

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО ОБРАЗА „Я” В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Для решения проблемы формирования эмоционально-волевого образа «Я» в условиях учебно-профессиональной подготовки студентов нами было проведено теоретико-экспериментальное исследование, связанное с изучением влияния различных видов физической культуры на формирование эмоционально-волевого образа «Я» студентов как системы личностных представлений о собственной эмоционально-волевой сфере, благодаря которой человек избирает определенное действие, предполагающее преодоление возникающих перед ним проблем.

Опираясь на различные исследования (В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова, В.И. Оседло и др.) можно отметить, что формирование эмоционально-волевого образа «Я» может зависеть не только от условий, в которых находится человек, но и от его личностных качеств и свойств. Особое значение эта проблема приобретает для тех видов деятельности, где эмоции и воля в максимальной степени определяют результат деятельности человека.

Известно, что деятельность, реализуемая в условиях эмоционально-волевого подкрепления, имеет больше шансов на успех, нежели деятельность, где эти функции реализуются недостаточно.

Идеальной моделью реализации эмоционально-волевых усилий, по мнению многих специалистов (М.П. Араловой, А.А. Гужаловского, Е.Н. Ворсина, А.И. Лук, Н.Б. Пасынкова, Ю.А. Самарина, В.И. Сивакова, Дж. Спалдигна, М.И. Станкина, А.И. Фукина, J.S. Raglin W.R., Morgan и др.), является физическая культура и спорт. По данным некоторых специалистов [7, 8], высококвалифицированные спортсмены, как правило, обладают высокой эмоционально-волевой саморегуляцией, устойчивостью, решительностью, самообладанием и другими важными качествами относительно тех, кто не занимается спортивной деятельностью. Именно поэтому в своей работе мы избрали физическую культуру как вид учебной деятельности, используемый в профессиональной подготовке студентов в качестве условия формирования и развития эмоционально-волевого образа «Я» личности студентов.

Опираясь на предыдущие наши исследования, в которых было установлено, что содержание эмоционально-волевого образа «Я» включают в себя такие компоненты, как осознание своих эмоциональных и волевых качеств, их оценку и регуляцию деятельности, а также обобщая различные системы физического воспитания [1, 2, 3, 5], нами был разработана научно-методическая система «Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа «Я». Суть данной системы заключается в использовании нетрадиционных видов физической культуры для формирования эмоционально-волевого образа «Я» личности студентов.

Курс психофизические основы предполагает подход формирования эмоционально-волевого образа «Я» и отличается от других тем, что:

- во-первых, её можно реализовывать с любого года обучения студентов в ВУЗе, независимо от специализации;
- во-вторых, составлен таким образом, что позволяет адаптировать его к отечественной теории и методике физического воспитания;
- в-третьих, практические занятия системы позволяют студенту повысить уровень физической под-

готовленности, психической устойчивости, развить представления о своих регуляторных возможностях.

Апробация комплексной системы формирования эмоционально-волевого образа «Я» студентами средствами физического воспитания осуществлялась в период с декабря 2003 года по июнь 2004 года, при этом в декабре 2003 года осуществлялась подготовительная работа, в феврале – июне 2004 года проводились занятия со студентами. В июне 2004 года осуществлялась оценка эффективности разработанного курса для развития эмоционально-волевого образа «Я» у студентов.

В процессе апробации разработанного курса, психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа «Я» длительность которой составила 18 недель (54 академические часа), студенты экспериментальной группы получили возможность развить активность в формировании здорового образа жизни, ознакомиться с комплексными методиками решения оздоровительных задач, освоить упражнения, непосредственно входящие в состав тех или иных оздоровительных систем, и элементы восточных единоборств, имеющих оздоровительную и саморегуляционную направленность. Эти занятия, на наш взгляд, способствовали появлению у студентов возможности по достоинству оценить свои силы, способности и личностные качества, расширить представления о себе, в том числе, о своей эмоционально-волевой сфере выработать позитивную оценку своих эмоционально-волевых качеств личности.

В этот же период студенты контрольной группы посещали занятия по физическому воспитанию (54 академических часа), которые проводились согласно «Комплексной рабочей программе по физическому воспитанию для высших педагогических учебных заведений III-IV уровней аккредитации».

Если обратиться к результатам предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе студентов, заметными становятся изменения, произошедшие в динамике представлений студентов о своем здоровье, эмоциональных и волевых качествах (см. рис. 1.).

Так, при сравнении средних значений выявлены следующие изменения в выраженности показателей: увеличение значения показателей П1 (психическое здоровье) на 2,5 балла, П2 (радость) на 1,85 балла, П5 (стремление к здоровью) на 2,73 балла, П6 (упорство) на 2,12 балла, П7 (смелость) на 0,2 балла, П8 (решительность) на 2,32 балла, П9 (самообладание) на 2,18 балла; а также снижение значения показателей П3 (гнев) на 3,7 балла и П4 (тревога) на 1,23 балла.

В процессе статистической проверки выявлено, что достоверными среди них являются лишь изменения, произошедшие в выраженности лишь некоторых показателей (см. табл. 1).

Так, достоверными являются изменения, произошедшие в выраженности показателей П1 (психическое здоровье), где $t=2,28$, при $p<0,05$, П2 (радость), где $t=2,03$, при $p<0,05$, П3 (гнев), где $t=4,26$, при $p<0,01$, П5 (стремление к здоровью), где $t=3,01$, при $p<0,01$, П6 (упорство), где $t=2,65$, при $p<0,05$, П8 (решительность), где $t=3,27$, при $p<0,01$, и П9 (самообладание), где $t=2,33$, при $p<0,05$.

Также отмечены изменения, зафиксированные в выраженности показателей, характеризующих само-

чувствие, активность и настроение, у студентов экспериментальной группы после апробации. Так, сравнение средних групповых значений показателей, выявленных в предварительном и итоговом тестировании,

наглядно демонстрирует изменение направления динамики самочувствия, настроения и активности после эксперимента в сторону позитивных оценок (см. рис. 2).

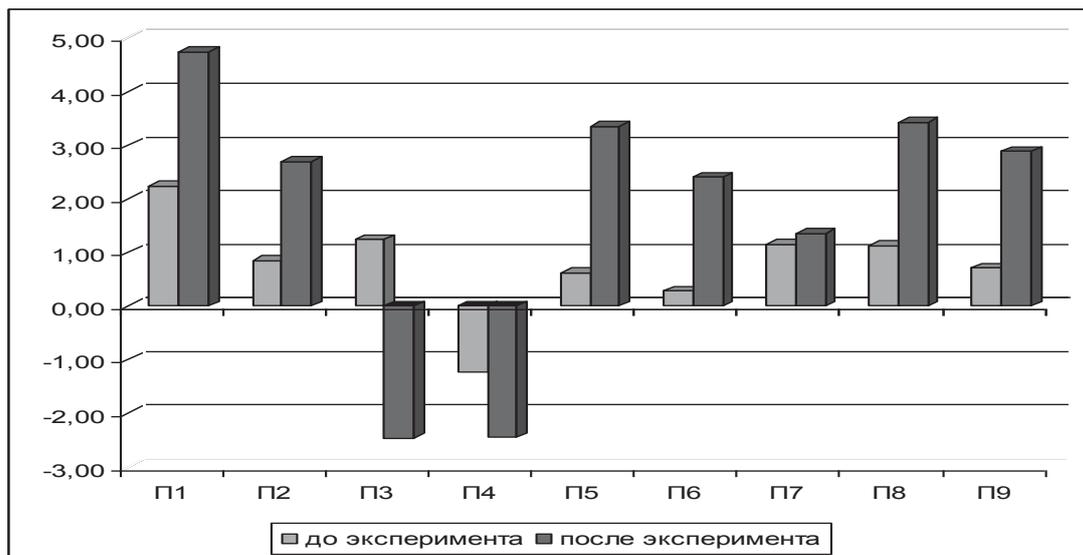


Рис. 1. Выраженность показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной группы о своей эмоционально-волевой сфере до и после эксперимента

Таблица 1

Сравнение выраженности показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной группы о своей эмоционально-волевой сфере до и после эксперимента

| Время диагностики | Показатель | П1 | П2 | П3 | П4 | П5 | П6 | П7 | П8 | П9 |
|--------------------|------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| До эксперимента | m | 2,24 | 0,85 | 1,24 | -1,23 | 0,62 | 0,28 | 1,15 | 1,12 | 0,70 |
| | y | 5,02 | 3,62 | 3,33 | 4,14 | 3,04 | 3,22 | 2,70 | 2,51 | 3,66 |
| После эксперимента | m | 4,74 | 2,70 | -2,47 | -2,46 | 3,35 | 2,40 | 1,35 | 3,44 | 2,88 |
| | y | 3,21 | 3,02 | 2,65 | 2,83 | 3,29 | 2,63 | 1,13 | 2,72 | 2,54 |
| | t | 2,28* | 2,03* | 4,26** | 0,96 | 3,01** | 2,65* | 0,63 | 3,27** | 2,33* |

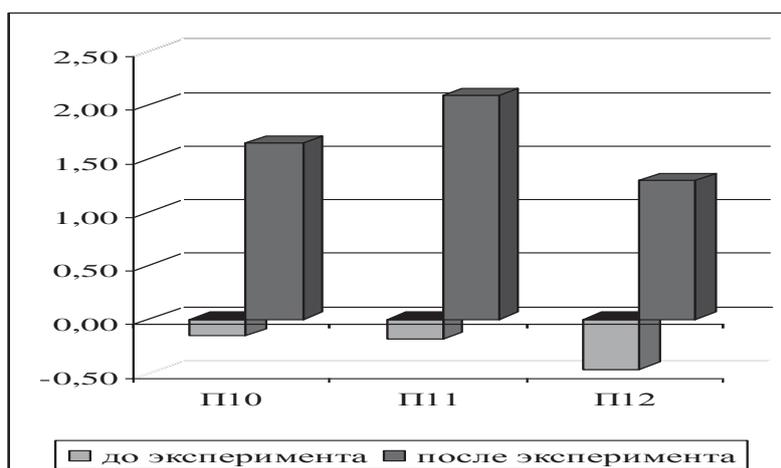


Рис. 2. Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия активности и настроения студентов экспериментальной группы до и после эксперимента

Как видно на рисунке, до эксперимента средние значения этих трех показателей принадлежали диапазону незначительного снижения значений (от -1 до 0). В свою очередь, после экспериментальное тестирование выявило тенденцию к переходу средних в зону значительного повышения значений (от 1 до 4).

Статистическая проверка подтвердила достоверность этих изменений (см. табл. 2).

Как видно из таблицы, зафиксированные изменения в выраженности показателей П10 (самочувствие), П11 (настроение) и П12 (активность) имеют высокую (на уровне $p < 0,01$) достоверность различий.

Эти данные позволяют утверждать, что после проведения эксперимента у участников было отмечено значительное улучшение самочувствия, повышение активности и настроения.

Таблица 2

Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия, активности и настроения студентов экспериментальной группы до и после эксперимента

| Время диагностики | Показатель | П 10 | П 11 | П 12 |
|--------------------|------------|--------|--------|--------|
| До эксперимента | m | -0,15 | -0,18 | -0,46 |
| | y | 0,68 | 0,91 | 0,64 |
| После эксперимента | m | 1,65 | 2,09 | 1,30 |
| | y | 1,67 | 1,55 | 1,47 |
| | t | 4,73** | 5,98** | 5,07** |

Что касается изменений, произошедших в личностной сфере студентов, которые принимали участие в эксперименте, сравнение средних значений до эксперимента и после его проведения показало, что лишь некоторые особенности личности претерпели существенные изменения.

Среди наиболее значительных изменений ($p < 0,01$) следует отметить повышение уровня выраженности таких показателей: П16 (саморегуляции) на 2,28 балла, П18 (экстрасаморегуляции) на 1,36 балла, П28 (экспрессивности) на 1 балл и П38 (самоконтроля) на 1,56 балла.

Кроме того, после эксперимента у студентов существенно (с уровнем значимости $p < 0,05$) повысился уровень выраженности показателей П17 (интросаморегуляция) на 0,92 балла, П19 (эмпатия) на 1,16 балла, П21 (экстраэмпатия) на 0,88 балла, П24 (общительность) на 0,80 балла, П26 (эмоциональная устойчивость) на 0,84 балла, П30 (смелость) на 0,56, и снизился – по показателю П35 (уверенность в себе - тревожность) на 0,96 балла.

Для контроля альтернативных гипотез о независимости произошедших изменений от произведенного психологического воздействия было проведено итоговое психодиагностическое обследование в контрольной группе студентов, посещавших занятия по

физическому воспитанию согласно «Комплексной рабочей программе по физическому воспитанию для высших педагогических учебных заведений III-IV уровней аккредитации». Сравнение средних групповых значений показателей, выявленных в предварительном и итоговом тестировании в контрольной группе, продемонстрировало отсутствие значительной динамики изменений диагностируемых показателей.

Так, показатели самочувствия, настроения и активности, полученные по результатам предварительного и итогового обследования у студентов контрольной группы, позволили отметить лишь различия в П11 (настроении), где выявленное $t = 2,10$, при $p < 0,05$. Что касается показателей, характеризующих особенности личности студентов, вошедших в контрольную группу, существенные изменения здесь обнаружены лишь по показателю П27 (конформность – доминантность), среднее значение которого после эксперимента ($m = 5,48$) на 0,64 балла ниже доэкспериментального ($t = 2,04$; $p < 0,05$). Однако эти данные для нашего исследования не существенны, т.к. в экспериментальной группе подобных изменений нет.

Рассмотрим среднегрупповые данные, полученные в итоговом тестировании студентов экспериментальной и контрольной групп (см. рис. 3).

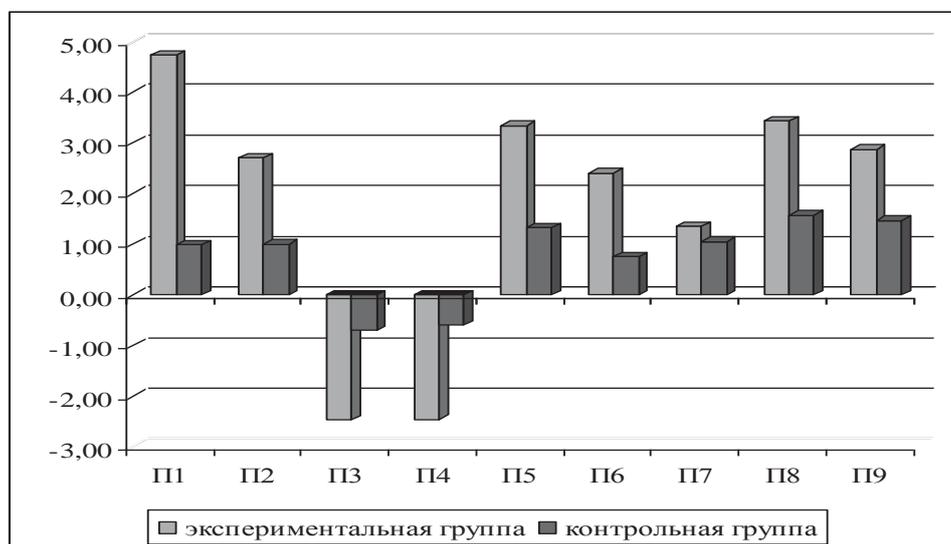


Рис. 3. Выраженность показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной и контрольной групп о своей эмоционально-волевой сфере после эксперимента

На рисунке отчетливо видны различия в тех изменениях, которые произошли в представлениях студентов экспериментальной и контрольной групп в период, когда проводился эксперимент, а именно, в обеих группах эти изменения носят однонаправленный характер, однако в экспериментальной группе их выраженность значительно больше почти по всем показателям.

Сравнение этих различий показало, что большинство из них носит достоверный характер (см. табл. 3.)

Так, по показателю П1 (психическое здоровье) разница между средними значениями в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента составила 3,76 балла ($t = 4,83$; $p < 0,01$), по показателю П2 (радость) – 1,7 балла ($t = 2,48$; $p < 0,05$), по показателю П3 (гнев) – 1,76 ($t = 2,81$; $p < 0,01$), по показателю П4 (тревога) – 1,86 ($t = 2,97$; $p < 0,01$), по показателю П5 (стремление к здоровью) – 2,02 балла ($t = 2,79$; $p < 0,01$), по показателю П6 (упорство) – 1,64 балла ($t = 2,3$; $p < 0,05$), по показателю П8

(решительность) – 1,86 балла ($t=2,69$; $p<0,05$) и по показателю П9 (самообладание) – 1,41 балла ($t=2,18$; $p<0,05$).

Таблица 3

Сравнение выраженности показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной и контрольной групп о своей эмоционально-волевой сфере после эксперимента

| группа | Показатель | П1 | П2 | П3 | П4 | П5 | П6 | П7 | П8 | П9 |
|-------------------|------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
| Экспериментальная | m | 4,74 | 2,70 | -2,47 | -2,46 | 3,35 | 2,40 | 1,35 | 3,44 | 2,88 |
| | y | 3,21 | 3,02 | 2,65 | 2,83 | 3,29 | 2,63 | 1,13 | 2,72 | 2,54 |
| Контрольная | m | 0,98 | 1,00 | -0,71 | -0,60 | 1,33 | 0,76 | 1,05 | 1,57 | 1,47 |
| | y | 2,07 | 1,49 | 1,61 | 1,11 | 1,28 | 2,43 | 0,60 | 2,12 | 1,99 |
| | t | 4,83** | 2,48* | 2,81** | 2,97** | 2,79** | 2,30* | 1,16 | 2,69* | 2,18* |

Что касается различий в изменениях показателей, характеризующих самочувствие, настроение и активность студентов экспериментальной и контрольной групп, в период проведения эксперимента эти изменения имели разную степень выраженности (см. рис. 4).

Как видно на рисунке, средние значения по всем трём показателям значительно выше в экспериментальной группе, что позволяет говорить о более интенсивном росте самочувствия, улучшении настроения и активности в экспериментальной группе, чем в контрольной.

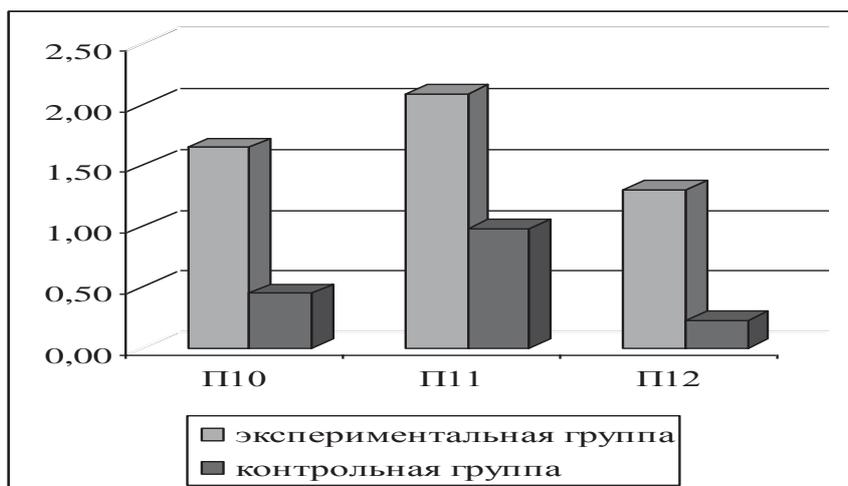


Рис. 4. Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия активности и настроения студентов экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Статистическая проверка значимости выявленных отличий показала, что превышение средних значений по всем трём показателям в экспериментальной

группе по сравнению с контрольной носит достоверный характер (см. табл. 4).

Таблица 4

Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия, активности и настроения студентов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

| группа | Показатель | П10 | П11 | П12 |
|-------------------|------------|-------|-------|--------|
| Экспериментальная | m | 1,65 | 2,09 | 1,30 |
| | y | 1,67 | 1,55 | 1,47 |
| Контрольная | m | 0,45 | 0,98 | 0,23 |
| | y | 1,47 | 1,55 | 1,13 |
| | t | 2,69* | 2,52* | 2,89** |

Так, по показателю П10 (самочувствие) среднее значение в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, на 1,2 балла ($t=2,69$; $p<0,05$), по показателю П11 (настроение) – на 1,11 балла ($t=2,52$; $p<0,05$), по показателю П12 (активность) – на 1,07 балла ($t=2,89$; $p<0,01$).

Дальнейшее сравнение выраженности показателей, характеризующих особенности личности студентов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, показало, что они отличаются по ряду показателей (см. табл. 5).

Таблица 5

Выраженность показателей, характеризующих особенности личности студентов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

| Группа | Показатель | П16 | П18 | П26 | П28 | П29 | П30 | П35 | П38 |
|-------------------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Экспериментальная | m | 8,96 | 4,60 | 5,48 | 5,44 | 6,16 | 6,32 | 4,64 | 3,52 |
| | y | 1,54 | 1,00 | 1,23 | 1,04 | 0,69 | 0,90 | 1,15 | 1,36 |
| Контрольная | m | 7,56 | 3,80 | 4,40 | 4,92 | 5,48 | 5,60 | 5,92 | 2,32 |
| | y | 1,78 | 1,19 | 0,76 | 0,76 | 0,92 | 0,65 | 1,32 | 0,69 |
| | t | 2,97** | 2,57* | 3,68** | 2,01* | 2,95** | 3,23** | 3,65** | 3,84** |

Так, по показателю П16 (саморегуляція) різниця між середніми значеннями в вибірці студентів склала 1,4 бала, при цьому показателі значимості такого відхилення – $t=2,97$, при $p<0,01$, по показателю П18 (екстрасаморегуляція) вона склала 0,8 бала ($t=2,57$; $p<0,05$), по показателю П26 (емоціональна нестійкість - емоціональна стійкість) – 1,08 бала ($t=3,68$; $p<0,01$), по показателю П28 (сдержанність - експресивність) – 0,52 бала ($t=2,01$; $p<0,05$), по показателю П29 (легкомисліє – висока нормативність поведінки) – 0,68 бала ($t=2,95$; $p<0,01$), по показателю П30 (смелість) – 0,72 бала ($t=3,23$; $p<0,01$), по показателю

П35 (уверенность в себе - тревожность) – (-1,28) бала ($t=3,65$; $p<0,01$) и по показателю П38 (самоконтроль) – 1,2 бала ($t=3,84$, при $p<0,01$).

Таким образом, подводя итоги апробации разработанной нами системы «Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я», укажем на то, что в результате проведения эксперимента произошли позитивные изменения.

Приведённые результаты демонстрируют эффективность использования предложенной системы для формирования эмоционально-волевого образа «Я» у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаев Н.В.* Сунь Лутан о философско-психологических основах «внутренних» школ ушу. – Н.: Наука, 1992. – 165 с.

2. *Афанасьев П.А.* Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования. – Мн.: Полымя, 1994. – 155 с.

3. *Биджиев С.В.* Сёткан - (каратэ-до). – С.Петербург, 1994. – 557 с.

4. *Быков А.В.* Новые подходы к изучению волевой регуляции. – М, 2000.

5. *Верецагин В.Г.* Физическая культура йогов. – Мн.: Полымя, 1982. – 144 с.

6. *Калин В.К.* Воля, эмоции, интеллект // Эмоциональная регуляция поведения и деятельности: Тез. Всесоюз. конф. молодых ученых. – Симферополь, 1983. – С. 171-175.

7. *Чебыкин А.Я., Аболин Л.М.* Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов. // Психологический журнал. – №4 – 1984. – С. 83-89.

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

Подано до редакції 20.04.05

РЕЗЮМЕ

В статті відображені результати дослідження пов'язані з вивченням впливу різних видів фізичної культури на формування емоційно – волевого образу „Я”

студентів, також приведені результати демонструють ефективність використання системи „Психофізичні основи емоційно – волевого образу Я у студентів.”

SUMMARY

The article reflects the investigation results dealing with studying the influence of various kinds of physical culture on forming emotional and volition students' "I"-

image. Besides, the results demonstrate the efficiency of using the course "Psychophysical Bases of Forming emotional and volition students' "I" image".