібність до планування, здібність зосереджувати максимум напруги або зусиль у даний момент часу, здібність зберігати пролонговану лінію діяльності в ціннісному та вольовому аспектах, здібність зберігати психічні резерви до кінця діяльності, встановлювати психологічно та об'єктивно доцільну ритміку – періодизацію діяльності та інше.

Час у психолого-педагогічній науці розглядається як важливий компонент орієнтації людини у світі, що дозволяє комплексно вивчати усю багатогранність взаємовідносин людини і часу, часову організацію її діяльності. Практична часова

організація людиною свого життя і діяльності, об'єктивне використання і розподіл часу визначають особистісну форму організації часу, оскільки саме тут відбувається інтеграція ззовні заданих (об'єктивних) часових вимог і суб'єктивних процесів переживання, усвідомлення часу, які опосередковують і регулюють практичну організацію часу, тобто є внутрішніми умовами.

Організація часових параметрів своєї праці та особистих занять включає і планування, і врахування часу, продуктивності, швидкості праці, і часових інтервалів, вимог тощо. Продуктивне використання часу, адекватна орієнтація у часі, здатність по своєму структурувати час – це особисті часові здібності, які забезпечують своєчасність діяльності, її продуктивність, оптимальність та на думку таких учених, як К.О.Абульханова [1], Д.Г.Елькін [9], С.Л.Рубінштейн [7], Б.Й.Цуканов [10] є критеріями успішності діяльності особистості.

Прагнення і вміння планувати свій час по-різному формуються в житті особистості, і це є або звичкою людини до організації професійної діяльності, або схильністю до планування поточних справ і складання планів, або певною здібністю до цілеспрямованої, осмисленої, ціннісної організації всього життя, зазначається В.Ф.Серенковою.

Особистісні кризи, різкі зміни життєвого шляху в ситуаціях невизначеності та соціальної нестабільності змінюють не тільки звичне соціальне середовище людини, знижують її особистісний потенціал, але й порушують просторово-часові параметри життєдіяльності, призводять до спотворення життєвого середовища, звуження часових перспектив, утруднюють самореалізацію особистості в цілому.

Отже, часовий фактор – невід'ємний елемент цілісного психічного складу людини, який має суттєвий вплив на її розвиток та регуляцію самосвідомості. Оскільки людина освоює часові параметри, в основному, в практичній діяльності, то час постає системотворчим фактором професійної діяльності людини, регулятором ефективного функціонування особистості в життєвому просторі-часі. Від вміння пристосовуватись до часу нерідко залежать працездатність і, навіть, здоров'я людини.

Ставлення людини до використання свого часу є найважливішим показником її життєвих установок, прагнень, усвідомлюваних та неусвідомлюваних потреб. Джерелом формування часових уявлень, а також необхідною умовою адекватності відображення швидкості та тривалості є трудова діяльність, зазначено у праці Д.Г.Елькіна [9].

Підвищення ефективності діяльності пов'язане з оптимальною часовою організацією. Професійна компетентність працівника оцінюється не тільки за його професійною, соціальною та методичною підготовленістю, але й за вмінням раціонально планувати та використовувати часові ресурси робочого дня, тижня тощо. Почуття часу виступає необхідною умовою успішної діяльності особистості.

Дії людини завжди виконується в теперішньому часі: дії, психічні процеси, які їх регулюють мають модальність теперішнього. Проте, щоб дотримуватись термінів виконання роботи, необхідно певним чином впорядкувати теперішній час: визначити певну послідовність виконання операцій, дій у часі, виробити необхідний темп діяльності, узгоджувати об'єктивні та суб'єктивні швидкості у просторово-часовому континуумі діяльності.

Щоб вчасно виконувати заняття чи справу, людина повинна певним чином побудувати свою діяльність – прискорити, реорганізувати чи уповільнити. Простір діяльності певним чином організується у часі особистістю. Для того, щоб аналізувати події, оцінювати швидкість своїх дій та їх відповідність назначеному терміну, необхідно володіти відчуттям часу, вміти адекватно сприймати параметри власної діяльності.

Оскільки людина освоює часові параметри, в основному, в практичній діяльності, актуальною у цьому відношенні є проблема часової організації професійної діяльності, зокрема, професійної адаптації.

Процес професійної адаптації привертає увагу багатьох науковців. Дослідження цієї проблематики є актуальним і зараз, в умовах соціальної нестабільності, загрози втрати роботи та необхідності адаптації до нових умов соціального та професійного середовища.

Адаптацію в широкому розумінні трактують як процес пристосування діяльності людини до змінюваних умов існування, як процес активної взаємодії особистості та середовища, активного пристосування до індивідуальних умов життєдіяльності.

Професійну адаптацію можна розглядати як процес становлення (у просторі та часі) і збереження динамічної рівноваги в системі “суб’єкт праці – професійне середовище”.

Адаптація індивіда до несприятливих впливів соціального та професійного середовища (гіпердинаміка, часові ліміти, швидкість, гамір, напружені міжособистісні стосунки, авторитарний стиль керівництва тощо) призводить не тільки до порушень

фізіологічних систем організму, але і до зміни його психічних станів, позначається на відповідних суб'єктивних стосунках особистості. Проте адаптація – процес, який протікає у часі, і тому всі зміни мають різні часові характеристики і пов'язані з певними часовими моментами, етапами обмежень чи підвищених вимог до інтенсивності професійної працездатності. Ймовірно, що адаптація, як і будь-який процес, має свою динаміку і протікає як розгорнутий процес розподілених у часі етапів професійного самовизначення у нових умовах діяльності.

У психолого-педагогічній літературі виокремлюють низку етапів професійної адаптації:

- первинна адаптація;
- період стабілізації;
- ймовірна дезадаптація;
- вторинна дезадаптація;
- вікове зниження адаптаційних можливостей.

Що стосується їх часових меж, то вони завжди є невизначеними і залежать від багатьох обставин. Якщо, наприклад, початком первинної адаптації можна вважати перший робочий день, то становлення готовності до діяльності, яка включає тривалий етап професійного самовизначення, формування мотивації, накопичення знань, розвиток професійно значущих якостей, – є тривалим періодом.

Адаптованість, тобто динамічна рівновага в системі “людина – середовище”, проявляється, перш за все, в ефективній діяльності, тобто такій, яка характеризується високою продуктивністю та якістю продукту, оптимальними енергетичними та нервово-психічними затратами, задоволеністю професіонала. Не менш важливим є і часовий критерій, коли діяльність та прийняття рішень відбувається в оптимальні строки. Отже, можна сформулювати основні критерії оцінки професійної адаптації в умовах професійної діяльності:

- успішність діяльності (виконання трудових завдань, успішна взаємодія з членами колективу, задоволеність діяльністю);
- здатність уникати загрозливих ситуацій (своєчасно усувати ситуації, які створюють загрозу трудовому процесу та особистій безпеці);
- здійснення діяльності без значних порушень для фізичного здоров'я;
- здійснення діяльності та прийняття рішень в оптимальних часових межах.

Деякі західні науковці виокремлюють як значимий фактор адаптації – життєвий успіх. Проте у вітчизняній науковій літературі даний факт не знайшов відображення. Ймовірно, в силу соціальних особливостей нашого суспільства, відчуження людини від сфери особистісного буття, особистісний успіх, життєвий успіх розчинився у виробничих успіхах, і багатьма дослідниками виокремлюється як провідний критерій професійної адаптації – “успішність діяльності”.

Адаптація пов’язується, в основному, з якістю оволодіння діяльністю, пристосуванням до змінюваних критеріїв та вимог предметного середовища. Крім виділених критеріїв оцінки професійної адаптації, дослідники виокремлюють певний рівень якості діяльності, тобто надійність, ефективність, різноплановість, гнучкість, темп роботи.

Надійність може виражатися у стабільності оптимального рівня працездатності, що означає економну трату сил та рівномірний їх розподіл у часі.

Гнучкість проявляється в здібності людини своєчасно змінювати стратегію чи спосіб дій відповідно до умов праці, які змінюються.

Різномановість означає загальну кількість варіантів стратегій, прийомів та способів дій, їх раціональний розподіл у часі, сполучення часового ліміту діяльності з різноманітними, найбільш раціональними прийомами виконання діяльності.

Отже, майже всі критерії адаптованості в умовах професійної адаптації пов’язані з часом, мають певний часовий зміст та часові характеристики. Це дозволяє зробити висновок, що час є основним критерієм адаптації.

Що стосується дезадаптації, то вона також характеризується часовими параметрами і може виникати внаслідок короткочасних та сильних впливів середовища на людину чи під впливом менш інтенсивних, проте тривалих у часі несприятливих впливів. Дезадаптація проявляється в різних порушеннях діяльності, фізіологічні та психологічні ознаки якої відповідають ознакам стресу. В умовах життєвих криз, зокрема при втраті роботи, вона також має часову структуру, в якій можна виокремити послідовні фази дезорганізації особистості у широкому часовому діапазоні (від кількох тижнів до шести місяців).

Специфіка дезадаптації тісно пов’язана зі змінами в особистісній сфері, а в стресових ситуаціях спостерігаються зміни, в основному, у поведінкових реакціях.

Радикальна зміна соціального оточення та професійних вимог при заміні професії чи місця роботи має характер дезадаптивного

синдрому. Цей етап адаптації, її успішність та часові строки у більшості випадків залежать від трудового стажу, досвіду роботи, який співпадає чи не співпадає з новими вимогами, які і постають специфічними передумовами для успішного оволодіння нових задач певного типу діяльності.

Спеціалісти з досвідом краще і швидше проходять вторинну адаптацію, оскільки трудова діяльність будується на попередньому досвіді, навичках та вміннях спілкування в новому соціумі. Вони здатні передбачати та прогнозувати міжособистісні взаємодії в процесі праці та спілкування.

Фактори, які впливають на успішність адаптаційних процесів та їх тривалість, можна розподілити на дві групи: 1) суб'єктивні; 2) фактори середовища [3]. До суб'єктивних факторів можна зарахувати вік людини, стать, її фізіологічні та психологічні характеристики. До факторів середовища – умови праці, особливості соціального середовища, режим та характер діяльності.

Вплив вікових характеристик на успішність адаптації має двояку характеристику: з одного боку, адаптаційні можливості молодій людині вищі, ніж у людини похилого віку; проте з віком накопичується професійний досвід, створюється готовність до розвитку адаптаційних програм, а саме, механізмів антиципації.

Якщо суб'єктивні фактори і фактори середовища сприятливо збігаються, то процес адаптації протікає без особливих ускладнень, емоційного напруження та займає відносно короткий час у загальній структурі організації діяльності.

Якщо ці фактори є несумісними, антагоністичними за своїми вимогами до людини, процес адаптації має затяжний характер та дуже несприятливо позначається на потенційних можливостях особистості, блокує її адаптаційні програми.

Особистісні якості і характеристики також впливають на адаптацію. Це і рівень активності особистості, і показники емоційної стабільності, і комунікативного контролю, і показники екстраверсії / інтроверсії, що дозволяє певним чином спрогнозувати успішність чи неуспішність професійної адаптації, її тривалість та стійкість.

Особливе місце в структурі особистісних факторів, які спричиняють швидку професійну адаптацію, відводиться мотивації досягнень, успіху. Невисокий мотиваційно-смысловий потенціал людини зазвичай пов'язаний з відсутністю у неї позитивного ставлення до роботи. Це можна розглядати як певну спрямованість адаптації людини до психологічно збідненого

існування в соціумі. Ймовірно, існує й інший шлях, більш активний, діяльніший для суб'єкта – прагнути досягнень, успіхів у діяльності.

Діяльність – створення певного просторово-часового континууму, в якому особистість як суб'єкт пов'язує об'єктивно різні в часі й просторі об'єкти та явища, надає їм свою часову цілісність, циклічність, власні часові параметри та ритм. Проте теперішній час діяльності повинен бути певним чином організованим суб'єктом: робота повинна виконуватися у визначені строки, що вимагає послідовності та швидкості включення тих чи інших дій, темпу рухів, швидкості й періодичності зміни операцій в часі.

Особистісна здібність до організації часу виникає як інтеграл різномодальних часових можливостей психіки і перш за все – часової регуляції діяльності. Особистість як суб'єкт діяльності регулює час її здійснення, узгоджуючи з часом своїх психічних процесів (мислення, пам'яті), станів (сну, бадьорості, втоми, працездатності і т.д.), природою темпераменту, віком, з рівнем особистісних цілей та домагань. Особистість встановлює певну послідовність операцій у часі, проявляє здібність зосередити максимум зусиль, напруги у вирішальний момент діяльності [1].

Високий енергетичний потенціал значно залежить від вираженої структури мотивації досягнень. Це дуже важливо в діяльності, яка вимагає стабільності, швидкого входження у нові ситуації, освоєння навичок і професійних дій. Домінування мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач сприяє швидкій та ефективній адаптації та успішній діяльності упродовж тривалого часу.

Список використаних джерел

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности. – М., 1999. – 224 с.
2. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. – М., 1980. – 320 с.
4. Бологова А.К. Психология организации времени. – М., 2006. – 254 с.
5. Ковалёв В.И. Особенности личностной организации времени. – М., 1988. – 187 с.
6. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003. – 376 с.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 1999. – 720 с.
8. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. – М., 1952. – 125 с.
9. Элькин Д.Г. Восприятие времени. М., 1962. – 311 с.
10. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – О., 2000. – 220 с.

It is analyzed the role of time factor in the time's adaptation process. It is differentiated some criterions of professional adaptation in activity's conditions.

Key words: professional adaptation, time factor, professional activity, personality.

Отримано: 18.12.2009

УДК 159.9.:37.015.3

І.В. Коваль

До питання підвищення ефективності навчання іноземної мови студентів вищого навчального закладу

Проблема навчання іноземної мови залишається невирішеною та актуальною. Одним із важливих залишається питання про детермінанти навчального процесу та про “практичне” їх використання для керування підвищенням якості навчання. Головними внутрішніми детермінантами успішності були і є загальні здібності, рівень активності та позитивна мотивація.

Ключові слова: оволодіння іноземною мовою, особистісне зростання, детермінація, фактори успішності, позитивна мотивація.

Проблема обучения иностранному языку остаётся нерешенной и актуальной. Одним из важных вопросов остаётся вопрос о детерминантах учебного процесса и о “практическом” их использовании в руководстве повышением качества обучения. Главными внутренними детерминантами успеваемости были и есть общие способности, уровень активности и положительная мотивация.

Ключевые слова: о владение иностранным языком, личностный рост, детерминация, факторы успешности, положительная мотивация.