

Формирование самосознания личности в процессе обучения студентов

Аннотация: в данной статье рассматриваются проблемы формирования самосознания личности в процессе обучения студентов институтов физического воспитания. Трансформация структуры ценностных ориентаций студентов и личностных приоритетов, непосредственно влияющих на мотивацию к освоению своей профессиональной деятельности, повышение своего спортивного мастерства в процессе обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, профессиональная деятельность, самооценка, самосознание, мотивация, учебный процесс.

Трансформация структуры ценностных ориентаций студентов от I к IV курсу и низкий рейтинг таких ценностей, как «самоконтроль», «творчество», «широта взглядов», «эффективность в делах», «отзывчивость», «нетерпимость к недостаткам» побудило нас к более глубокому изучению личности студентов. Возникает вопрос, в чем же кроется причина несформированности важных личностных приоритетов, непосредственно влияющих на мотивацию к освоению своей профессиональной деятельности, повышение своего спортивного мастерства.

Психологи называют осознание себя, своих потребностей, мотивов, своих качеств – самосознанием [1].

Мнение человека о себе реализуется в поведении. Р. Фрэнкин [9] использует термин «саморегуляция поведения», который трактуется как «способность использовать свои знания о закономерностях человеческого поведения для того, чтобы достичь целей, которые принесут ему пользу или удовольствие».

Согласно автору (Bandyra, 1991), саморегуляция состоит из трех процессов: самонаблюдения (отслеживание своего поведения); самооценки (суждение о себе); самореагирования.

Самонаблюдение всегда переходит в самооценку, а далее следуют

определенные аффективные реакции. Согласно экспериментальным исследованиям (Epstein, 1991; Seligman, 1990), успех связан не с интеллектом, а с образом мыслей об окружающем мире и о себе. «Я – концепция объединяет все знания человека о себе и то, как он оценивает себя. Она существует не только на осознанном, но и на подсознательном уровне, отражая неосознанные, представленные только в переживаниях, установки человека по отношению к себе» [1].

В связи с тем, что самооценка лежит в основе формирования саморегуляции поведения человека, мы использовали для исследования три методики: «самооценка личности», «самооценка психического состояния» и «самооценка силы воли».

Методика «самооценки личности» позволяет по результатам корреляции между «Я» – идеальным и «Я» – реальным установить уровень самооценки. Результаты исследования представлены в табл. 1. Согласно интерпретации данных, коэффициент корреляции не меньше $-0,37$ и не больше $+0,37$ указывает на слабую связь или на то, что человек не имеет четкого и дифференцированного представления о своем «Я-идеальном» и «Я-реальном». Средние групповые коэффициенты корреляции студентов I–IV курсов свидетельствуют, что на II курсе явно выражено отсутствие представления о своем «Я» ($r = 0,24$). Существуют достоверные различия между коэффициентами корреляции I курса ($r = 0,57$, $S = 0,05$) и II курсом ($r = 0,24$, $S = 0,07$) на уровне $p < 0,01$.

Коэффициенты корреляции от $+0,38$ до $+1$ свидетельствуют о положительной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным». В диапазоне от $+0,38$ до $+0,89$ считается, что самооценка адекватно завышена, в интервале от $+0,9$ до $+1$ самооценку считают неадекватно завышенной. Коэффициенты корреляции от $-0,38$ до -1 свидетельствуют о заниженной самооценке.

Таким образом, среднегрупповые коэффициенты студентов I и IV курсов можно рассматривать как адекватно завышенные.

Структура I курса студентов по уровням самооценки личности состоит

из 56 % с адекватно завышенным уровнем, 20 % имеют неадекватно завышенный уровень и 24 % – с несформированным представлением о себе.

На II курсе среднегрупповой коэффициент корреляции ниже, чем на других курсах (0,24) и связано это с тем, что у 54 % студентов отсутствует связь между «Я-идеальным» и «Я-реальным», 7 % имеют заниженную самооценку и только 29 % – адекватно завышенную и 10 % – неадекватно завышенную.

Таблица 1

Самооценка личности студентов разных курсов

Курс	r			Уровни самооценки личности							
	\bar{x}	δ	S	Адекв. завышенная		Неадекв. завышенная		Понятие отсутствует		Занижение самооценки	
				n	%	n	%	n	%	n	%
I	0,57	0,31	0,05	23	56	8	20	10	24	–	–
II	0,24	0,47	0,07	12	29	4	10	22	54	3	7
III	0,37	0,51	0,08	22	54	3	7	11	27	5	12
IV	0,45	0,47	0,07	18	44	7	17	13	32	3	7

На III курсе среднегрупповой коэффициент корреляции равен 0,37, что согласно системе оценки свидетельствует о недифференцированном представлении о своем «Я-идеальном» и «Я-реальном», однако рассматривая структуру группы по уровням проявления этого признака, оказывается, что 54 % студентов имеют адекватно завышенное представление, 7 % – неадекватно завышенное, т.е. 61 %, а несформированное представление имеют 27 %, заниженную самооценку – 12 %. Собственно эти 39 % и влияют на снижение среднегруппового коэффициента корреляции.

На IV курсе средний коэффициент корреляции увеличивается до 0,45 и показывает среднегрупповую адекватность.

Однако, в структуре группы выделяются только 44 % студентов, имеющих адекватно завышенную самооценку, у 32 % отмечается отсутствие

адекватного представления о себе, у 7 % – занижена самооценка, у 17 % – завышена.

Анализируя динамику структуры групп студентов разных курсов, можно отметить, что основные изменения происходят на II и III курсах. На II курсе нарушается дифференция «Я-идеального» и «Я-реального». Возможно, это связано с трудностями, возникшими при обучении.

Существует теория, объясняющая «Я-концепцию» с точки зрения субъективной оценки компетентности (Nicholls, 1990). Люди, твердо уверенные в своей компетентности, имеют оптимистические взгляды на свои возможности и ставят перед собой более трудные цели (Seligman, 1990). Вероятно, на II курсе студенты осознают свою слабую профессиональную компетентность и теряют уверенность в своих силах.

Психологи считают, что наиболее важна для личности величина расхождения между «идеальным» и «реальным» [1]. Оптимально «Я-идеальное» должно опережать «Я-реальное» настолько, чтобы показать личности, куда и как она может стремиться и развиваться. В таком случае, это служит важным источником саморазвития. В наших исследованиях наибольшее количество студентов с адекватно завышенной самооценкой обучается на I курсе 56 %. Это свидетельствует о надеждах на успех в обучении и достижении профессиональной компетентности. На II курсе их количество снижается почти в два раза, а затем на III курсе повышается до 54 %, но на IV выпускном курсе опять ощущается неуверенность в себе, в своих силах, и количество студентов снижается до 44 %.

В тех случаях, когда самооценка неадекватно завышена теряется перспектива развития, человек не видит своих недостатков. Наибольшее количество таких студентов на I курсе (20 %) и на IV курсе (17 %).

При заниженной самооценке человек переживает внутриличностный конфликт и негативные переживания и в конкретной деятельности ставит перед собой слишком легкие для себя задачи и только достигаемые цели, что в итоге мешает его развитию. Таких студентов на II–IV курсах 7–12 %.

Нами было предложено студентам осуществить самооценку силы воли по анкетной методике. Результаты исследований представлены в табл. 2.

Таблица 2

Самооценка силы воли студентов 1–4 курсов

Уровни самооценки	I курс		II курс		III курс		IV курс	
	К-во студ.	К-во в %	К-во студ.	К-во в %	К-во студ.	К-во в %	К-во студ.	К-во в %
I (низкий)	0	0	0	0	2	5	1	2,4
II (средний)	26	63,4	28	68,3	17	41	23	56,2
III (высокий)	15	36,6	13	31,7	22	54	17	41,4
Среднее значение	баллы	%	баллы	%	баллы	%	баллы	%
	20,27	67,49	19,71	65,66	21,27	70,9	20,32	67,83

В результате градации по трем уровням проявления силы воли было выявлено количество студентов с «низким», «средним» и «высоким» уровнями. Анализ результатов свидетельствует о том, что на I и II курсах отсутствуют студенты с низким уровнем проявления силы воли. На III и IV курсах их насчитывается 1–2 человека.

Согласно самооценке студентов, основная масса на I (63,4 %), на II (68,3 %), и на IV курсах (56,2 %) имеет средний уровень развития силы воли. Основные проблемы студенты испытывают в таких ситуациях: когда работа им неинтересна, а нужно добросовестно выполнить ее до конца; когда нужно идти на физкультурно-массовые мероприятия в выходной день; когда нужно сдержать обещание, а его выполнение доставляет неприятные хлопоты; трудно придерживаться режима дня и трудно оторваться от интересной телепередачи для выполнения срочной работы. Около 25 % на эти вопросы ответили отрицательно, т.е. они могут преодолеть себя, 54 % – указали, что такое случается, а 21 % – не могут противостоять этим обстоятельствам, что свидетельствует о недостаточном уровне проявления силы воли в данных обстоятельствах, которые непосредственно связаны с необходимостью выполнять самостоятельные задания во внеучебное время,

посещать тренировочные занятия и участвовать в выходные дни в соревнованиях.

Особо это проявляется у студентов III и IV курсов, что соответствует и снижению интереса к занятию спортом для повышения своего спортивного мастерства (табл. 4), и с интересом к занятию спортом в свободное время (табл. 5).

Таблица 4

Цель занятий физическими упражнениями, (%)

Цель \ Курс	I курс	II курс	III курс	IV курс
Общение с друзьями	7,3	2,4	2,4	4,9
Достижение высокого спортивного результата	34,2	48,8	36,6	31,7
Усовершенствование форм тела	14,6	17,1	19,5	19,5
Активный отдых, развлечения	21,9	4,9	17,1	19,5
Улучшение состояния здоровья	17,1	21,9	19,5	24,4
Снижение лишнего веса	0	0	0	0
Другое	4,9	4,9	4,9	0

Таблица 5

Приоритеты студентов в свободное от учебы время (%)

Род деятельности \ Курс	I курс	II курс	III курс	IV курс
Занимаюсь музыкой	0	4,9	2,4	0
Читаю	2,4	0	4,9	4,9
Изучаю иностранные языки	0	0	0	0
Готовлюсь к соревнованиям	4,9	0	7,3	0
Смотрю телевизор	12,2	19,5	0	9,8
Общаюсь с друзьями	19,5	34,2	21,9	70,7
Посещаю дискотеки	9,8	2,4	7,3	0
Играю в компьютер. игры	9,8	0	0	4,9
Занимаюсь домаш. делами	7,3	12,2	9,8	9,8
Занимаюсь в физкультурно-оздоровительной группе	0	0	2,4	0

Занимаюсь спортом	26,8	26,8	29,3	19,5
Работаю	7,3	0	14,6	4,9

Вероятно, поэтому на III и IV курсах инструментальная ценность «сила воли» выходит на V место, т.к. становится более востребованной. В целом, по 15 вопросам теста от 22 до 30 баллов на I курсе набрали 36,6 % студентов, на II курсе 65,66 %, на III – 54 %, а на IV – 41,4 % студентов. Однако средний балл студентов IV и I курсов практически одинаков 20,32 и 20,27 соответственно, что делает их различия недостоверными.

Таким образом, сложности с проявлением волевого компонента в личностных характеристиках студентов могут служить лимитирующим фактором в процессе обучения и повышения спортивного мастерства студентов IV курса.

Самооценка психических состояний у студентов I–IV курсов.

Для исследования таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность использовалась методика Айзенка (табл. 2).

Оценка выделенных психических свойств предполагает три уровня: низкий, средний и высокий.

Тревожность рассматривается психологами [2; 4] как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека, который приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывает страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, связанных или с экзаменационными испытаниями, или физической загруженностью, или причинами иного характера.

Основная масса студентов I курса (51,2 %) имеет среднюю тревожность допустимого уровня, 48,8 % – вообще не испытывают состояние тревоги. В связи с тем, что исследования проводились в I семестре, студенты еще не сдавали сессию и чувствовали себя более свободными после обучения в общеобразовательной школе, у них отмечается некоторая расслабленность.

На II курсе количество студентов с низким уровнем тревожности

уменьшается до 37 %, а со средним увеличивается до 63 %.

На III курсе происходит определенная адаптация к учебному процессу, снижение напряженности и некоторое безразличие, которое отмечалось нами в предыдущих исследованиях. Студентов с низким уровнем тревожности насчитывается 46 %, со средним 49 %, но уже 2 человека испытывают высокую тревожность. Психологи чаще всего связывают тревожность человека с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Считается, что тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. С одной стороны, тревожные эмоции могут являться симптомами стресса, а с другой – исходный уровень тревожности определяет индивидуальную чувствительность к стрессу.

Иногда тревога, по мнению ученых [4; 5], является естественной, адекватной, полезной. Это проявляется тогда, когда человек должен сделать что-то необычное или подготовиться к этому. Это может быть выступление перед аудиторией с докладом или сдача экзамена.

Этот вид тревоги считается нормальным и полезным, т.к. побуждает подготовить выступление, изучить материал перед экзаменом.

На IV курсе состояние тревоги допустимого уровня усиливается и отмечается уже у 71 % студентов. Высокий уровень имеют также 2 студента, а низкий – 24 %, т.е. самое минимальное количество из всех этапов обучения. Вероятно, это связано с повышенной ответственностью за успеваемость и принятием решения о продолжении учебы на уровне «специалиста» или прекращением учебы и выходе на работу.

Помогает уточнить причину тревожных состояний изучение фрустрации.

В переводе с латинского *frustratio* обозначает «обман», «неудачу», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов», что трактуется психологами как психическое состояние, возникающие в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей [4; 5]. Она проявляется в ряде эмоциональных процессов, таких как

разочарование, тревога, раздражение и даже отчаяние. Однако в состоянии фрустрации люди могут все еще продолжать борьбу за получение желаемого, даже если не знают точно, что нужно сделать для достижения успеха.

Выделение трех уровней фрустрации показывает, что низкий уровень имеет наибольшее количество студентов на III курсе (78 %), на IV курсе – 63 %, на I курсе – 56,1 %. Меньше всего студентов с низким уровнем фрустрации на II курсе (39 %).

Айзенк считал [3], что такие личности не имеют высокой самооценки, устойчивы к неудачам и не боятся трудностей. Эти данные совпадают с результатами методики самооценки личности. На II курсе только у 29 % студентов самооценка адекватно завышена и у 7 % – занижена, что и обосновывает отсутствие фрустрированности. На III курсе 67 % имеют адекватно завышенную и заниженную самооценку, на IV – 51 %, а на II курсе – 56 %.

Средний уровень проявления этого свойства свидетельствует о наличии фрустрации. В наибольшей степени это выражено на II курсе – 59 %, когда и происходит адаптация к учебному процессу. На I курсе также достаточно высок процент студентов со средним уровнем фрустрации (43,9 %), что также свидетельствует о некоторой тревоге относительно реализации своих целей.

На III курсе отмечается полное спокойствие, только 19,5 % имеют фрустрированность и один человек – достаточно высокую степень беспокойства (16 баллов). На IV курсе тревога усиливается и фрустрация отмечается уже у 37 % студентов.

Агрессивность рассматривается как устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость) .

По отношению к спортсменам термин «агрессивный» стал применяться

как характеристика, означающая настойчивость при преодолении преград и активность в достижении целей [4; 5].

В основе многих научных представлений об агрессии и агрессивности лежит теория Джона Долларда [4; 7], которая утверждает, что возникновение агрессивного поведения всегда обусловлено наличием фрустрации, и наоборот – наличие фрустрации всегда влечет за собой какую-нибудь форму агрессивности. Фрустрацию могут вызвать множество различных реакций и агрессивность лишь одна из них.

Однако фрустрация выполняет для организма защитную функцию, создавая новую мотивацию, направленную на преодоление препятствий на пути реализации исходных мотивов. Ситуация, в которой такое препятствие возникает, называется стресс. Например, если юноша боится проиграть в соревнованиях, т.к. пострадает его престиж, он постоянно фрустрирован. Агрессия является самой естественной и чаще встречающейся реакцией на фрустрацию. Целью агрессии в этом случае является устранение препятствия.

В наших исследованиях основная масса студентов имела средний уровень агрессии. В наибольшей степени спокойные и выдержанные (низкий уровень агрессии) студенты II курса (34 %), затем III курса (29,3 %), I курса (26,8 %), а на IV курсе их всего 17 %. На IV и III курсах отмечается по 7 % студентов агрессивных, не выдержанных, которые испытывают трудности при общении с людьми, что не совместимо с профессией учителя физической культуры.

На IV курсе больше всего студентов со средним уровнем агрессивности (76 %), что совпадает с количеством студентов со средним уровнем тревожности. Корреляционный анализ показал, что «агрессивность» и «тревожность» имеет у этих студентов коэффициент корреляции 0,40 ($p < 0,01$), а с «фрустрацией» – $r = 0,29$, т.е. беспокойство и неуверенность в себе вызывает защитную реакцию в нападении на других.

Ригидность рассматривается как неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуативными требованиями. Различают когнитивную, аффективную и мотивационную ригидность [6; 8].

Анализ полученных результатов исследования свидетельствует, что наибольшее количество студентов с отсутствием ригидности, легкой переключаемости на новые условия обучения, новые ценностные отношения отмечается на I курсе (26,8 %), а затем от курса к курсу снижается.

На каждом курсе есть студенты, имеющие высокий уровень ригидности, т.е., имеющих неизменность поведения, убеждений взглядов, даже если они расходятся и не соответствуют реальной обстановке, жизни. Обращает на себя внимание тот факт, что наибольшее количество таких студентов на IV курсе, т.е. на выпускном, когда необходимо принимать решение об изменениях в своих жизненных позициях.

– Присутствие ригидности в психическом состоянии четверокурсника может проявляться в когнитивной ригидности, т.е. неготовности к построению новой концептуальной картины окружающего мира при получении дополнительной информации, которая противоречит старому представлению: в мотивационной ригидности – неготовности к отказу от уже сформированных потребностей и от привычных способов их удовлетворению или к принятию новых мотивов;

– аффективной ригидности – неготовность к изменениям событий, в соотношении тех или иных событий с определенными аффективными реакциями.

Все вышеперечисленные психические состояния обостряются на IV курсе, что свидетельствует о ситуации, близкой к стрессовой, т.к. наступает время окончания учебы и необходимости выбора последующих действий, которые напрямую связаны с устройством будущего – продолжение учебы или начало на работы по избранной профессии.

Самооценка САН

Использование анкеты САН позволяет субъективно оценить свое самочувствие (С), активность (А), настроение (Н). Хотя данные характеристики на протяжении дня могут изменяться, мы можем иметь ориентировочное представление о самочувствии студентов разных курсов. Для уточнения данных мы сравнивали не только среднеарифметический коэффициент, но и распределение показателей внутри группы на «средний» уровень, «повышенный» и «заниженный» (табл. 6).

Таблица 6

Показатели здоровья студентов I–IV курсов

Курс	Показатели здоровья							
	календ. возраст, годы	Артериальное давление (мм. рт. ст.)			ЗДВ (с)	СБ (с)	МТ (кг)	СОЗ (балы)
		систолич.	диастолич.	АТП				
I	17,3	120,5	80	40,5	59,2	79,8	71,7	6,9
II	18,7	117	76	41	85,2	85,0	68,9	4,4
III	19,7	120	79	41	73,9	98,5	68,5	5,7
IV	21,4	121	78	43	65,5	83,5	73,5	5,2

Средний балл показателя «самочувствие» наиболее низкий на II курсе ($4,82 \pm 0,78$), что достоверно отличается от показателей студентов всех других курсов ($p < 0,05$).

На II курсе самый высокий процент студентов, которые имеют «средний» уровень проявления этого состояния (83 %). Наибольшее количество студентов с повышенным уровнем «самочувствия» на III курсе (29 %) и на I курсе – 22 %.

Средний балл «активности» у студентов всех курсов находится примерно на одном уровне (4,7–4,9 балла). Отмечается довольно большое количество студентов, имеющих заниженный уровень активности, особенно на II курсе – 26 %. На I, III и IV их количество примерно одинаковое – 15–19 %.

Средний балл «настроения» самый высокий на III курсе ($5,77 \pm 0,72$),

самый низкий на II курсе ($5,12 \pm 0,99$). На этих курсах также отмечается самое большое количество студентов, имеющих плохое настроение (15 %).

Однако, при анализе функционального состояния важным является не только значение отдельных показателей, но и их состояние. У человека, который отдохнул, оценки самочувствия, активности и настроения примерно одинаковые. По мере наступления утомления, соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности в сравнении с настроением.

Сравнивая средний балл самочувствия и активности со средним баллом настроения, можно сделать вывод, что на всех курсах последний показатель выше в пределах 6–10 %. На I курсе настроение выше двух других показателей на 6,3 %, на II курсе – на 7,3 %, на III курсе на 10,3 %, на IV – на 7,7 %, т.е. везде отмечается усталость студентов. Однако, принимая во внимание и низкие баллы по самочувствию и активности студентов II курса, можно квалифицировать это состояние как функциональное напряжение, связанное с адаптационными перестройками студентов к учебному процессу в ВУЗе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – 2-е издание. – М. : Академа, 2001. – 464 с.
2. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
4. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб : Издательство «Питер», 2000. – 480 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
5. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1971. – 186 с.
6. Різновиди мотивації [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://www.ukrreferat.coS/sndex.php>.

7. Рясса С. О. Особистісно-професійне самопізнання майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту : дис. ... канд. наук з фізичного вих. і спорту : 24.00.02 / С. О. Рясса. – К., 2009. – 235 с.
8. Рясса С. О. Педагогічні умови становлення суб'єктності студентів в системі вищої фізкультурної освіти / С. О. Рясса // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 12 : у 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Вип. 12 – Т. 4. – С. 194–199.
9. Характеристика мотиваційної сфери студента [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://reSeSber-all.ru/ua/rozvytok-paSyati-sni>.