

О.Я.Чебикін, В.Г.Тодорова

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИЙ ОБРАЗ "Я" СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ

ВИДАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема дослідження формування емоційно-вольового образу "Я" у студентів є однією з найактуальніших як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Спираючись на дослідження, спрямовані на вивчення емоційно-вольової сфери особистості (О.В. Шашкевич, П.О.Жоров, Ю.Є.Зільберман, В.А. Іванніков, Є.П.Ільїн, В.К.Калін, О.П.Саннікова, В.І. Селіванов та ін.), емоційно-вольової регуляції різних видів діяльності (Л.Г.Авдоніна, О.В. Алексеєв, В.С. Астаф'єв, О.В.Биков, Л.Г.Дікая, В.О. Кабачков, Г.В. Ложкін, Н.П. Слободянік, А.Ц.Пуні, О.Я.Чебикін, О.А.Чернікова та ін.), змісту та структури образу "Я" особистості (В.С.Агапов, І.Д.Бех, Н.Д.Завалова, С.Д.Максименко, С.В. Малишева, Т.О.Ольхова, С.Л. Петер, С.Г.Спевакова, Л.Г.Уляєва та ін.), можна відзначити, що емоційно-вольовий образ "Я" неоднозначно розглядається фахівцями, що суттєво ускладнює його пізнання.

Водночас, дані В.Л. Марищука, В.І. Євдокімова, А.Б.Леонової, О.С. Кузнецової, В.І. Осьодло та інших дослідників засвідчують, що формування емоційно-вольового образу "Я" може залежати не тільки від умов, в яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей і властивостей. При цьому, особливого значення ця проблема набуває для тих видів діяльності, де емоції та воля максимальним ступенем зумовлюють

її результат. Ідеальною моделлю реалізації емоційно-вольових зусиль, на думку багатьох фахівців (М.П.Аралової, О.О.Гужаловського, Є.Н. Ворсіна, Г.В. Ложкіна, О.І. Лука, Н.Б. Пасинкова, Ю.О. Самарина, В.І. Сивакова, Дж. Спалдігна, М.І. Станкіна, А.І. Фукина, J.S. Raglin, W.R. Morgan та ін.), є спорт, військова, інженерна, авіаційна діяльність, тобто такі види, де людині доводиться долати значні екстремальні, напружені стресові ситуації, досягаючи своїх цілей.

У той же час, як свідчать дані фахівців (Л.О. Александрова, Н.Є. Герасімова, Г.І. Загrevська, В.Я. Колесник, Н.І. Коритченкова, В.В. Луніна та ін.), у сучасної молоді є істотні проблеми, пов'язані з неготовністю долати багато життєвих ситуацій, що потребують емоційно-вольових зусиль. Саме ці обставини зумовили вибір теми дисертаційного дослідження "Емоційно-вольовий образ "Я" студентів, що займаються різними видами фізичної культури" та визначили її актуальність.

Тому нами була поставлена мета - розкрити психологічний зміст та умови формування емоційно-вольового образу "Я" студентів, що займаються різними видами фізичної культури.

Для досягнення зазначеної мети в роботі були поставлені наступні задачі:

- уточнити психологічну сутність взаємозв'язку емоції і волі, як підґрунтя емоційно-вольового образу “Я”;

- виокремити і описати механізми емоційно-вольової регуляції психічної діяльності;

- структурувати емоційно-вольовий образ “Я” особистості;

- вивчити вплив різних видів фізичної культури на формування емоційно-вольового образу “Я” студентів;

- розробити та апробувати комплексну систему формування емоційно-вольового образу “Я” студентів.

В роботі розкриті:

- особливості змін в емоційно-вольовому образі „Я”, студентів у залежності від системного ви користування ними фізичних вправ різних видів спорту;

- встановлено взаємозв'язок емоційно-вольових якостей та особистісних властивостей на рівні констатації їх провідних комплексів.

Одержали подальший розвиток уявлення про:

- особливості прояву емоційно-вольового образу “Я” студентів;

- систему цілеспрямованого формування емоційно-вольового образу „Я” студентів у навчально-професійній підготовці за рахунок спеціально дібраних комплексів вправ.

На підставі теоретико-емпіричних досліджень уточнено поняття емоційно-вольового образу “Я” як системи уявлень про власну емоційно-вольову сферу, завдяки якій людина вибирає певні дії, що припускають подолання проблем, які виникають перед нею.

У наукових джерелах (П.К. Анохін, А.А. Воротнікова, Є.П. Ільїн,

О.С.Копіна, А.М. Прихожан, А.Г. Ковальова, Е. Еріксон та ін.) прямо чи опосередковано автори торкаються проблеми взаємозв'язку емоцій та волі. Умовно можна виділити декілька підходів до розуміння сутності такого зв'язку. Так, одні дослідники (П.В. Симонов, Н.П.Слободянік, Б.М.Смірнов, А.А.Реан, Т.К.Кіреєва, В.К. Калін та ін.) вважають, що емоції й воля нероздільні й утворюють єдиний процес. Інші вчені (Л.М. Веккер, А.І. Висоцький, О.В.Запорожець, Я.З. Неверович, В.Я. Колесник, О.С. Копіна та ін.), визнаючи такий взаємозв'язок, перевагу віддають емоціям. Треті фахівці (М.Е.Вайнер, О.В. Дашкевич, П.А. Жоров, Т.І.Шульга, Т.Н. Копченова, С.М. Оя та ін.) стверджують, що такий взаємозв'язок природно зумовлений і провідною у цьому процесі є воля, а емоції – лише то, що супроводжує вольовий акт.

Уточнення сутності поняття “емоційно-вольової регуляції” засвідчило, що у психології цей термін вживається в кількох значеннях: як процес, що забезпечує управління психічними станами людини, його діяльністю та поведінкою [3], [5], [13] та ін.; як сукупність прийомів і методів, що вживаються для регуляції психічними станами, діяльністю та поведінкою (А.С.Єгоров, В.І. Іванов, А.В. Заярко, В.П. Некрасов, В.М. Писаренко, І.В.Сергеєва, О.Я. Чебикін та ін.); як специфічна особливість особистості, що характеризує здатність до управління психічним станами, діяльністю і поведінкою [7],[16] та ін.

Отже, під емоційно-вольовою регуляцією діяльності ми розуміємо широке коло процесів узгодження діяльності з умовами її здійснення, з одного боку, та внутрішнім станом людини, її потребами, мотивами, з іншого. При цьому, можна говорити

про різні рівні емоційно-вольової регуляції: автономний, довільний, особистісний та між особистісний. Узагальнення цих та інших досліджень, присвячених згадуваній проблемі, дозволяє визначити, що інтегративний характер емоцій та волі простежується в регуляції психічними процесами, їхньому впливові на формування психологічних властивостей особистості.

У започаткованому дослідженні взаємозв'язок між емоціями та волею розглядається у контексті емоційно-вольового образу "Я" особистості, де ці процеси взаємодіють та мають свою логіку розгортання при виникненні певних перешкод, що постають перед людиною в діяльності.

Під емоційно-вольовим образом "Я" ми розуміємо систему уявлень людини про власну емоційно-вольову сферу, завдяки якій вона вибирає певні дії. Виділення емоційно-вольового образу "Я" особистості, як окремої складової образу "Я" ґрунтується на ідеях І.С. Кона про узагальнений характер образу "Я", що утворюється на основі окремих уявлень про себе, а також на працях В.В. Століна, Т.О. Ольхової, Т.О. Абрамової та інших, де розглянуто окремі збирального образу "Я", компоненти такі як: "фізичне Я", "соціальне Я" тощо.

Спираючись на ці та інші дослідження (О.Т. Соколової, В.А.

Петровського, Л.Г. Уляєвої, С.Г. Спєвакової та ін.), у спробі побудувати структуру емоційно-вольового образу "Я" особистості ми виходили з таких міркувань. По-перше, структура емоційно-вольового образу "Я" є окремим випадком структури узагальненого образу "Я" і за своїм змістом повинна бути невіддільною від неї. По-друге, провідні компоненти цієї структури мусять відображати, передусім емоційно-вольові процеси і їх зв'язок з особистісними особливостями. По-третє, ця структура повинна дозволити не тільки на теоретичному рівні розглянути основні компоненти емоційно-вольового образу "Я", але і дати можливість вивчити їх на емпіричному рівні.

З урахуванням висловленого, а також результати дослідження проблеми емоційно-вольової регуляції діяльності, умовно можна подати структуру емоційно-вольового образу "Я" особистості на рівні трьох взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, який характеризує зміст уявлень людини про власну емоційно-вольову сферу, сформованість процесів емоційно-вольової регуляції; афективного, що відображає емоційне ставлення до цих сторін своєї особистості і виявляється в системі самооцінок; та поведінкового, що характеризує прояви перших двох компонентів у поведінці, їх вплив на успішність діяльності і спілкування (рис.1).



Рис.1. Структура емоційно-вольового образу “Я” особистості

Отже, когнітивний компонент характеризує зміст уявлень людини про власну емоційно-вольову сферу, сформованість процесів емоційно-вольової регуляції, свої емоційні і вольові якості. Афективний компонент відображає уявлення про емоційне ставлення до цих сторін своєї особистості, що виявляється в системі самооцінок. Поведінковий компонент відбиває здатність регулювати діяльність і поведінку на підставі цих уявлень, їхньої оцінки і ставлення до них.

Надалі показано що, специфіка емоційно-вольового образу “Я” у студентів визначається розмитістю його характеристик порівняно з іншими складовими загального образу “Я” особистості, тому носить переважно мінливий, динамічний характер і значним чином залежать від ситуативних станів.

У ході дослідження було також виявлено, що взаємодія рухової й емоційно-вольової активності є невід’ємним компонентом розвитку сучасного студента, оскільки створює позитивний вплив на його особистісне зростання, допомагає зрозуміти себе,

свої можливості, формує впевненість у собі, здатність комфортно відчувати себе в суспільстві. Разом з тим, зневага руховою активністю призводить до нездатності зберігати підвищену психічну і фізичну працездатність.

Особливе місце у структурі фізичної культури посідають нетрадиційні її види: йога, карате, ушу, кунг-фу і фітнес-програми, які для сучасної молоді, набули широкого поширення і виникають інтерес до занять фізичної культури у ВНЗ, разом і з тим сприяють психофізичному вдосконаленню людини.

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив класифікувати нетрадиційні види фізичної культури, по-перше, на такі, що з орієнтовані на фізичне вдосконалення (карате), по-друге, що сприяють психологічному зростанню (ушу), по-третє, гармонійно поєднують ці дві сфери (кунг-фу), по-четверте, такі, що спрямовані на корекцію однієї з них (фітнес), по-п’яте, на якусь одну відносно непізнану енергетичну сферу (йога).

Подальше дослідження полягало у вивченні впливу різних видів фізичної культури на формування емоційно-вольового образу “Я” студентів, яке проводилось в емпіричному дослідженні.

Здійсненню емпіричних процедур передував процес планування дослідження, визначення репрезентативної вибірки, пошуку та адаптації методологічного апарату, що відповідає поставленій меті. Розробляючи план дослідження, ми виходили з того, що порівняння студентів, які займаються різними видами фізичної культури, за характером емоційно-вольового образу “Я” дозволить виявити групу таких його особливостей, за якими ці студенти різняться як найбільше. На підставі цього було сформовано чотири вибірки студентів, що розрізняються за змістом систем фізичного виховання, якими вони займалися. Перша група – студенти різних факультетів, що займаються за програмою спеціальних навчально-тренувальних занять (рукопашний бій, аеробіка, йога, карате, айкідо). Друга – студенти, що займаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання. Третя – студенти, що займаються за програмою лікувальної фізичної культури. Четверта – студенти, що займаються за програмою фізичного виховання для ВНЗ. До дослідження залучалися групи студентів різних ВНЗ Одеси, зокрема Одеського національного університету ім. І.І.Мечникова, Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського, а також представники різних студентських спортивних клубів. До складу кожної групи увійшли 100 випробовуваних.

Реалізація запланованих дій і проведення емпіричного дослідження з подальшою обробкою та інтерпретацією одержаних даних із застосуванням сучасних методів статистичного аналізу дозволили встановити, що внаслідок результату активного заняття спортом у більшості випробовуваних простежувалися певні зміни в уявленнях про власні емоційні та вольові якості, в самопочутті, активності, настрої.

Так, виявлено, що після активного заняття спортивною діяльністю у студентів, що займаються за програмою спеціальних навчально-тренувальних занять, посилюється стан радості, прагнення зберегти здоров'я, зменшується гнів і тривога. Щодо студентів, які навчаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання, у них формуються уявлення про помірне підвищення радості і незначне підвищення самовладання. У випробовуваних, що займаються за програмою лікувальної фізичної культури, залишаються практично незмінними уявлення про переживання радості і гніву, не посилюється прагнення зберегти здоров'я. У студентів, що займаються за традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ, уявлення про радість, гнів, тривогу та власну активність залишаються практично незмінними.

Разом з тим, між представниками різних груп простежуються певні відмінності, як у системі уявлень про власну емоційно-вольову сферу, так й у деяких характеристиках їх особистості (рис. 2.).

Найбільш значні відмінності виявляються за показником П1 (радість) середні значення в групі випробовуваних, що займаються за

програмою спеціальних навчально-тренувальних занять (група 1), перевищує середні оцінки в інших групах, що знайшло своє підтвердження при статистичній перевірці ($p < 0,01$). Аналогічна тенденція виявляється й за показниками П4 (прагнення до здоров'я), П5 (завзятість), П10 (самопочуття) і П12 (активність), середні оцінки яких у групі студентів, які займаються за програмою спеціальних навчально-тренувальних занять, вище, ніж в інших досліджуваних вибірках, що підтверджується вагомим рівнем достовірності ($p < 0,05$). Крім того, слід

зазначити, що вираженість показників П2 (гнів) і П3 (тривога) у цій групі значно нижче (при $p < 0,05$), ніж у інших.

Інші показники демонструють значне перевищення середніх оцінок у групі студентів, що займаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання. Це показник П7 (рішучість), середнє значення якого в означеній групі вище, ніж у групі 3 – на 1,56 бали ($t=3,91$; $p < 0,01$), у групі 1 – на 1,3 бали ($t=3,16$; $p < 0,01$), а також показник П8 (самовладання), який в групі 1 вище, ніж у третій на 2,56 бали ($t=4,34$; $p < 0,01$) та четвертій - на 2,3 бали ($t=4,84$; $p < 0,01$).

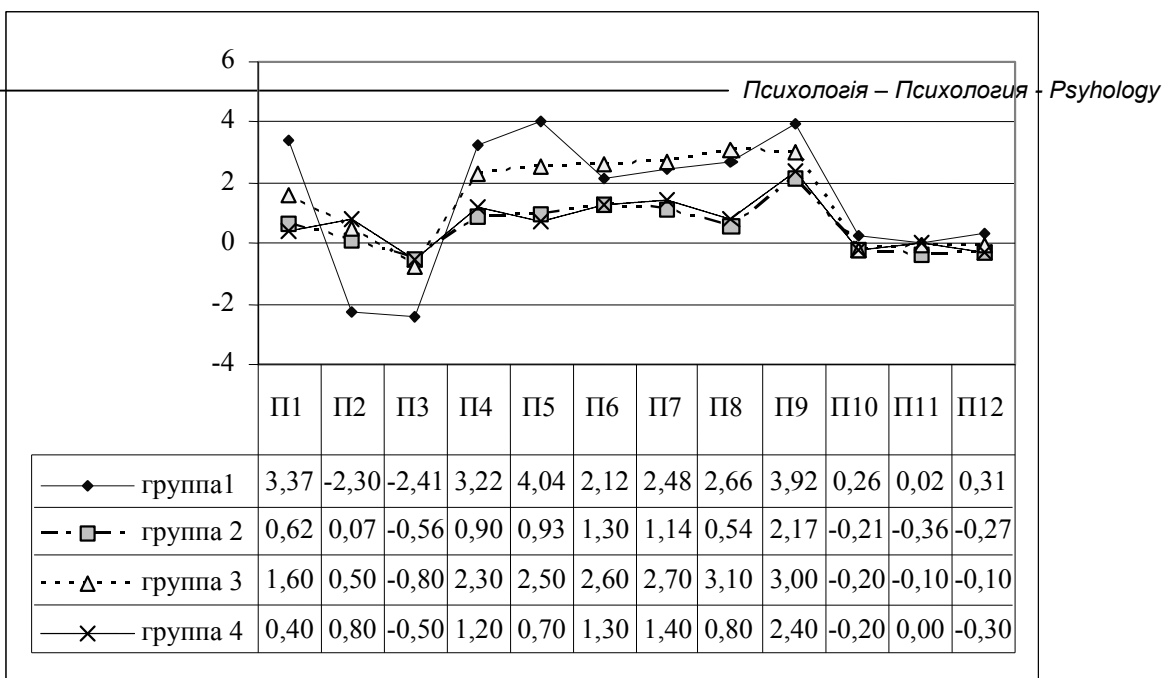


Рис.2. Середні значення вираженості показників змін в емоційно-вольовому образі "Я" випробовуваних,

що займаються різними видами фізичної культури

Примітка: група 1 - студенти, що займаються за програмою спеціальних навчально-тренувальних занять; група 2 - студенти, що займаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання; група 3 – студенти, що займаються за програмою лікувальної фізичної культури; група 4 – студенти, що займаються за програмою фізичного виховання для ВНЗ.

Загалом порівняльні результати вираженості досліджуваних показників у групах студентів, які займаються різними видами фізичної культури, дозволили виявити певний зв'язок різних видів фізичної культури з особистісними особливостями. Так, особам, що займаються за програмою спеціальних навчально-тренувальних занять, властива помірна активізація таких якостей як: завзятість і сміливість, рішучість і самовладання; самопочуття, активність і настрої практично не змінюється, також вони можуть характеризуватися як дуже товариські, відверті, невимушені, зібрані, кмітливі, чутливі, невгамовні, проте володіють низьким самоконтролем, неточні, не схильні враховувати громадські правила. Студенти, які навчаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання, виявляються більш наполегливими, сміливими,

рішучими людьми. У них дещо знижений стан тривоги, самопочуття, активності і настрою, вони товариські, відверті, невимушені, кмітливі, володіють абстрактним мисленням, проте погано контролюють себе, неточні і не схильні враховувати громадські правила. У випробовуваних, що займаються за програмою лікувальної фізичної культури, уявлення про такі якості, як завзятість, сміливість, рішучість, самовладання не залежать від спортивної діяльності, вони певним чином стримані, емоційно нестійкі, залежні від групи, погано контролюють себе, дещо мляві, апатичні. Для більшості студентів, що займаються за програмою фізичного виховання для ВНЗ, активні спортивні заняття практично не позначаються на уявленнях про такі якості своєї особистості, як сміливість, рішучість і самовладання, не змінюється

прагнення зберегти здоров'я, трохи знижується самопочуття і настрої.

Застосування кореляційного аналізу в означених групах дозволило встановити, що найістотнішими особливостями особистості студентів, що займаються нетрадиційними видами спорту, є тенденція до підвищення активності після спортивних занять, поліпшення самопочуття і настрою, компенсація гнівних переживань, а також терплячість до незручностей, певне вільнодумство і схильність до експериментів. У студентів, що навчаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання, характерними особливостями виділені: наполегливість, сумлінність, терплячість до незручностей, щирість і доброта. Для студентів, що відвідують групу лікувальної фізичної культури, ключовими характеристиками є доброта, щирість, млявість, апатичність, емоційна нестійкість, переважання мимовільних емоційних реакцій. Істотними особливостями особистості студентів, які займаються за програмою фізичного виховання для ВНЗ, виступають: посилення негативних переживань, зниження самопочуття і настрою після активного заняття спортом, експресивність і чутливість.

Отже, як засвідчують одержані результати, у студентів, які займаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання, а також тих, хто займається за програмою спеціальних навчально-тренувальних занять, зафіксована сприятлива дія фізичного виховання на формування емоційно-вольового образу "Я" студентів, яка являється у посилення радості, активності, самопочуття, появи прагнення до здоров'я, рішучості, зниження гніву. У свою чергу, відсутність очікуваної

позитивної динаміки психічних станів, посилення негативних переживань, зниження самопочуття і настрою, виявлені у студентів, що займаються фізичною культурою за традиційною програмою, можуть бути взяті до уваги як показники несприятливої дії фізичного виховання на формування емоційно-вольового образу "Я". Одержані дані виступили підґрунтям для створення психофізичної системи формування емоційно-вольового образу "Я".

Огляд наявних систем занять фізичною культурою, а також результати нашого дослідження, пов'язані з вивченням впливу різних видів фізичного виховання на формування емоційно-вольового образу "Я" студентів, слугували підставою для розробки психофізичної системи формування емоційно-вольового образу "Я" в умовах навчально-професійної підготовки студентів.

У процесі розробки формування емоційно-вольового образу "Я" засобами фізичного виховання, ми спиралися: по-перше, на основні положення „Базової навчальної програми для вищих навчальних закладів України з фізичного виховання” (2000), цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” (1996), „Комплексної робочої програми з фізичного виховання для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації” (2001); по-друге, на головні методологічні принципи фізичного виховання (активності, свідомості, діяльній спрямованості, наочності, доступності, диференційованої систематичності); по-третє, на основні методологічні принципи побудови системи занять фізичним вихованням (безперервності, циклічності, вікової нормативності); по-четверте, на

спеціальні техніки психологічного впливу, засновані на залученні моторних вправ (релаксація, аутогенне тренування, психологічне тренування, контроль дихання, психофізична гімнастика, психопантоміма, рухова терапія тощо).

Основна мета розробленої системи полягала у формуванні емоційно-вольового образу “Я” студентів як засобу ефективного подолання проблем, які виникають. Для досягнення мети передбачалося комплексне розв’язання таких завдань: ознайомити з історією виникнення і розвитку оздоровчих систем, розкрити їх значення в духовному і фізичному самовдосконаленні людини; сформулювати уявлення про основні оздоровчі методи: медитацію, психотренування, основні методи навчання і тренування; навчити системі практичних навичок виконання основних рухів (дій), що увійшли до складу найпоширеніших видів східного єдиноборства й оздоровчих систем; сформулювати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури; посилити настанови на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та саморозвиток; зміцнити здоров'я, забезпечити високий рівень фізичного стану організму, психічної стійкості, працездатності; сприяти формуванню особистості майбутніх фахівців щодо розвитку їхньої педагогічної культури, професійної ерудиції і соціальної активності; сприяти формуванню у студентів уявлень про власну емоційно-вольову сферу в аспекті ефективної саморегуляції психічної діяльності і поведінки у складній (проблемній) ситуації.

Задля розв’язання цих завдань нами був розроблений навчальний курс “Психофізичні основи

формування емоційно-вольового образу “Я”, що був побудований на основі сучасних даних вітчизняної та зарубіжної літератури з проблем людини та її здоров'я. Логіка курсу відображає рух від аналізу поняття здоров'я, його ролі в житті людини до всебічної характеристики здорової людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності і далі - до докладного аналізу найпоширеніших нетрадиційних видів у практиці фізичної культури, спортивного тренування й оздоровчої фізичної культури.

Запропонована нами система розроблялася для реалізації протягом 1 семестру навчання у ВНЗ була розрахована на 54 години, з яких: 8 годин - лекції, 8 годин – методичні заняття, 4 години – семінарські заняття, 16 годин - практичні заняття, 18 годин, присвячено самостійній роботі студентів. Вона відрізняється від інших дисциплін навчального плану з фізичного виховання тим, що: по-перше, вивчення курсу можна починати з будь-якого року навчання студентів у ВНЗ, незалежно від спеціалізації, що надає можливість для інтеграції знань з інших дисциплін; по-друге, курс побудований таким чином, що дозволяє адаптувати його до вітчизняної теорії і методики фізичного виховання; по-третє, практичні заняття дозволяють студентові підвищити рівень фізичної підготовленості, психічної стійкості, розвинути уявлення про свої регуляторні можливості.

Побудований алгоритм реалізації програми “Психофізичні основи формування емоційно-вольового образу “Я” у студентів”, що складається з трьох етапів: 1) підготовчого, який включає відбір викладачів, які бажають взяти участь в експериментальній роботі, відбір груп студентів - учасників експерименту, підготовку приміщення і обладнання

для проведення експерименту; проведення контролю фізичної підготовленості, емоційно-вольового образу “Я” й особистісних якостей у студентів; 2) виконавчого - реалізації розробленої програми (проведення експериментальних занять); 3) контрольно-оцінного етапу, що передбачає проведення заліку (за теоретичним і практичним розділами курсу), а також підсумкового психодіагностичного обстеження.

Апробація психофізичної системи формування емоційно-вольового образу “Я” студентів здійснювалась у період з грудня 2003 року по червень 2004 року з залученням двох груп студентів (50 осіб) другого курсу факультету “Початкового навчання” Південноукраїнського державного

педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського Одеса, в одній з яких 25 студентів, що виступила експериментальною, заняття з фізичного виховання проводилися за розробленим нами курсом, а в другій – 25 чоловік контрольній, – за “Комплексною робочою програмою з фізичного виховання для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації”.

Результати підсумкового тестування засвідчили, що після проведення формуючого експерименту у студентів, які брали участь в апробації курсу „Психофізичні основи формування емоційно-вольового образу “Я”, значно зросли певні параметри, що характеризують уявлення про власну емоційно-вольову сферу (табл.1).

Таблиця 1

Вираженість показників, що характеризують динаміку уявлень студентів експериментальної

групи про емоційно-вольову сферу до і після експерименту

Час діагностики	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9
До експерименту	0,8 5	1,24	- 1,23	0,62	0,28	1,15	1,12	0,70	2,24
Після експерименту	2,7 0	-2,47	- 2,46	3,35	2,40	1,35	3,44	2,88	4,74
t	2,0 3*	4,26* *	0,96	3,01* *	2,65 *	0,63	3,27 **	2,33 *	2,28 *

Примітка: *- відмінності значимі при $p < 0,05$; ** - відмінності значимі при $p < 0,01$.

При порівнянні середніх значень показників, які діагностувалися до і після проведення експерименту були виявлені такі зміни у їх вираженості: збільшення значення показників П1 (радість) на 1,85 бали ($t=2,0,3$; $p < 0,05$),

П4 (прагнення до здоров'я) на 2,73 бали ($t=3,01$; $p < 0,01$), П5 (завзятість) на 2,12 бали ($t=2,65$; $p < 0,05$), П7 (рішучість) на 2,32 бали ($t=3,27$; $p < 0,01$), П8 (самовладання) на 2,18 бали ($t=2,33$; $p < 0,05$), П9 (психічне

здоров'я) на 2,5 бали ($t=2,28$; $p<0,05$); а також зниження значення показників П2 (гнів) на 3,7 бали ($t=4,26$; $p<0,01$). Такі дані дозволили дійти висновку, що після апробації розробленого нами курсу, в уявленнях учасників експерименту про свій емоційно-вольовий образ "Я" відбулися позитивні зміни, які виражаються в уявленнях про себе як більш радісну, наполегливу, рішучу людину, про зниження своєї агресивності, підвищення здатності стримувати негативні імпульси. Крім того, після експерименту у студентів достовірно (з рівнем значущості не менше, ніж $p<0,05$) підвищився рівень вираженості показників самопочуття, настрою та активності, а також емпатії, товариськості, емоційної стійкості, сміливості, та знизився рівень тривожності.

Порівняння результатів підсумкового тестування в контрольній та експериментальній групах виявило, що в останніх значніше, ніж у студентів, які відвідували традиційні заняття з фізичного виховання, змінилися уявлення про свою емоційно-вольову сферу (табл.2).

Як свідчать дані, наведені в таблиці, найбільше мірою такі зміни відбулися в уявленнях про власну завзятість(П5), рішучість (П7), самовладання (П8), оптимізм (П1), про зниження агресивності (П2) тощо.

Крім того, було виявлено статистично достовірні відмінності між вираженістю показників, що характеризують особливості особистості студентів експериментальної і контрольної груп після експерименту. Так, за показником, що характеризує саморегуляцію, різниця між середніми значеннями у вибірці студентів склала 1,4 бали ($t=2,97$; $p<0,01$), за показником екстрасаморегуляції - 0,8 бали ($t=2,57$; $p<0,05$), за показником емоційної стійкості – 1,08 бали ($t=3,68$; $p<0,01$), за показником стриманості - експресивності – 0,52 бали ($t=2,01$; $p<0,05$), за показником нормативності поведінки – 0,68 бали ($t=2,95$; $p<0,01$), за показником сміливості – 0,72 бали ($t=3,23$; $p<0,01$), за показником упевненості в собі – (-1,28) бала ($t=3,65$; $p<0,01$), за показником самоконтролю – 1,2 бали ($t=3,84$, при $p<0,01$).

Таблиця 2

Вираженість показників, що характеризують динаміку уявлень студентів експериментальної

та контрольної груп про емоційно-вольову сферу після експерименту

Група	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9
Експериментальна	2,70	-2,47	-2,46	3,35	2,40	1,35	3,44	2,8 8	4,74
Контрольна	1,00	-0,71	-0,60	1,33	0,76	1,05	1,57	1,4 7	0,98
t	2,48 *	2,81* *	2,97* *	2,79* *	2,30 *	1,16	2,69 *	2,1 8*	4,83 **

Примітка: *- відмінності значимі при $p < 0,05$; ** - відмінності значимі при $p < 0,01$.

Такі результати доводять, що завдяки проведенню експерименту у групі його учасників позитивні зміни, які відбулися в уявленнях про власну оптимістичність, завзятість, рішучість, самовладання, про необхідність збереження свого здоров'я, виявилися більш значимими, ніж в їхніх однолітків, що не брали участі в апробації. Крім того, у студентів, учасників експерименту, помітніше, ніж в осіб, що не взяли участь в експерименті, покращилося самопочуття, підвищилася активність, зросла здатність до саморегуляції, збільшилася емоційна стійкість, сміливість, впевненість у собі.

Висновки

1. Доведено, що механізми взаємозв'язку емоцій і

волі найбільш виразно простежуються на рівні регуляторних функцій психіки, пов'язаних з активацією, мобілізацією або заспокоєнням. При цьому, в одних випадках провідну роль відіграють емоції, в інших - воля, незважаючи на тісний взаємозв'язок та інтегрованість.

2. Розкрито, що емоційно-вольова регуляція діяльності є широким колом процесів узгодження цієї діяльності з умовами її здійснення та внутрішнім станом людини, її потребами, мотивами. Її ефективність забезпечується високим рівнем розвитку вольових якостей людини, тобто (уміннями управляти своєю поведінкою, стримувати почуття, контролювати настрій, здатністю приймати оперативні рішення, а також загальною тренуваністю в довільній саморегуляції різних процесів та інших).

3. Виявлено, що ефективний розвиток емоційно-вольової регуляції

відбувається в умовах спортивної діяльності, в якій людина вимушена долати низку екстремальних, напружених стресових ситуацій, досягаючи своїх цілей.

4. Структуру емоційно-вольового образу "Я" особистості, як системи уявлень людини про власну емоційно-вольову сферу, завдяки якій вона вибирає певну дію, що передбачає подолання проблем, що виникають перед нею, можна подати у вигляді трьох компонентів: а) усвідомлення емоційних та вольових якостей; б) оцінка і ставлення до них; в) реалізація усвідомлення та визначеного ставлення в регуляції діяльності. При цьому, емоційно-вольовий образ "Я" студентів, порівняно з іншими складовими їхнього узагальненого образу "Я", відрізняється мінливістю, динамічністю, чутливістю до ситуативних станів.

5. З'ясовано, що взаємодія рухової й емоційно-вольової активності є невід'ємним компонентом розвитку сучасного студента. Відзначено, що при регулярних відвідуваннях студентами занять з фізичного виховання, у них формуються емоційно-вольові якості, необхідні в майбутній професійній діяльності: завзятість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, емоційна стійкість.

6. В емпіричному дослідженні встановлено, що заняття спортивною діяльністю за різними програмами фізичного виховання неоднаково позначаються на емоційно-вольовому образі "Я" студентів, а саме: навчально-тренувальні заняття з нетрадиційних видів єдиноборства значним чином впливають на

формування уявлень студентів про завзятість, сміливість, рішучість і самовладання. Достатній розвиток таких уявлень виявляється й у студентів, що займаються за програмою підготовки фахівців з фізичного виховання. Заняття за традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ і лікувальної фізичної культури фактично не впливають на розвиток емоційно-вольової сфери студентів.

7. Встановлено, що емоційно-вольовий образ “Я” студентів, що займаються за різними програмами фізичного виховання, детермінується різним набором особистісних якостей, з поміж яких є провідні. Так, провідними якостями, що детермінують емоційно-вольовий образ “Я” студентів, які займаються за програмами спеціальних навчально-тренувальних занять і підготовки фахівців з фізичного виховання, є відвертість, зібраність, енергійність, сумлінність, наполегливість, високий рівень емоційної саморегуляції та інші. Для студентів, що займаються за

програмою лікувальної фізичної культури і традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ, провідними є стриманість, емоційна нестійкість, залежність від групи, слабкий самоконтроль, апатичність та інші.

8. Розроблена та апробована система цілеспрямованого формування емоційно-вольового образу “Я”, яка за рахунок спеціально підібраних комплексів фізичних вправ дозволяє сформувати у студентів високий та достатній рівень рішучості, самовладання, наполегливості активності та інших якостей особистості.

Проведення дослідження дало підставу для висунення перспективних завдань для подальшого вивчення феномену емоційно-вольового образу “Я” в аспектах: прояву емоційно-вольової сфери у людей обмеженими фізичними вадами; побудови цілісної системи корекції вольових якостей в умовах психологічного консультування та інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авдонина Л.Г. Формирование нравственно-волевых качеств подростков средствами восточных боевых искусств. – М., 2002. – 178 с.
2. Бех И.Д. Образ “Я” – як мета формування і розвитку особистості //Педагогіка і психологія. – 1998. – №2. – с. 30-40.
3. Быков А.В. Новые подходы к изучению волевой регуляции. – М, 2000.
4. Загревская А.И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальных медицинских групп. – Томск, 2000.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144 с.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
7. Колот С.А. Развивающее взаимодействие: эмоции и познание //Наука і освіта. – Одеса, 2004. – №1. – С. 30-34.
8. Копченова Т.Н. Развитие волевой сферы кадров государственной службы. – М.: МААН, 2000.
9. Корытченкова Н.И., Александрова Л.А. Эмоциональная сфера студентов социально-психологического факультета //Ежегодник Российского психологического

общества. – СПб., 2003. – Т. 5. – С. 441-444.

10. *Ложкин Г.В.* Психология здоровья личности. – Д.: ДИУ, 2003. – 216 с.

11. *Максименко С.Д., Москаленко В.Ф., Березинь В.І.*, та ін. Формування психолого-фізіологічної стійкості, профілактика стресів, розумових, емоційних та інших перевантажень обдарованих дітей і молоді, виховання у них патріотизму й громадянської позиції у процесі навчання та виховання: навч. посібник. – К.: Купріянова, 2004. – 192с.

12. *Мальшева С.В.* Образ Я" и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – М., 2003. – 25 с.

13. *Марищук В.Л., Евдокимов В.И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: "Сентябрь", 2001. – 260 с.

14. *Саннікова О.П.* Феменологія особистості: Вибрані психологічні праці. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

15. *Уляева Л.Г.* Структура образа "Я" в спортивной деятельности // Сборник трудов ученых РГАФК 1999 г. – М., 1999. – С. 124-130.

16. *Чебыкин А.Я.* Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992. – 168 с.

17. *Черникова О.А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М, 1980.

18. *Gollwitzer R.M.* The implementation of identity intentions: A motivational-volitional perspective on symbolic self-completion // Motivation, intention and volition / Ed. By F. Halisch, J. Kuhl. Berlin, 1987.

19. *Heckhausen N., Kuhl J.* From wishes to action: The dead ends and short cuts on long way to action // Goal-directed behaviour: Psychological theory and research on action / Ed. By M. Frese, J. Sabini. Hillsdale, 1985.

20. *Zimmerman Barry J., Dale H. Schunk* Editors. Self-regulated learning and academic achievement. Theory, research and practice. Progress in cognitive development research. Springer – Verlag. New York, 1989.

Подано до редакції 15.11.06

РЕЗЮМЕ

Работа посвящена исследованию проявления и формирования эмоционально-волевого образа "Я" у студентов как системы представлений о собственной эмоционально-волевой сфере, благодаря которой они выбирают определенное действие. Структуру эмоционально-волевого образа "Я" личности можно представить на уровне трех компонентов: когнитивного (представления человека о собственной эмоционально-волевой сфере), аффективного (представления об отношении к ней), поведенческого

(способность регулировать деятельность и поведение на основании таких представлений). Проведенное исследование позволило выявить, что занятия спортивной деятельностью по различным программам физического воспитания неодинаково отражаются на сформированности эмоционально-волевого образа "Я" студентов, а именно: учебно-тренировочные занятия по нетрадиционным видам единоборств в большей степени влияют на формирование представлений студентов о своем упорстве, смелости, решительности и самообладании.

SUMMARY

The article presents theoretical and methodological generalization and a new solution of the problem of display and formation of the emotional and volitional "I" image of students. The latter is considered to be a system of personal notion of own emotional and volitional sphere due to which a person selects certain actions that assume overcoming problems arising before him. The allocated basic components of structure of an emotional and volitional "I" image are cognition (notion of own emotional and volitional sphere), affective (notion of emotional attitude to it), behavioural (ability to adjust activity and behaviour based of such notions).