МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Изучение эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся боевыми искусствами»

Студент _____ Корзова Анастасия Сергеевна
подпись

Руководитель _____ Голоюс Е.А.
подпись

Нормоконтролер _____ Медведева И.А.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 07.06.2017 №15)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ №)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2017

Содержание

Введение…….3

Глава 1. Теоретический анализ проблемы изучения эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами……..6

1.1. Представления об эмоционально-волевой сфере в трудах отечественных и зарубежных психологов……...…6

1.2. Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей и подростков……..12

1.3. Эмоционально-волевая сфера спортсмена…….23

Выводы по главе 1…….....36

Глава 2. Эмпирическое исследование различий в эмоционально-волевой сфере подростков занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами……39

2.1. Организация и методы проведения исследования……...…39

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования……42

Выводы…….58

Заключение……..61

Список используемых источников……63

Приложения…….65

Введение

Развитие эмоционально-волевой сферы личности является сложным процессом, который происходит под воздействием ряда внешних и внутренних факторов. Факторами внешнего воздействия выступают условия социальной среды, в которых находится ребёнок, факторами внутреннего воздействия - наследственность, особенности его физического развития.

Проблема изучения эмоционально-волевой сферы личности не новая. Ей посвящены фундаментальные труды Н.К. Аха, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина, К.Э. Изарда, А.Н. Леонтьева, Н.Д. Левитова, С.Л. Рубинштейна, теоретически обосновавших и экспериментально доказавших, что эмоциональная сфера личности неразрывно связана с волевой, поскольку эмоции обеспечивают общую мобилизацию всех систем организма.

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представдяющий собой период становления личности. Данный возраст можно назвать периодом повышенной эмоциональности, что проявляется в противоречивости эмоций и чувств, то есть положительные и отрицательные эмоциональные состояния сменяют друг друга. В связи с этим меняется и общее душевное состояние и настроение подростка.

Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то что этот возраст является сензитивным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых.

Спортивная деятельность является благоприятной сферой для формирования эмоционально-волевых качеств у подростков. Учителя, родители должны знать возрастные особенности становления эмоционально-волевой сферы подростков и способствовать формированию значимости данных качеств и знать их роль в достижении спортивных результатов.

В единоборствах, особо важное место занимает эмоционально-волевая сфера спортсменов, от состояния психики и умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений.

Спортсмен, психологически плохо подготовленный к состязаниям, подавлен, растерян, не уверен в своих силах, не умеет управлять своим настроением и поведением в трудные минуты борьбы, приходит в угнетенное состояние от временных неудач и т.д.

Спортсмен, психологически хорошо подготовленный к состязаниям, спокойно ожидает начала соревнования, умело регулирует свое состояние, а во время выступлений легко управляет своими действиями в любых условиях борьбы, максимально проявляет в нужные моменты требующиеся в данной обстановке волевые качества.

Для педагогов и родителей очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества. Это определило актуальность темы.

Цель исследования: изучение эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся боевыми искусствами, для использования диагностических данных в консультативной практике психолога.

Объект исследования: эмоционально-волевая сфера подростков.

Предмет: изучение развития эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Гипотеза: уровень эмоционально-волевой сферы у подростков занимающихся боевыми искусствами отличается от уровня эмоционально-волевой сферы, не занимающихся единоборствами.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи:**

1. Проанализировать теоретические данные эмоционально-волевой сферы среди подростков.

2. Провести диагностическое исследование по выявлению различий уровня эмоционально-волевой сферы среди подростков занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами.

3. Проанализировать результаты диагностики и интерпретировать различия уровня эмоционально-волевой сферы среди подростков занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами.

4. Сформулировать выводы исследования и сделать заключение.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

1) Теоретический анализ по данной проблеме;
2) Эмпирические методы, включающиеся в себя тестирование с использованием следующих методик:

– Опросник Спилбергера – Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности;

– Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

– Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова;

– Опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фешенко.

3) Методы математической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни).

Глава 1. Теоретический анализ проблемы изучения эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами

1.1. Представления об эмоционально-волевой сфере в трудах отечественных и зарубежных психологов

На протяжении многовековой истории исследований, эмоции и воля находились под пристальным вниманием со стороны ученых.

Анализ теоретических и эмпирических исследований показал, что для нормальной жизнедеятельности и развития в социуме большое значение имеет эмоционально-волевая сфера личности [11].

Эмоции играют очень важную роль в жизни человека. На протяжении длительного времени ученые пытались установить природу эмоций. В XVIII-XIX вв. не было единой точки зрения на данную проблему. В книге Ч. Дарвина опубликованной в 1872 году «Выражение эмоций у человека и животных», показан эволюционный путь развития эмоций и обосновано происхождение их физиологических проявлений. Суть его исследований состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за осуществление. Идеи, высказанные Ч. Дарвином, послужили толчком для создания других теорий эмоций.

В целом начиная с конца 19 века, создаются более общие представления о природе эмоций или теории, которые можно классифицировать на основании того, претендует ли они на объяснение происхождения эмоций. Стоит отметить концепцию, Джемса (1884) – Ланге (1885). В рамках концепции Джемса – Ланге предложена трактовка эмоций в терминах эффекторно – аффекторной стимуляции.

«Моя теория состоит в том, - писал Джемс, - что телесные изменения следует непосредственно за восприятием возбуждающего организм фактора

и что наши ощущения этих самых изменений, поскольку они происходят, и есть и эмоция» [3].

Одним из первых о важной роли эмоций в поведении людей высказались Р.У. Липер, ведущий специалист по теории личности, и О. Маурер, выдающийся специалист по психологии научения. О. Маурер утверждал, что «эмоции являются одним из ключевых, фактически незаменимых факторов в тех изменениях поведения и его результатов, которые мы называем «научением». О. Маурер, полагал, что эмоции чрезвычайно важны для самого существования живого организма, и считал несправедливым презрительное отношение к эмоциям и их принижением перед интеллектом.

В.К. Вилюнас отмечал, что «многое из того, что в учении об эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу представляют собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности, приближающиеся к …идеально исчерпывающей теории» [3].

Самой распространенной была интеллектуалистическая позиция, которая строилась на утверждении о том, что ограничение проявления эмоций – это следствие психических явлений. Данный вопрос рассматривал И.Ф. Гербарт, который сформулировал наиболее четко данную теорию. Он считал, что фундаментальным психологическим фактом является представление, а испытываемые нами чувства соответствуют связи, которая устанавливается между различными представлениями, и могут рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями.

Зарубежный психолог Я. Рейковский, разработал теоретическую схему эмоций. В основе, которой лежит представление об эмоции, как разновидности процессов психологической регуляции деятельности, в которых можно выделить три главных компонента: эмоциональное возбуждение, знак эмоции и качество эмоции. Я. Рейковский считает, что эмоциональный процесс возникает, как реакция на жизненно значимое

воздействие и вызывает в зависимости от своих особенностей разнообразные изменения в телесных функциях.

Одним из ведущих зарубежных ученых в области эмоций является американский психолог К. Изард, который исследовал человеческие эмоции во всех аспектах. К Изард старался объяснить, каким образом эмоции образуют существенную часть человеческого сознания, познания и действия. Он подвергал анализу важнейшие теории и эмпирические исследования, чтобы приблизиться к общему пониманию в отношении человеческих эмоций. К. Изард исследует человеческие эмоции в непосредственной связи с познавательной способностью и деятельностью человека [7].

Отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и другие, критиковали К. Изарда за то, что важнейшим компонентом эмоций он не рассматривал отношение субъекта к объектам, явлениям, событиям, которые в отечественной психологии рассматривают как основу эмоций.

Также свой вклад внес С. Шехтер. Он говорил о том, что память и мотивация человека играют важную роль в эмоциональном процессе. Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером, получила название когнитивно-физиологическая. В данной теории говорится о том, что на возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают воздействие прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной теории эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также той дополнительной эмоциогенной информации, которая предназначена для изменения оценки человеком возникшей ситуации.

В концепции П.В. Симонова возникновение эмоций связывается с процессами информационного обеспечения поведения, с оценкой субъектом вероятности удовлетворения актуальной потребности. Прогнозирование вероятности достижения цели может осуществляться как на осознанном, так

и на неосознанном уровнях. Возрастание вероятности достижения цели в результате поступления новой информации порождает положительную эмоцию, а падение вероятности в сравнении с ранее имевшимся прогнозом ведет к отрицательному эмоциональному переживанию.

В работах отечественных исследователей А.Г. Ковалёв, А.И. Пуни и др., раскрывается место психических, в том числе и эмоциональных состояний в психической, структуре личности, их связь с психическими процессами и психическими свойствами личности.

Итак, эмоции (от лат. emovere – возбуждать, волновать) – особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат, одним из главных механизмов, внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворения актуальных потребностей. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Проблему волевой сферы рассматривают многие ученые, вызывая острые споры и дискуссии. Еще в Древней Греции обозначились две точки зрения на понимание воли: аффективная и интеллектуалистическая. Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека. Аристотель связывал волю с разумом. Этот дуализм в той или иной форме сохранился и до сего времени.

Воля – способность, которая проявляется во время регулирования своей деятельности. С рождения человек ей не обладает, так как, в основном, все его действия основаны на интуиции. По мере накопления жизненного

опыта начинают проявляться волевые действия, которые становятся все сложнее. Важно то, что человек не просто узнает мир, а пытается каким-то образом подстроить его под себя. Именно это и есть волевые действия, которые являются очень важными показателями в жизни [16].

Волевая сфера личности чаще всего проявляется, когда на жизненном пути встречаются различные трудности и испытания. Последним этапом в формировании воли является действия, которые необходимо совершить для преодоления внешних и внутренних препятствий. Если говорить об истории, то волевые решения в разное время формировались благодаря определенной трудовой деятельности. Например, первобытный человек, чтобы добыть еду совершал определенное количество действий [14].

Оригинальное объяснение воли предоставляется известным русским физиологом И.П. Павловым, который рассматривал ее как «инстинкт (рефлекс) свободы», как проявление жизненной активности, когда она встречается с препятствиями, ограничивающими эту активность. Как «инстинкт свободы» воля выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода и опасности. «Не будь его, – писал И.П. Павлов, – всякое малейшее препятствие, которое бы встречало животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни». В человеческих поступках преградой может быть не только внешнее препятствие, но и содержание его собственного сознания привычки, интересы, убеждения и т.д. По мнению Г.Л. Тульчинского воля как инстинкт свободы проявляется на всех уровнях личности, выполняет функцию подавления одних потребностей и стимулирования других, способствует проявлениям характера, самоутверждению личности – от умения постоять за себя до самопожертвования.

Особое место И. М. Сеченов отвел волевой (произвольной) активности человека, выделяя в ней не только физиологические механизмы, но и психологические. В связи с этим он писал: «Воля властна пускать в ход в каждом данном случае не только ту форму движения, которая ему наиболее

соответствует, но любую из всех, которые вообще известны человеку. Мне хочется плакать, а я могу петь веселые песенки, танцевать; меня тянет вправо, а я иду влево; чувство самосохранения говорит мне «стой, там тебя ожидает смерть», а я иду дальше. Воля не есть какой то безличный агент, распоряжающийся только движением, – это и деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения… Эта то ярко осознаваемая возможность, выражающаяся в словах «я хочу и сделаю», и есть та неприступная с виду цитадель, в которой сидит обыденное учение о произвольности» [30].

Еще один подход к объяснению природы воли мы находим у представителей психоанализа. В рамках психоаналитического подхода, на всех этапах его эволюции от З. Фрейда до Э. Фромма, неоднократно предпринимались попытки конкретизировать представление о воле как своеобразной энергии человеческих поступков, т. е. для психоаналитиков источником поступков людей является некая превращенная в психическую форму биологическая энергия живого организма. Для самого З. Фрейда это бессознательное и иррациональное либидо – энергия полового влечения. З. Фрейд объяснял человеческое поведение сначала «окультуренными» проявлениями этой жизнеутверждающей силы (эрос), а затем ее борьбой со столь же подсознательной тягой человека к смерти.

Интересна и в то же время показательна эволюция этих представлений во взглядах учеников и последователей Фрейда. Так, К. Лоренц видит энергию воли в изначальной агрессивности человека. Если эта агрессивность никак не включается в разрешенные обществом формы активности, то она становится опасной для окружающих людей, поскольку может вылиться, разрядиться в преступные действия. А. Адлер, К.Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм связывают проявление воли с социальными факторами. Для К.Г. Юнга это универсальные архетипы поведения и мышления, заложенные в каждой культуре, для А. Адлера – стремление к власти и социальному господству, а

для К. Хорни и Э. Фромма – стремление личности к самореализации в культуре.

На взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков. Традиционным для отечественной психологии является объединение эмоций и воли в единую эмоционально-волевую сферу. Исходя из того, что две стороны регуляции тесно связаны между собой и деление их в достаточной степени условно. В следующем параграфе мы рассмотрим эмоционально-волевое развитие как единый механизм саморегуляции у детей и подростков.

1.2. Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей и подростков

Развитие эмоционально-волевой сферы является важнейшим аспектом развития личности в целом. В младшем школьном возрасте складывается и проявляется до 70% личностных качеств, поэтому невнимание к развитию личности в этом возрасте порождает педагогические просчёты, которые ярко обнаруживаются на последующих ступенях обучения. Проблемы эмоционально-волевой регуляции с особой остротой возникают на переходном этапе от младшего школьного к подростковому возрасту. Особенно остро они протекают у детей так называемой «группы риска», которые при нормальном интеллектуальном развитии испытывают трудности в усвоении учебных занятий и умений. Это говорит о низкой работоспособности вследствие соматической ослабленности, частичном отставании в развитии высших психических функций или педагогической запущенности, возникающей в неблагоприятных микросоциальных условиях воспитания и обучения. У этих детей с неразвитой эмоционально-волевой сферой наблюдается недостаточный самоконтроль, неустойчивость и слабая целенаправленность деятельности, повышенная отвлекаемость,

импульсивность, гиперактивность. При отсутствии целенаправленного формирования эмоционально-волевой сферы личности в условиях стихийного развития школьники оказываются неспособными к саморегуляции учебной деятельности. Не случайно учителя-практики отмечают возрастание отклонений аффективного развития современного ребенка. Немалую роль в возникновении подобных трудностей играет обеднённая эмоциональная жизнь ребенка. Всё это может способствовать развитию у детей общего эмоционального неблагополучия.

Эмоции и воля составляют эмоциональный и волевой компоненты любых психических процессов. Так, при решении какой-либо проблемы процесс мышления включает в себя наше отношение к проблеме (эмоция), наши цель и усилие разрешить ее (воля) [25].

Развитие эмоционально волевой сферы личности – процесс достаточно сложный и происходит он за счет влияние различных факторов. К внешним раздражителям можно отнести определенные социальные условия, а к внутренним, например, наследственность. Развитие происходит, начиная с раннего возраста и до подросткового периода и его можно разделить на определенные этапы.

От рождения и до 3-х летнего возраста преобладает соматовегетативный тип. Какие-либо недовольства проявляются увеличенной эмоциональной возбудимостью.

В возрасте от 3 до 7 лет эмоциональная и волевая сфера личности проявляется психомоторным типом реагирования. В этом периоде у ребенка часто проявляется негативизм, оппозиционность, а также формируются такие реакции, как страх и испуг.

Следующий этап развития – возраст от 7 до 11 лет. В этом периоде у ребенка преобладает аффективный тип реагирования, который проявляется впечатлительностью и тревожностью. Чувство тревоги становиться более стабильным. В этом возрасте у ребенка формируется самооценка и такие

волевые черты, как настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и др.

В возрасте от 12 до 15 лет волевая сфера личности в психологии проявляется доминированием эмоционально-идеаторного типа поведения. Ребенку в таком возрасте характерны такие черты: обидчивость, неуравновешенность, раздражительность, смена настроения, конфликтность. Все это затрудняет адаптацию в обществе.

Последний этап развития воли – возраст от 16 до 18 лет. В этот период наблюдается стабилизация эмоционального состояния. У подростков в этом возрасте проявляются такие черты: самостоятельность, целеустремленность, выдержка, решительность, настойчивость, хорошая концентрация, умение выходить из сложных ситуаций [29].

Таким образом, развитие эмоционально-волевой сферы личности связано с нарастанием осознанности, сдержанности, устойчивости чувств и действий и имеет свои специфические особенности для каждого возраста. Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их обладателя. Такое развитие может идти в нескольких направлениях. Во-первых, в направлении, связанном с включением в сферу эмоциональных переживаний человека новых объектов, предметов, событий, людей. Во-вторых, по линии повышения уровня сознательного, волевого управления и контроля своих чувств со стороны человека. В-третьих, в направлении постепенного включения в нравственную регуляцию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности и т.п.

При столкновении с различными трудностями у детей школьного возраста проявляется определенная стабильная взаимосвязь волевого и эмоционального регулирования.

Данная связь проявляется в единстве, если перед детьми различных возрастов стоит цель по преодолению трудностей, в первую очередь в целом согласно благополучному освоению разных типов работы: тренировочной, профессиональной, трудовой и т.д. Возникающие трудности при

преодолении различных задач и вызывают нагрузку элементов регуляции, как эмоциональной так и волевой. Чем труднее решить задачу школьникам, тем более высокий уровень ее регуляции им требуется для выполнения.

Эмоциональное регулирование в психологии (по данным исследований В.К. Вилюнаса, К.Э. Изарда, Я. Рейковского, Ю.А. Аргентова, А.Е. Ольшанниковой) рассматривается как особенный тип регуляции, функции которого состоят в подготовке организма индивида к мастерству преодолеть случившимися события. Эмоциональный процесс оказывает большое влияние на регуляцию поведения в различных типах работы.

Под эмоциональным регулированием предполагается процесс, при котором, невзирая на образовавшееся эмоциональное возбуждение, индивид в состоянии удерживать конкретную нацеленность собственных действий, их соответствие и контролирование над проявлением собственных эмоций, чувств.

Волевая регуляция одна из важнейших регуляторных систем человека. По отношению к эмоциональной регуляции, которая опирается в основном на природные характерные черты эмоциональности человека, волевая регуляция носит общий вид, который зависит от опыта и знаний человека.

Рассмотрим вопрос о становлении эмоциональной и волевой регуляции в подростковом возрасте.

Подростковый возраст – это наиболее сложный и непростой период становления личности. Вместе с этим это наиболее ответственный период, так как в нем формируются основные принципы нравственности, создаются общественные конструкции, взаимоотношения с окружающими. Помимо этого, в данном возрасте стабилизируются основные черты характера особенности нрава и ключевые формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии подросткового возраста, сопряженные активностью и самосовершенствованием, – это самовыражение, самопознание, и самоутверждение.

Также подростковый период можно назвать периодом повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, странности, страстности, частой смене настроений и т.д.

Подростки – возрастная группа, которая отличается от остальных своеобразной психоэмоциональной неустойчивостью. Некторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах. Эмоциональные реакции и поведение подростков зависят также от социальных факторов и условий воспитания, причем индивидуально-типологические различия сплошь и рядом превалируют над возрастными. Эмоции подростков отличаются большой силой и низкой степенью управляемости. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями возникает сильное чувство противодействия, подросток бросает дело, реже – становится настойчивее. У подростков сильные эмоции часто блокируют разумное решение.

Эмоции тесно связаны с чувствами и составляют эмоциональную сферу человека, которая вместе с остальными сферами в подростковый период претерпевает ряд значительных изменений. Рассмотрим три типа эмоционального реагирования в подростковым возрасте с точки зрения Х. Ремшмидта [22]:

1) Эмоциональная неустойчивость. В эмоциональной сфере ещё сохраняется значительная нерешительность относительно выбора форм поведения. Новейшие ощущения ранее появившиеся, однако ещё никак не обрели адекватных способов выражения или точек приложения. Мотивационная ситуация характеризуется, с одной точки зрения, рвением к самоуважению и самостоятельности, а с иной – столкновением с регламентацией и ожиданиями окружающих. Данное разногласие порождает крайне импульсивные, изменчивые с трудом предсказуемые эмоции.

2) Нападение или отступление. Описанная обстановка способна содействовать как агрессивному поведению, так и тенденции избежать

столкновения. Первое выражается в разногласии с имеющийся системой, законами и правилами социального окружения. У отступления кроме того способен являться противодействующий вид, если появляется желание не иметь больше ничего общего с миром взрослых. Однако встречается и разочарованный уход в самого себя, обусловленный чувством непонятности.

3) Идеализм. Неумение критично взглянуть на окружающую действительности и вследствие этого видение только какой-то одной, желательной стороны этого мира. Порождает как правило высокие, светлые эмоции. Максимальную сложность преодоления идеалистической точки зрения порождает переход к адекватному видению, а не к выбору другой "стороны медали" – негативизма.

Эмоции и чувства подростки склонны скрывать. Эмоции обычно делят на положительные (радость, симпатия, интерес), отрицательные (стыд, страх, гнев, отвращение, страдание, презрение) и эмоцию удивления, которая может перейти как в любую отрицательную, так и в положительную эмоцию. Все эти эмоциональные переживания полезные, поскольку они помогают человеку регулировать свое поведение, и наполняют его существование личностным смыслом. Но любые эмоции могут стать вредными, в зависимости от неадекватности и интенсивности своего проявления.

По Е.П. Ильину, для эмоциональной сферы подростков характерны:

1) Очень большая возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам.

2) Большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды.

3) Противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая

высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно.

4) Переживания у подростка возникают не только по поводу оценки его другими, но и по поводу самооценки, которая проявляется у него в результате роста его самосознания.

5) У подростков сильно развито чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение учителя.

6) Подростки предъявляют высокие требования к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяется и подросток, правда, не всегда в положительную сторону, поэтому не всякую дружбу нужно приветствовать.

7) У подростков проявляется чувство патриотизма.

8) У подростков формируется своеобразное чувство взрослости, являющееся центральным новообразованием личности [10].

Радость, гнев и страдание наиболее насыщено переживаются в возрасте 12-13 лет, а страх в данный промежуток выражается в наименьшем уровне. Присутствует нейтральная эмоция – скука. Проявление ее у подростков вызывает опасения так как она сменяется отрицательными эмоциями более просто, а положительными – очень затруднительно. Если подросток не может вовремя сменить скучное занятие на увлекательное, то она может усугубиться злостью, раздражением или тоской. Большинство агрессивных и бессмысленых действий совершается под влиянием скуки [11].

Эмоциональное и волевое развитие мальчиков и девочек различны. Девчонки предрасположены наиболее чувственно реагировать и испытывать разнообразные ситуации, они наиболее раскрыты эмоциям и предпочитают о них говорить.

В трудные ситуации также прослеживаются разнообразные эмоциональные реакции. У девочек стремительно изменяется душевное состояние, они могут легко расплакаться. А у мальчиков в большинстве случаев реакцию видно по поведению, которая может проявляться в грубости, вспыльчивости или даже в физической силе. Проявление эмоций как таковое скрыто. Однако шумное поведение сопровождается чрезвычайной подвижностью из-за невозможности усидеть на одном месте. Подобные реакции оцениваются как выплеск изнутри лишнего напряжения и попытка снять с себя ответственность за неудачи.

Эмоциональное непостоянство у мальчиков в большей степени проявляется в возрасте 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. В подростковом возрасте пик эмоциональной неустойчивости приходится на 13 лет. Поэтому это самый сложный период в отношениях между подросткам и взрослыми. Часто взрослые замечают проявление, несвойсвенной подростку ранее, жестокости именно в 13 лет: например, они могут смеяться над падением других людей или неуважительно относятся к пожилым и многое другое.

Подростки склонны застревать на своих эмоциях по мнению В.Г. Казанской. В результате подростки сильно озабочены своими переживаниями, и не реагируют на попытки им помочь со стороны окружающих. Это в большей степени свойственно девочкам-подросткам. Отношения с родителями и со сверстниками характеризуется подростками как наиболее значимые переживания, также в первых рядах увлечения и школа, переживания, связанные с самим собой и противоположным полом.

Необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, в подростковым возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интненсивным и разнообразным эмоциям, становятся также более способным к их торможению при помощи волевого усилия. Рассмотрим проявления волевых усилий и их развитие в подростковым возрасте.

В подростковом возрасте для волевого регулирования поведения возникают определенные трудности. Появление новых влечений в период полового созревания предъявляет новые повышенные требования к воле. Для того чтобы подвергнуть сознательному контролю импульсы, идущие от вновь пробудившихся влечений, должна соответственно окрепнуть сознательная основа воли. Некоторое напряжение, требующее известной выдержки, может возникнуть и в связи с усложнением тех отношений с другими людьми, в которые вступает подросток. Он уже не ребенок и еще не взрослый. Сам он особенно чувствует первое, взрослые в своем отношении к нему иногда особенно подчеркивают второе. У подростка возникает тенденция высвободить свою волю из ограничений, которые накладывает на нее ближайшее окружение. Он стремится обрести свою собственную волю и начать жить согласно ей; управление должно перейти из рук окружающих в собственные руки подростка. Это стремление оказывается плодотвырным для волевого развития личности постольку, поскольку деспотизму чужих принципов не противопоставляется лишь анархия собственных импульсов и влечений, поскольку процесс высвобождения воли соединяетя с ее внутренним преобразованием, основывающимся на превращении внешних правил в принципы, выражающиеся в убеждениях [26].

Многие авторы отмечают высокие потенциальные возможности подросткового и раннего юношеского возраста с точки зрения формирования эмоционально-волевой сферы. В то же время, большинство этих авторов отмечают недостаточность ее развития в данном возрасте и необходимость приложения для ее формирования серьезных психолого-педагогческих усилий. Л.И. Божович, говоря о подростках, отмечает, что при ускоренном физическом и в некоторой степени психическом развитии особенно бросается в глаза отставание развития волевых качеств. Причина этого, по мнению Л.И. Божович, заключается в том, что школьники подросткового возраста живут в более сложной ситуации развития, требующей от них максимальных волевых усилий, а они к этому не всегда готовы. В то же

время возраст потенциально благоприятен для становления системы жизненных целей, выходящей за рамки настоящего момента. Л.И. Божович, говоря о кризисе подросткового возраста, отмечает, что в первой своей фазе (12-14 лет) он характеризуются возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за рамки сегодняшнего дня, а на второй фазе (15-17 лет) –осознанием своего места в будущем.

Наряду с предпосылками развития эмоционально-волевой сферы личности в подростковом возрасте существуют определенные проблемы, связанные с необходимостью формирования для реализации этих предпосылок специальной развивающей среды. Если этого не делается, то развития рассматриваемой стороны личности не происходит, либо происходит, но очень неравномерно и нестабильно. В подростковом возрасте необходимы специальные усилия по организации учебной и других видов общественно – полезной деятельности для развития личности школьников.

В этом возрасте, как отмечает А. И. Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции. В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства: отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически, Настойчивость проявляется только в интересной работе [6].

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных

процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления). Под влиянием патриотических чувств подростки могут совершить даже героический поступок, что неоднократно наблюдалось во время Великой Отечественной войны.

Мальчики посещают спортивные занятия, где задействуют физическую силу и выносливость, демонстрируя и тренируя тем самым силу воли и мужество. Волевые качества формируются последовательно. В первую очередь развиваются такие физические качества, как сила, быстрота и скорость реакции, затем – качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. А уже позже всех формируется следующие волевые качества: концетрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Вначале, в возрасте 10-11 лет, подросток просто восхищается наличием этих качеств у других, в 11-12 лет он заявляет о желании обладать такими качествами и в 12-13 лет приступает к самовоспитанию воли. Наиболее активным возрастом воспитания волевых качеств является период от 13 до 14 лет.

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности в подростковом возрасте, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам, но и девочкам. Однако, в отличие от мальчиков, выработка волевых качеств личности у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются обучение, различные виды занятий искусством, ведение домашнего хозяйства, а также спорт [29].

Таким образом существенной особенностью эмоциональной жизни подростка является то, что его эмоции и чувства противоречивы; часто

чередуются, сменяют друг друга положительные и отрицательные эмоциональные состояния. В связи с этим меняется и общее душевное состояние и настроение подростка.

Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то что этот возраст является сензитивным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых. Недостатки в воспитании волевых качетв опасны тем, что учащиеся, ориентируясь на ложные ценности, сознательно развивают у себя отрицательные качества, избавится от которых в дальнейшем достаточно трудно.

1.3. Эмоционально-волевая сфера спортсмена

Эмоционально-волевая сфера играет важную роль в жизни спортсмена так как спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциональностью, проявлению максимальных волевых усилий.

Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой

помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т.д.). К старту он готовится тщательно и организованно, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты [9].

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищем и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Для устранения предстартовой лихорадки необходима более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов.

Предстартовая апатия часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетринированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса.

Однако развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение.

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Многое зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованиями баланс между возбуждением и торможением.

При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

Состояние тревоги – это один из наиболее распространенных видов предстартовой напряженности. Она возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое его интересует (значимо для него), но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен. Тревогу как состояние следует отличать от тревожности как устойчивой характеристики (свойства) человека.

Усугубляет состояние тревоги чувство неуверенности спортсмена в степени готовности к предстоящей деятельности или в том, какую оценку дадут другие люди результату его деятельности (когда вынесение этой оценки откладывается на некоторое время) [10].

Причиной неуверенности могут быть:

1) недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха или неуспеха; при любой твердой оценке ситуации неуверенности не может быть и, следовательно, нет основы для состояния тревожности;

2) борьба мотивов, например хотения и долженствования;

3) недостаточное закрепление навыков;

4) преклонение перед сильным соперником, боязнь его;

5) частые поражения, которые терпит спортсмен, или проигрыш важного соревнования;

6) вынужденная смена игрового амплуа.

Играют роль и особенности личности, например неадекватная заниженная самооценка, приводящая к стойкой неуверенности в себе, которая свойственна спортсменам, уходящим от борьбы, пасующим перед трудностями. Неуверенность часто возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями; такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью и закреплением в эмоциональной памяти неадекватного положительного опыта.

Выявить тревожного спортсмена не всегда легкая задача. Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать

мужчина, и потому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побоятся признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что встревоженный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем не тревожный. Тревожный часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой виражу дорожки, не то освещение, перекладина не каку нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.

Состояние благодушия, самоуспокоенности – это состояние возникает при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником. Волевая мобилизованность спортсмена снижена, спортсмен испытывает положительные эмоции в предвкушении успешного выступления. Интенсивность внимания и бдительность снижены, процессы восприятия и мышления замедлены. Все это приводит к снижению результативности деятельности спортсмена.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

Психическая саморегуляция характеризуется воздействием человека на самого себя с помощью определенных мысленных образов и слов. Это может осуществляться с помощью самоубеждения, самовнушения. Самовнушение

является основным способом, так как используется в практической деятельности и обоснован теоретически. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Следующий этап развития самовнушения связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Данный способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц [18].

Умение расслабляться и выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток.

Эмоциональная напряженность возникает в результате преодоления трудностей на пути к поставленной цели. Однако и успех в деятельности может привести к эмоциональной напряженности. Например, удачно выполненная первая попытка на соревнованиях нередко потрясает не только соперников, но и самого спортсмена, выполнившего ее.

Эмоциональная напряженность возникает и в конфликтных ситуациях, возникающих в процессе единоборства спортсменов.

Еще одной причиной возникновения психической напряженности является вынужденный перерыв в деятельности, например отсрочка

выполнения попытки. Различное прерывание деятельности у спортсмена вызывает состояние напряженности, так как он стремился закончить данную деятельность и реализовать свою потребность в достижении поставленной цели. Очень часто вынужденный перенос наблюдаются на соревнованиях по легкой атлетике и теннису: из-за погодных условий, определенного ритуала награждения чемпионов, данные обстоятельства отвлекают участников и заставляют их отложить попытку на некоторое время.

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, что может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочной деятельности. Особенно это проявляется у дебютантов соревнований, однако и у опытных спортсменов проявляется страх поражения, если в предыдущие соревнования закончились неудачей.

Причинами страхов (тревоги) спортсменов могут быть:

1. личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша);

2. социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности);

3. риск испытать боль или получить травму;

4. последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику);

5. оценка силы соперника.

Страх неудачи может приводить спортсмена к тому, что он неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (болезнь, травма, растяжение мышц) [10].

В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Чтобы предупредить страх нужно особое построение тренировочного процесса, который будет способствовать максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию.

Это достигается следующими способами:

1) избеганием разговоров об опасности упражнения;

2) максимальным разделением упражнения на фоне его целостного выполнения;

3) последовательностью в обучении;

4) анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;

5) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, тем самым формировать у спортсмена уверенность в собственных силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;

6) созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки [23].

Заканчивая определенную деятельность, спортсмен оценивает достигнутый результат. Успех или неуспех – понятия сугубо индивидуальные и субъективные, тесно связанные с уровнем притязаний человека, а не с абсолютной величиной результатов. В случае успеха (достижения результата, равного уровню притязаний или превосходящего) у спортсмена появляются благоприятный эмоциональный фон: от удовлетворения достигнутым до эйфории, сопровождаемой различными речевыми реакциями, обниманием товарищей, подпрыгиванием, смехом. Однако, когда победа достигается с огромным трудом, у спортсмена может появиться ощущение полной опустошенности. Порадоваться успеху у него уже нет сил. Стрессовое состояние возникает при особенно больших победах, нередко приводящее к неадекватным реакциям на победу.

Эмоциональное напряжение спортсменам помогают снять слезы, поскольку вместе с ними из организма удаляется вещество, повышающее нервно-эмоциональное возбуждение.

Положительное эмоциональное состояние, возникающее после успеха на соревновании, может иметь как положительные, так и отрицательные

последствия для дальнейшей деятельности спортсмена. С одной стороны, повышается уровень притязаний, появляется уверенность, увеличивается сила мотивации, что ведет к повышению работоспособности. Однако эйфорийное состояние в случае легких и частых победах, может привести к отрицательным последствиям [9].

Спортсмены быстро привыкают к успеху. У них растет самоуверенность и уровень притязаний. На данном фоне в случае неудачи возникает внутренний конфликт, который может быть глубоким. Эта опасность в большей степени угрожает спортсменам экстравертированного типа (с высокой общительностью), со склонностью к высокой эмоциональной возбудимости.

В таких случаях нужно снизить у спортсменов уровень притязаний, с помощью определенной организацией тренировки, при которой последовательность удач время от времени прерывается неуспехом. Лучшим средством при этом является, большее количество встреч с равными противниками.

Спортивная деятельность связана с преодолением различных трудностей.

Выделяют две группы трудностей: субъективные и объективные.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например неуверенности, страха; снижение мотивации к деятельности или наоборот ее возрастание).

Объективные трудности – это те, которые обусловлены различными специфическими препятствиями для данного вида спортивной деятельности. Это различные погодные условия спортивной деятельности (дождь, снег, ветер), большие тренировочные нагрузки, неисправность спортивного инвентаря, техническая сложность разучиваемых упражнений, присутствие

телевидения и прессы, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д.

Преодоление различных трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена. Она проявляется в различных волевых качествах: терпеливости, упорстве, настойчивости, решительности, смелости, выдержке и других. В равноценной степени спортсмены не могут обладать всеми этими качествами. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого-другое [8].

В психологии и педагогике уделяется большое внимание поиску путей развития силы воли. Но до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Наиболее естественный путь, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути к достижению цели, однако не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях может быть различной. Кроме того следует отметить, волевые проявления связаны с моральным (идеалами, установками, мировоззрением) и психофизиологическим то есть с врожденными свойствами нервной системы (подвижностью, силой и балансом нервных процессов) компонентом.

Одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменяются при воспитании и тренировочной деятельности относительно легко, другие – с большим трудом. Усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

Одним из общих компонентов воли, который формируется в процессе воспитания человека, является моральный. Чувство долга, ответственности за свои поступки, самопожертвование – это главные качества, которые характеризуют нравственно сформированную личность.

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики. Только нравственно сформированный человек способен к проявлению мужества и

героизма в экстремальных ситуациях. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодоление той или иной трудности, но и определяет, ради чего проявляется воля. Воля может быть инструментом в эгоистичных устремлениях человека. Задача же тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой, эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать «прекрасную усталость», «приятную тяжесть», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают две, казалось бы, противоположные эмоции.

Следует отметить, что для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов волевые умения: приемы самоободрения, самоубеждения, самоприказа [13].

Путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим появляется потребность в целеустремленности у спортсменов, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен сам не стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помогут. Если же наоборот спортсмен стремится преодолеть различные трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

Смелость – это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности. Выбор метода и средств повышения уровня смелости во многом зависит от конкретных условий, однако при этом должен соблюдаться научно обоснованный методологический подход.

По мнению А.Ц. Пуни некоторые виды спорта, способствуют развитию смелости. Подтверждение данного мнения находится в фактах, полученных Н. Д. Скрябиным: среди представителей «опасных» видов спорта (прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина т. п.) очень редко встречаются лица с выраженной боязливостью. Однако даже эти данные не могут служить доказательством справедливости изложенной выше точки зрения, хотя они могут быть рассмотрены под другим углом зрения – как доказательство естественного отбора в этих видах спорта. Характерно, что среди мастеров по спортивной гимнастике было достаточно спортсменов с типологическим комплексом боязливости [20].

Следует подчеркнуть, что решительность – не синоним смелости, как об этом пишется во многих учебниках и словарях: «Вне смелости не может быть решительности» или «Смело – значит уверенно, без колебаний». Однако существует связь между решительностью и смелостью. В различных волевых актах при наличии опасности они проявляются одновременно.

Существует точка зрения, согласно которой решительность – это принятие решения без колебаний и сомнений. Но проявление решительности чаще всего необходимо именно при неуверенности в правильности принимаемого решения, когда от него многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление решительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни.

Терпеливость – это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы). Многие тренеры при приеме новичков в

свою секцию придают выраженности этого качества («умению терпеть») большое значение.

Терпеливость проявляется через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей различная, что обусловлено не только мотивацией, но и врожденными особенностями человека – типологическими особенностями нервной системы.

Можно ли развить данное качество – неизвестно. В различных исследованиях нет ответа на данный вопрос, хотя известно, что у стайеров терпеливость выше, чем у спринтеров. Однако эти различия могут быть обусловлены и естественным отбором, а не только процессом тренировки выносливости.

Упорство – это стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данном тренировочном занятии. Например, у спортсмена не получается какое-то упражнение, движение, и он повторяет его еще и еще, несмотря на неудачные попытки. Проявление этого волевого качества зависит от ряда факторов (типологических особенностей свойств нервной системы, о чем говорилось выше), мотивации (особенно соревновательного характера).

Если спортсмен не воспринимает разумные доводы других людей, то упорство перерастает в упрямство. Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна.

Выработке у спортсменов возможности работать «через не могу» способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под присмотром медиков, психологов и физиологов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

Выводы по главе 1

Рассмотрев основные теории, можно сказать о том, что эмоционально-волевая сфера играет важную роль в жизни человека. На протяжении многовековой истории исследований эмоции и воли пользовались пристальным вниманием со стороны ученых.

На протяжении длительного времени пытались установить природу эмоций. Толчком для создания различных теорий эмоций послужила книга Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных».

Среди зарубежных ученых в области эмоций следует отметить фундаментальные труды К.Э. Изарда он один из ведущих психологов, который исследовал человеческие эмоции во всех аспектах; Джемса – Ланге с его концепцией трактовка эмоций в терминах; О. Маурера который полагал, что эмоции чрезвычайно важны для существования живого организма, и считал не справедливым презрительное отношение к эмоциям и принижением перед интеллектом; Я. Рейковского который разработал теоретическую схему эмоций.

Отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и другие, критиковали К. Изарда за то, что важнейшим компонентом эмоций он не рассматривал отношение субъекта к объектам, явлениям, событиям, которые в отечественной психологии рассматривают как основу эмоций.

Среди отечественных психологов огромный вклад в развитие данной сферы внесли: П.В. Симонов в его концепции говорится о том, что возникновение эмоций связывается с процессами информационного обеспечения поведения, с оценкой субъектом вероятности удовлетворения актуальной потребности; в работах А.Г. Ковалёв, А.И. Пуни и др., раскрывается эмоциональные состояния в психической структуре личности, их связь с психическими процессами и психическими свойствами личности.

Проблему волевой сферы рассматривают многие ученые, вызывая острые споры и дискуссии. Еще в Древней Греции обозначались различные

точки зрения. Оригинальное объяснение воли предоставляется известным русским физиологом И.П. Павловым, который рассматривал ее как «инстинкт (рефлекс) свободы». Особое место волевой активности человека отвел И. М. Сеченов, выделяя в ней не только физиологические механизмы, но и психологические.

В рамках психоаналитического подхода, на всех этапах его эволюции от З. Фрейда до Э. Фромма, неоднократно предпринимались попытки конкретизировать представление о воле как своеобразной энергии человеческих поступков. А. Адлер, К.Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм связывают проявление воли с социальными факторами.

На взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков. Развитие эмоционально-волевой сферы личности процесс достаточно сложный и происходит он за счет влияние различных факторов.

Проблему эмоционально-волевой сферы в подростковом возрасте рассматривали такие ученые как: Х. Ремшмидт, Е.П. Ильин, В.Г. Казанская, Л.И. Божович, А. И. Высоцкий.

Существенной особенностью эмоциональной жизни подростка является то, что его эмоции и чувства противоречивы; часто чередуются положительные и отрицательные эмоциональные состояния. В связи с этим меняется и общее душевное состояние, и настроение подростка.

Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то, что этот возраст является сензитивным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых.

Эмоциональное и волевое развитие мальчиков и девочек отличается. Девочки склонны более эмоционально реагировать и переживать различные ситуации, они более открыты чувствам и любят о них разговаривать. А у мальчиков в большинстве своем реакцию видно по поведению, проявляется,

к примеру, вспыльчивость, грубость, или даже физическая сила. Проявление эмоций как таковое скрыто.

В эмоциональной сфере спортсменов выделяют три вида эмоциональных состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Волевая сфера спортсменов проявляется в различных волевых качествах: терпеливости, упорстве, настойчивости, решительности, смелости, выдержке и других. В равноценной степени спортсмены не могут обладать всеми этими качествами. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого-другое.

Так же для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов волевые умения: приемы самоободрения, самоубеждения, самоприказа.

Глава 2. Эмпирическое исследование различий в эмоционально-волевой сфере подростков занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами

2.1. Организация и методы проведения исследования

Целью нашего исследования является изучение эмоционально-волевой сферы подростков занимающихся боевыми искусствами, для использования диагностических данных в консультативной практике психолога.

На первом этапе была сформулирована тема, определены объект, предмет, цели, задачи и разработана гипотеза исследования, выбраны методы сбора информации и обработки данных.

На втором этапе исследования осуществлялся теоретический анализ и обобщение результатов исследований, посвящённых анализу эмоционально-волевой сферы студентов. Определили структуру эмпирического исследования. Сформулировали выборку испытуемых.

На третьем этапе проводилась эмпирическое исследование. Участникам предлагалось ответить на вопросы подобранного нами диагностического комплекса методик по изучению эмоционально-волевой сферы. В данной комплекс вошли: опросник Спилбергера – Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко.

На четвертом этапе была проведена математико-статистическая обработка данных, сформулированы выводы, полученные в результате изучения эмоционально-волевой сферы подростков занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Для проведения нашего исследования мы подобрали комплекс методик, направленных на изучение эмоционально-волевой сферы. В него вошли:

1) Опросник тревожности Спилбергера – Ханина, который предназначен для выявления доминирующего вида тревожности подростков. Опросник состоит из 40 утверждений. Автор выделяет две шкалы:

- Ситуативная (реактивная) тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

- Личностная тревожность понимается как устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Если показатели личностной и ситуативной тревожности не превышают 30 баллов, это свидетельствует о низкой тревожности, Если сумма баллов находится в интервале 31-44, это означает умеренную тревожность. При 45 и более баллах – тревожность высокая.

2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса. Данная методика была нами выбрана потому, что с её помощью можно выявить уровень и характер школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, на каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы которые не совпадают с ключом теста, что свидетельствует о проявлении тревожности. При обработке анализируется общее внутренне эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием ниже перечисленных факторов тревожности:

- Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

- Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

- Фрустрация потребности в достижении успеха неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижения высокого результата и т.д.

- Страх самовыражения – негативное эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

- Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

- Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

- Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

3) Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова направлен на изучение обобщенной характеристики проявления силы воли. Стимульный материал представляет собой 15 утверждений, на которые необходимо дать один из трех вариантов ответов, «да», «не знаю» или «бывает», «нет». Степень выраженности силы воли оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Чем выше сумма баллов тем больше у обследуемого выражена сила воли. Автор выделяет три уровня силы воли: высокий от 22 до 30 баллов, средний от 13 до 21 баллов и низкий от 0-12 баллов.

4) Опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко. Данный опросник был использован нами для диагностики такого волевого качества как упорство.

Упорство – это волевое качество, проявляющееся в различных ситуациях, выступающих для человека в качестве трудностей. Упорство в достижении цели проявляется через терпеливость, т.е. через однократное, но длительное противодействие фактору (в основном физиологическому), вызывающему утомление, гипоксию (недостаток кислорода) или боль, и через настойчивость, т.е. через стремление достичь отдаленную по времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

Стимульный материал представляет собой 18 утверждений, на которые необходимо ответить «да» или «нет». Уровень проявления упорства подсчитывается суммой баллов, совпадающих с ключом. Чем выше сумма баллов тем больше выражено упорство. Автор выделяет три уровня упорства: высокий, средний, низкий.

Для математико-статистической обработки данных мы использовали U- критерий Манна – Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню количественно измеренного признака. Мы использовали данный критерий для определения различий показателей эмоционально-волевой сферы подростков занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В данном разделе, мы опишем более подробно полученные диагностические результаты исследования.

Всего в исследовании принимали участие 40 человек, из них 20 подростков занимаются единоборствами, и 20 подростков не занимаются единоборствами. Исследование проводилось на базе школы им.

П.А. Столыпина Никольский район и спортивного клуба каратэ Кёкусинкай «Путь воина» г. Никольск.

Для определения уровня тревожности подростков мы использовали опросник Спилбергера – Ханина, в результате исследования были выявлены показатели ситуативной и личностной тревожности, которые представлены ниже в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности подростков по методике Спилбергера-Ханина (в %)

Шкалы тревожности	Уровни тревожности					
	Высокий		Умеренный		Низкий	
	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены
Ситуативная тревожность	-	-	35	100	65	-
Личностная тревожность	-	65	50	35	50	-

Представленные в табл. 1 результаты диагностики, показывают нам следующее распределение уровня ситуативной и личностной тревожности подростков занимающихся и не занимающихся единоборствами.

По шкале ситуативной тревожности среди спортсменов наибольшую выраженность имеет низкий уровень тревожности. Эту группу составили 65% выборки подростков, занимающихся боевыми искусствами. Данные испытуемые характеризуются отсутствием тенденции воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих для себя. На наш взгляд полученный результат может быть либо проявлением низкой мотивации в исследовании и безразличном отношении к вопросам исследования, либо высоким уровнем доверия к экспериментатору, в силу личного знакомства с ним. По мнению авторов методики, низкий уровень ситуативной тревожности может негативно отражаться на результатах

выполнения деятельности. Среди испытуемых, не занимающихся боевыми искусствами, низкий уровень ситуативной тревожности выявлен не был.

У 35 % спортсменов уровень ситуативной тревожности оказался умеренным. По мнению разработчиков методики, данный уровень обеспечивает успешность выполнения любого вида деятельности. Так как умеренное напряжение и тревога способствует мобилизации физической и психической энергии для выполнения той или иной деятельности. Количество подростков, не занимающихся спортом, с умеренным уровнем ситуативной тревожности составило 100%. На наш взгляд полученный результат может говорить о положительном эмоциональном состоянии подростка, которое обеспечивает активность, саморазвитие и достижение высоких результатов в различной деятельности. Так же ситуация обследования не вызвало у подростков состояние тревоги.

Рассматривая результаты диагностики личностной тревожности, мы выявили, что у 50% подростков занимающихся единоборствами отмечается низкий уровень личностной тревожности, это может быть связано с недавно прошедшим экзаменом на следующий пояс (кю), который прошел довольно успешно и после которого не требуется повышенной мотивации и чувства ответственности. По мнению авторов методики, низкие показатели уровня личностной тревожности требуют повышенного внимания к мотивам деятельности и развития чувства ответственности учащихся. У детей, не занимающихся единоборствами, низкий уровень не выявлен.

Для 50% спортсменов актуален умеренный уровень личностной тревожности. По мнению разработчиков методики, данные результаты свидетельствуют об оптимальном индивидуальном уровне «полезной тревоги», то есть определенный уровень тревожности - это естественная и обязательная особенность активной личности. Данное распределение личностной тревожности у спортсменов может быть связано с предстоящими соревнованиями, так как определенный уровень тревожности необходим для успешной деятельности. У подростков, не занимающихся единоборствами,

умеренный уровень личностной тревожности отмечается у 35% респондентов.

Высокий уровень личностной тревожности характерен для 65% подростков, не занимающихся единоборствами. Это проявляется в том, что способности испытуемых воспринимать различного рода ситуаций как опасные, возможно связанны с угрозой личностного престижа, самооценке и самоуважения. Для подростков занимающихся спортом высокий уровень личностной тревожности не характерен.

На основании проведения диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности можно сказать, что у подростков занимающихся боевыми искусствами уровень ситуативной тревожности более низкий, по сравнению с детьми, не занимающихся единоборствами. Это может быть результатом недавно прошедшего экзамена, после которого не требуется повышенного чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Рис. 1. Средние значения уровня ситуативной и личностной тревожности подростков по результатам опросника Спилбергера-Ханина

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых занимающихся единоборствами показатели ситуативной и личностной тревожности ниже, чем у детей, не занимающихся единоборствами, т.е. это говорит о том, что спортсмены воспринимают

ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, менее интенсивно. Так же большинство испытуемых обладают таким важным психофизиологическим качеством, как устойчивость к трудным ситуациям.

Описанные выше результаты свидетельствуют о наличии выраженных различий в уровне тревожности у подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Для проверки достоверности различий в уровне выраженности ситуативной и личностной тревожности по опроснику Спилбергера – Ханина, мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Нами были получены следующие результаты:

1. различия по шкале «ситуативной тревожности» оказались достоверными, то есть уровень тревожности подростков, занимающихся единоборствами ниже по сравнению с подростками не занимающихся единоборствами ($U_{Эмп}$ = 69.5 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$);

2. различия по шкале «личностной тревожности» оказались достоверными, то есть уровень тревожности подростков, занимающихся единоборствами ниже, чем у детей, не занимающихся боевыми искусствами ($U_{Эмп}$ = 89 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$).

Следующим шагом нашего исследования была диагностика уровня школьной тревожности по методике Филлипса. Результаты представлены в табл. 2.

Представленные в табл. 2 результаты диагностики показывают нам следующие распределение уровня школьной тревожности подростков занимающихся и не занимающихся единоборствами по различным факторам.

Таблица 2

Результаты диагностики уровня тревожности подростков занимающихся боевыми искусствами по методике Филлипса (в %)

Факторы тревожности	Уровни тревожности					
	Умеренный		Повышенный		Высокий	
	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены
Общая тревожность в школе	100%	90%	-	10%	-	-
Переживание социального стресса	100%	95%	-	5%	-	-
Фрустрация потребности в достижении успеха	100%	95%	-	5%	-	-
Страх самовыражения	100%	80%	-	15%	-	5%
Страх ситуации проверки знаний	100%	85%	-	15%	-	-
Страх не соответствовать ожидания окружающих	75%	75%	15%	10%	10%	15%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	100%	95%	-	5%	-	-
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	95%	65%	5%	35%	-	-

По фактору «Общая тревожность в школе» среди спортсменов наибольшую выраженность имеет умеренный уровень тревожности. Эту группу составили 100% выборки подростков занимающихся боевыми искусствами. Данные испытуемые характеризуются положительным эмоциональным состоянием, то есть подросток активен в различных сферах деятельности.

Среди испытуемых, не занимающихся боевыми искусствами, умеренный уровень выявлен у 90% испытуемых.

Повышенный уровень среди детей, не занимающихся спортом, составило 10% выборки. На наш взгляд полученный результат может быть проявлением встревоженного состояния ребенка, связанное с участием детей в школьной олимпиаде.

Высокий уровень показателя общей тревожности среди респондентов обеих групп не выявлен.

По фактору «Переживание социального стресса» выявлено 100% спортсменов с умеренным уровнем тревожности. По мнению разработчиков данной методики это говорит о гармоничном эмоциональном состоянии ребенка, то есть подростки легко находят взаимопонимание, прежде всего со сверстниками. Количество подростков, не занимающихся спортом, с умеренным уровнем составило 95%.

Повышенный уровень показателя «Переживание социального стресса» был выявлен у 5% детей, не занимающихся спортом. На наш взгляд полученный результат может быть связан с негативным фоном во взаимоотношениях со сверстниками.

Высокий уровень показателя «Переживание социального стресса» в обеих выборках не выявлен.

Среди спортсменов 100% респондентов имеют умеренный уровень показателя по фактору «Фрустрация потребности в достижение успеха». По мнению авторов методики, данный уровень обеспечивает благоприятный психический фон, позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе и достижении высокого результата.

Среди испытуемых, не занимающихся боевыми искусствами, выявлено 95% подростков с умеренным уровнем показателя по фактору «Фрустрация потребности в достижение успеха».

Повышенный уровень показателя по фактору «Фрустрация потребности в достижение успеха» характерен для 5% испытуемых, не занимающихся спортом. На наш взгляд это может быть связано с негативным эмоциональным фоном не позволяющий подростку развивать свои потребности в успехе. Данный уровень для спортсменов не характерен.

Высокий уровень показателя по фактору «Фрустрация потребности в достижение успеха» не выявлен ни в одной из групп.

Для 100% спортсменов актуален умеренный уровень по фактору «Страх самовыражения» то есть подросток с легкостью может раскрыться и продемонстрировать свои возможности. Количество подростков, не занимающихся спортом, с умеренным уровнем тревожности составило 80%.

Повышенный и высокий уровень страха самовыражения выявлен у 15% и 5% респондентов, не занимающихся спортом. Это может выражаться в том, что детям, не занимающимся спортом, сложнее выступать перед аудиторией, они чаще испытывают дискомфорт в ситуациях, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Возможно, это связано с тем, что спортсмены, выступая на соревнованиях, привыкают демонстрировать себя, показывать максимум своих возможностей.

По фактору «Страх ситуации проверки знаний» среди спортсменов выявлено, что у всех 100% респондентов умеренный уровень страха перед ситуацией оценки знаний. Это говорит о спокойном отношении к ситуации проверки знаний, то есть ребенок уверен в своих силах. У детей не занимающихся спортом умеренный уровень наблюдается у 85% испытуемых.

У 15% детей, не занимающихся спортом, выявлен повышенный уровень страха перед ситуацией оценки знаний. По мнению разработчиков методики, данный уровень характеризует наличие переживаний, связанных с ситуацией проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

Высокий уровень по фактору «Страх ситуации проверки знаний» в обеих группах не выявлен.

По фактору «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, был выявлен умеренный уровень тревоги в отношении не соответствия ожиданиям окружающих, у 75% респондентов в обеих группах. На наш взгляд это объясняется тем, что мнение общества для подростков менее значимо, чем

мнение референтной группы. И в этом возрасте для подростков важно быть принятыми и соответствовать ожиданиям близких для них людей.

Повышенный уровень тревоги в отношении не соответствия ожиданиям окружающих выявлен у 15% выборки спортсменов и 10% не спортсменов. На наш взгляд полученный результат может быть связан с негативным оценками окружающих результатов недавно прошедших соревнований, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.

Высокий уровень по фактору «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» характерен для 10% спортсменов, что проявляется в высоком уровне ожиданий негативных оценок своих спортивных результатов со стороны окружающих. По мнению разработчиков методики, данный фактор характеризуется ориентацией на значимость других в оценке своих результатов, поступков, мыслей, ожидание негативных оценок. У подростков, не занимающихся единоборствами, высокий уровень тревоги в отношении не соответствия ожиданиям, отмечается у 15%.

По фактору «Физиологическая сопротивляемость стрессу» у подростков, занимающихся боевыми искусствами, умеренный уровень физиологической сопротивляемости стрессу характерен для всех 100% респондентов. Это говорит о том, что у них высокая приспособляемость к различным ситуациям стрессогенного характера, то есть у испытуемых адекватное реагирование на тревожные факторы среды. Среди подростков, не занимающихся единоборствами, количество респондентов с умеренным уровнем сопротивляемости стрессу составило 95% выборки.

Повышенный уровень физиологической сопротивляемости стрессу характерен только для подростков, не занимающихся спортом. Эту группу составили 5% выборки. На наш взгляд, у испытуемых на момент прохождения исследования этот показатель мог быть повышен, в связи с прошедшей контрольной, впечатление после которой еще не утратило своего воздействия и отразилось на их самочувствии и настроении.

Высокий уровень по фактору «Физиологическая сопротивляемость стрессу» не был выявлен в обеих выборках.

По фактору «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» выявлено 95% спортсменов с умеренной выраженностью страхов в отношении учителей. По мнению разработчиков методики, данные результаты говорят об общим негативном эмоциональном фоне отношений со взрослыми в школе, что может способствовать снижению успешности обучения ребенка. Количество подростков, не занимающихся единоборствами, с таким уровнем страхов по отношению к учителям составило 65% выборки.

Повышенный уровень страха учителя среди спортсменов наблюдается у 5% испытуемых. Это может быть связано с тем, что в данном возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими, проявляется непринятие оценок взрослых независимо от их правоты, что может поспособствовать негативному эмоциональному фону во взаимоотношениях со взрослыми в школе. У детей, не занимающихся спортом, повышенный уровень страха учителей выявлен у 35% респондентов.

Высокий уровень страха в отношениях с учителями не выявлен в группах испытуемых.

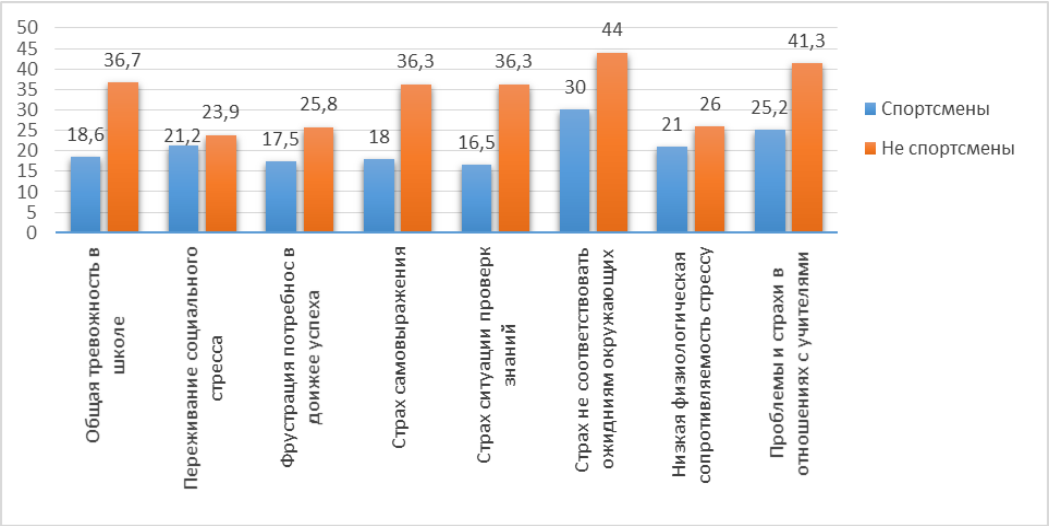

Рис. 2. Средние значения уровня тревожности подростков по методики диагностики уровня школьной тревожности Филипса

Представленные в рисунке 2 результаты означают, что в отличие от подростков, не занимающихся единоборствами, у спортсменов наиболее выражен умеренный уровень школьной тревожности по большинству факторов.

Повышенный уровень тревожности у спортсменов наблюдается по 2 факторам: «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», а у подростков, не занимающихся единоборствами, повышенный уровень выявлен по всем факторам.

Так же высокий уровень тревожности наиболее часто встречается у подростков, не занимающихся единоборствами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у детей, не занимающихся боевыми искусствами, уровень тревожности выше по различным факторам, чем у спортсменов.

Для анализа различий по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса мы использовали U-критерий Манна-Уитни. В результате математико-статистического анализа полученных данных было установлено, что существуют различия в показателях по таким факторам как:

1. Общая тревожность в школе ($U_{Эмп}$ = 48 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$);

2. Страх самовыражения ($U_{Эмп}$ = 106 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$);

3. Страх ситуации проверки знаний ($U_{Эмп}$ = 85 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$);

4. Проблемы и страхи в отношениях с учителями ($U_{Эмп}$ = 78 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$).

Анализируя полученные данные можно сказать, что уровень выраженности школьной тревожности у подростков, занимающихся боевыми искусствами ниже по сравнению с подростками, не занимающимися единоборствами.

По факторам переживание социального стресса, фрустрация потребности достижение успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу различий не обнаружено.

Для изучения волевой сферы мы использовали тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты диагностики уровня проявления силы воли подростков с помощью теста «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова (в %)

Уровень проявления силы воли	Спортсмены	Не спортсмены
Высокий	75%	-
Средний	25%	85%
Низкий	-	15%

Представленные в табл. 3 результаты диагностики силы воли, показывают нам следующее распределение уровня проявления силы воли подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Наибольшую выраженность у спортсменов имеет высокий уровень силы воли. Эту группу составили 75% выборки подростков. По мнению разработчиков методики, данный уровень обеспечивает успешность выполнения любого вида деятельности. На наш взгляд данные результаты свидетельствуют о наличии у спортсменов стремления и упорства преодолевать трудности на пути к поставленной цели, стремление к поиску новых, более эффективных способов решения задач. Среди испытуемых, не занимающихся боевыми искусствами, высокий уровень силы воли выявлен не был.

У 25% спортсменов сила воли оказалась на среднем уровне. На наш взгляд это говорит о способности человека качественно выполнять задания, умение концентрировать внимание, даже несмотря на различные помехи.

Однако максимальные волевые усилия проявляют лишь в ситуациях заинтересованности, выгоды самого испытуемого в конечном результате. Количество подростков, не занимающихся спортом, со средним уровнем силы воли составило 85%.

Низкий уровень силы воли в группе подростков, не занимающихся единоборствами, выявлен у 15% респондентов. На наш взгляд полученные данные могут быть проявлением низкой заинтересованности испытуемых в результатах исследования. Низкий уровень силы воли может негативно отражаться на результатах выполнения деятельности испытуемых, т.е. с различными препятствиями, ленью, неудачами подросток не может справиться и отказывается от достижения намеченных целей. Низкий уровень силы воли у подростков, занимающихся единоборствами, не выявлен.

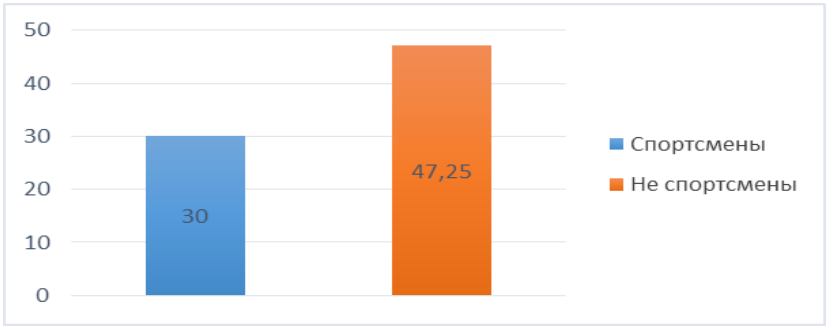

Рис. 3. Средние значения уровня силы воли подростков по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых занимающихся единоборствами уровень силы воли выше, чем у детей, не занимающихся единоборствами, то есть возможно спортивная деятельность является благоприятной для формирования волевой сферы у подростков. Так как в спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, многие препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом.

Для анализа различий в результатах теста «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова мы использовали U-критерий Манна-Уитни. В результате

математико-статистического анализа данных установлено, что у подростков занимающихся единоборствами выше уровень силы воли, чем у подростков, не занимающихся единоборствами (Приложение 14), ($U_{Эмп}$= 4 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$).

Заключительным шагом нашего исследования было изучение такого волевого качества как упорство, с помощью опросника Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко. Результаты представлены ниже в табл. 4.

Таблица 4

Результаты диагностики уровня проявления упорства подростков с помощью опросника Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко (в %)

Уровень проявления упорства	Спортсмены	Не спортсмены
Высокий	95%	45%
Средний	5%	50%
Низкий	-	5%

Представленные в табл. 4 результаты диагностики, показывают нам следующее распределение проявления упорства подростков занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Наибольшее проявление среди спортсменов имеет высокий уровень упорства. Данную группу составили 95% выборки подростков, занимающихся боевыми искусствами. На наш взгляд данные испытуемые характеризуются стремлением достичь желаемого или необходимого успеха в различной деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Количество подростков, не занимающихся спортом, с высоким уровнем упорства составило 45%.

У 5 % спортсменов уровень упорства оказался на среднем уровне. По мнению разработчиков методики, данный уровень характеризуется терпеливостью, настойчивостью на пути к достижению цели. Однако в различных ситуациях испытуемые могут не качественно выполнять задания,

плохо концентрируют внимание. Количество подростков, не занимающихся боевыми искусствами, со средним уровнем упорства составило 50%.

Для подростков занимающихся спортом низкий уровень упорства не характерен. У детей, не занимающихся спортом, наименьший уровень упорства проявляется у 5% респондентов. На наш взгляд полученный результат говорит о возникающем чувстве боязни, страха не справиться с различными препятствиями при достижении отдаленной по времени цели, т.е. легко обескуражить трудностями.

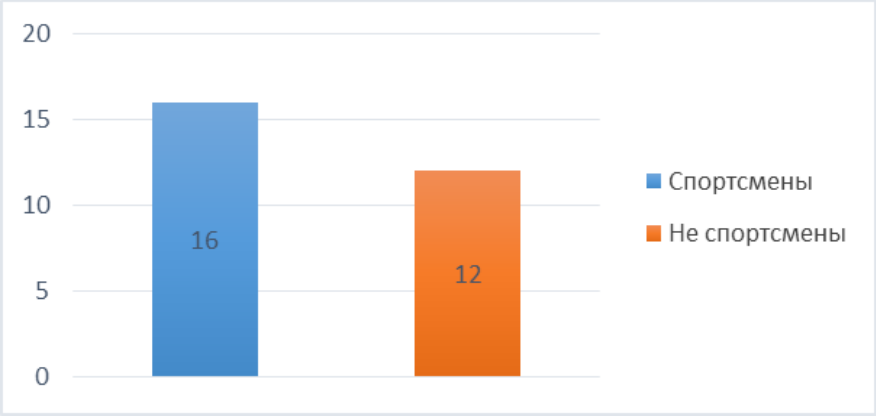

Рис. 4. Средние значения уровня проявления упорства подростков по опроснику Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко

Таким образом, у подростков, занимающихся боевыми искусствами наиболее высокий уровень упорства, чем у детей, не занимающихся единоборствами, на наш взгляд спортивная деятельность является эффективным средством воспитания не только физического, но и духовного здоровья молодого поколения.

Для анализа различий в уровне развития мотивов проявления упорства по опроснику Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Нами были получены следующие результаты: различия в уровне проявления упорства оказались достоверными, то есть уровень выраженности упорства у подростков, занимающихся единоборствами выше, чем у детей, не занимающихся боевыми искусствами ($U_{Эмп}$= 50,5 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$).

Таким образом, наша гипотеза о том, что показатели эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся единоборствами, отличаются от показателей эмоционально-волевой сферы подростков, не занимающихся спортом, подтвердилась.

Подростки, занимающиеся единоборствами, характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы как:

- показатели ситуативной и личностной тревожности варьируют в пределах низкого и умеренного уровня тревожности;

- показатели общего уровня тревожности в школе, страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний и страхов в отношениях с учителями варьируют в пределах умеренного уровня;

- показатели силы воли и упорства варьируют в пределах высоких значений.

Выводы

Нами было проведено исследование различий эмоционально-волевой сферы подростков занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Выборку исследования составили 40 подростков, среди них 20 подростков занимаются единоборствами, и 20 подростков не занимаются единоборствами.

Для проведения исследования нами были использованы следующие методы:

1) Теоретический анализ по данной проблеме;

2) Эмпирические методы, включающиеся в себя тестирование с использованием следующих методик:

– Опросник Спилбергера – Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности;

– Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

– Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова;

– Опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фешенко.

3) Методы математической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни).

В ходе эмпирического исследования особенностей и различий эмоционально-волевой сферы подростков занимающихся и не занимающихся единоборствами, нами были получены следующие результаты:

По методике Спилбергера – Ханина существуют различия по ситуативной ($U_{Эмп}$ = 69.5 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$) и личностной тревожности ($U_{Эмп}$ = 89 при $U_{кр}$=114, $p \leq 0.01$; $U_{кр}$=138, $p \leq 0.05$). Уровень выраженности тревожности у подростков, занимающихся единоборствами, ниже по сравнению с подростками не занимающихся единоборствами.

По методике Филлипса существуют различия в уровне школьной тревожности по таким факторам как:

- Общая тревожность в школе ($U_{Эмп}$ = 48 при $U_{кр}$=114, p≤0.01; $U_{кр}$=138, p≤0.05). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми искусствами.

- Страх самовыражения ($U_{Эмп}$ = 106 при $U_{кр}$=114, p≤0.01; $U_{кр}$=138, p≤0.05). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми искусствами.

- Страх ситуации проверки знаний ($U_{Эмп}$ = 85 при $U_{кр}$=114, p≤0.01; $U_{кр}$=138, p≤0.05). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми искусствами.

- Проблемы и страхи в отношениях с учителями ($U_{Эмп}$ = 78 при $U_{кр}$=114, p≤0.01; $U_{кр}$=138, p≤0.05). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми искусствами.

По факторам переживание социального стресса, фрустрация потребности достижение успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу различий не обнаружено.

Результаты диагностики уровня проявления силы воли по тесту «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, говорят о том, у подростков, занимающихся единоборствами выше уровень силы воли, чем у подростков, не занимающихся единоборствами ($U_{Эмп}$= 4 при $U_{кр}$=114, p≤0.01; $U_{кр}$=138, p≤0.05).

Рассматривая полученные данные по «Опроснику для оценки упорства» Е.П. Ильина и Е.К. Фешенко, мы выяснили, что уровень выраженности упорства у подростков, занимающихся единоборствами выше, чем у детей, не занимающихся боевыми искусствами ($U_{Эмп}$= 50,5 при $U_{кр}$=114, p≤0.01; $U_{кр}$=138, p≤0.05).

Таким образом, гипотеза о том, что существуют различия в эмоционально-волевой сфере у подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами, а именно: различия в ситуативной и личностной тревожности, различия в показателях школьной тревожности по таким факторам как: общая тревожность в школе, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями, различия в уровне силы воли и проявлении упорства – подтвердилась.

Заключение

В подростковом возрасте формирование эмоционально-волевой сферы сталкивается с различными трудностями. На наш взгляд спортивная деятельность положительно влияет на формирование эмоционально-волевых качеств, так как от состояния психики и умения управлять собой во время соревнований зависит во многом успех выступлений.

Для педагогов и родителей очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества. Это определило актуальность нашего исследования.

Нами было проведено исследование целью, которого являлось изучение эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся боевыми искусствами.

На первом этапе нашего исследования мы определили категориальный аппарат. На втором этапе осуществлялся теоретический анализ. На третьем этапе проводилась эмпирическое исследование. На четвертом этапе была проведена математико-статистическая обработка данных.

Анализ просмотренного теоретического материала позволил нам сделать следующие выводы.

Эмоционально-волевая сфера играет важную роль в жизни человека и на протяжении многовековой истории исследований эмоции и воли пользовались пристальным вниманием со стороны ученых.

На взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали отечественные психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков. Они говорили о том, что эмоции и воля тесно связаны между собой и деление их в достаточной степени условно.

Эмоционально-волевую сферу в подростковом возрасте рассматривали такие ученые как: Х. Ремшмидт, Е.П. Ильин, В.Г. Казанская, Л.И. Божович, А. И. Высоцкий.

Также мы выяснили, что существенной особенностью эмоциональной жизни подростка является то, что его эмоции и чувства противоречивы; часто чередуются положительные и отрицательные эмоциональные состояния. В связи с этим меняется и общее душевное состояние, и настроение подростка.

Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то, что этот возраст является благоприятным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых.

В спортивной деятельности эмоционально-волевая сфера играет очень важную роль. От эмоционального состояния зависит боевая готовность спортсмена, то есть его подъем сил, энергии, активности. От развития различных волевых качеств (терпеливость, упорство, настойчивость, решительность, смелость, выдержка) зависит то, как в дальнейшем подросток идет к поставленной цели, несмотря на различные трудности.

Нами было проведено эмпирическое исследование, в ходе которого подтвердилась гипотеза о том, что существуют различия в эмоционально-волевой сфере подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами. Эти различия проявляются в уровне ситуативной и личностной тревожности, в различиях школьной тревожности по таким факторам как: общая тревожность в школе, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями, различия в уровне силы воли и упорства.

Данные полученные нами в ходе исследования могут быть использованы в консультативной работе психолога, а так же для разработки рекомендаций учителям и родителям.

Список используемых источников

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. - М.: Айрис - пресс, 2002. - 224 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. Норма и отклонение. - М.: Педагогика, 1990. - 144 с.
3. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 288 с.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. - 143 с.
5. Выготский Л.С. Лекции по психологии. - СПб.: Союз, 1997. - 144 с.
6. Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков. - Ташкент.: Знание, 2005. - с. 47.
7. Изард К.Э. Эмоции человека. - М.: Директ - Медиа, 2008. - 954 с.
8. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - 72 с.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
11. Колесов Д.П. Современный подросток. Взросление и пол. - М.: МПСИ Флинта, 2003. - 200 с.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль.: Академия развития, 1996. - 208 с.
13. Корнилов К.Н. Воля и ее воспитание. - М.: Знание, 1957. - 123 с.
14. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001. - 592 с.
15. Максименко С.Д. Общая психология. - М.: Рефл-бук, 2004. - 523 с.
16. Немов Р.С. Общие основы психологии. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 688 с.

17. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. - М.: Альфа, 2010. - 232 с.

18. Огородова Т.В. Психология спорта. - Ярославль.: ЯрГУ, 2013. - 120 с.

19. Петровский А.В. Общая психология. - М.: Просвещение, 1976. - 479 с.

20. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2005. - 88 с.

21. Рувинский Л.И. Самовоспитание школьников. - М.: Педагогика, 1976. - 160 с.

22. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12 - е - изд. - СПб.: Питер, 2010. - 816 с.

23. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Мир, 2004. - 576 с.

24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2009. - 712 с.

25. Рогов Е.И. Эмоции и воля. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 240 с.

26. Смирнова Е.О. Детская психология. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 368 с.

27. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию. - М.: Деловая книга, 2000. - 416 с.

28. Столяренко Л.Д. Основы Психологии. - Ростов-на-Дону.: Феликс, 2000. - 672 с.

29. Фещенко, Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств. - СПб.: Питер, 1999. - 564 с.

30. Шульга Т.И. Психологические основы формирования воли. - Пятигорск.: Пятигорский ГПИ иностранных языков, 1993. - 123 с.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по опроснику «Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности»

№	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1.	26	38
2.	27	38
3.	29	45
4.	39	44
5.	32	43
6.	29	44
7.	20	37
8.	31	41
9.	30	38
10.	28	32
11.	28	50
12.	35	32
13.	29	44
14.	29	35
15.	27	36
16.	34	38
17.	33	43
18.	29	52
19.	44	54
20.	21	45
21.	32	53
22.	38	41
23.	33	41
24.	37	46
25.	36	39
26.	32	52
27.	37	45
28.	32	52
29.	36	43
30.	35	50
31.	32	46
32.	33	46
33.	32	56
34.	38	55
35.	34	48
36.	35	53
37.	33	46
38.	33	41
39.	35	51
40.	40	43

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	13	18	30	0	33	40	20	37,5
2	9	18	23	16	30	20	40	12,5
3	22	27	15	33	16	60	0	50
4	27	36	23	0	16	20	20	0
5	22	36	0	33	16	40	20	25
6	13	18	23	0	33	20	40	37,5
7	18	36	8	16	0	20	0	0
8	18	36	30	33	16	40	40	62,5
9	22	27	0	33	33	80	40	50
10	31	18	23	33	16	0	0	12,5
11	13	18	23	16	0	20	20	25
12	18	0	0	16	0	100	20	50
13	22	0	30	0	16	60	40	12,5
14	31	27	8	33	0	20	40	37,5
15	27	18	38	33	33	0	20	37,5
16	31	36	8	16	0	20	0	12,5
17	13	0	30	0	33	40	20	0
18	0	18	0	16	16	0	20	0
19	13	27	38	33	16	40	0	37,5
20	9	9	0	0	33	20	20	4
21	18	18	23	33	16	80	40	50
22	9	36	69	66	0	40	20	62,5
23	72	27	30	16	50	60	0	37,5
24	36	45	23	33	66	40	20	25
25	41	27	0	16	33	0	0	25
26	31	36	15	33	16	40	20	50
27	36	18	7	83	33	40	40	37,5
28	68	72	7	50	16	20	40	75
29	36	18	38	0	50	20	20	37,5
30	27	27	23	33	66	0	20	25
№	1	2	3	4	5	6	7	8
31	41	0	30	33	16	40	40	12,5
32	45	9	38	66	66	40	40	62,5
33	31	36	30	50	33	100	0	25
34	31	36	46	16	50	20	20	62,5
35	36	0	30	33	33	40	20	62,5
36	41	27	15	50	16	100	40	75
37	45	9	46	0	50	0	20	12,5
38	41	18	15	33	33	40	60	62,5
39	27	0	23	66	50	40	20	12,5
40	22	18	7	16	33	60	40	12,5

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по тесту
«Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	1
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1
3	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	0	2	0
4	2	1	1	1	2	2	2	0	2	2	2	2	1	2	1
5	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
7	2	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	0	0	2	0
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
9	0	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	0	0	2	0
10	1	1	1	2	2	2	2	0	2	2	2	1	1	1	2
11	0	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	1	1	2	0
12	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
13	2	2	2	1	2	2	0	2	2	1	2	0	1	2	1
14	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2
15	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0
16	2	2	1	2	1	2	0	2	2	1	2	2	1	1	1
17	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	0	2	1
18	2	2	2	1	2	0	0	2	2	2	2	0	2	2	0
19	1	1	2	1	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2
20	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
21	0	0	0	1	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	0
22	0	0	1	1	2	1	2	2	2	0	1	2	0	2	1
23	0	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	0
24	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
25	2	2	1	0	1	1	1	1	2	2	2	0	0	2	0
26	0	0	1	1	2	2	0	2	2	1	0	1	1	1	0
27	0	0	1	2	2	1	1	1	2	1	2	0	0	2	0
28	0	0	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	2	0
29	0	1	1	1	2	1	0	1	2	2	2	0	0	2	1
30	2	2	1	1	0	0	2	2	2	1	0	0	1	2	1
31	0	0	2	1	2	2	1	2	2	1	2	0	0	2	1
32	0	0	1	2	2	0	2	2	1	1	1	0	0	2	2
33	1	1	2	0	0	2	1	1	2	1	0	0	0	2	1
34	0	0	1	2	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	1
35	2	1	1	1	0	2	2	2	2	1	0	0	1	2	0
36	0	0	1	2	0	1	1	2	2	1	0	0	0	2	0
37	0	0	1	2	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	2
38	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	2	0	0	2	0
39	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	2	0	0	1	2
40	0	0	1	2	1	0	1	2	2	1	0	0	0	2	1

Таблица 4

Индивидуальные данные испытуемых по опроснику для оценки своего упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко

№	Спортсмены	Не спортсмены
1.	18	10
2.	18	7
3.	17	6
4.	18	6
5.	14	8
6.	15	6
7.	15	11
8.	16	11
9.	16	14
10.	16	11
11.	16	13
12.	14	15
13.	17	12
14.	12	18
15.	16	15
16.	17	12
17.	15	13
18.	17	13
19.	16	13
20.	15	17

Приложение 2

Таблица 5

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми
по шкале ситуативной тревожности (СТ)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	26	17,5	32	3
2	27	36,5	38	4,5
3	29	23	33	10
4	39	34,5	37	38
5	32	32,5	36	17,5
6	29	17,5	32	10
7	20	34,5	37	1
8	31	17,5	32	14
9	30	32,5	36	13
10	28	29,5	35	6,5
11	28	17,5	32	6,5
12	35	23	33	29,5
13	29	17,5	32	10
14	29	36,5	38	10
15	27	26,5	34	4,5
16	34	29,5	35	26,5
17	33	23	33	23
18	29	23	33	10
19	44	29,5	35	40
20	21	39	40	2
Суммы:		540,5		279,5

Результат: ($U_{Эмп}$ = 69.5)

Таблица 6

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}$ (69.5) находится в зоне значимости.

Таблица 7

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми
по шкале личностной тревожности (ЛТ)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	38	7.5	53	36.5
2	38	7.5	41	12.5
3	45	23	41	12.5
4	44	20	46	26.5
5	43	16.5	39	10
6	44	20	52	34
7	37	5	45	23
8	41	12.5	52	34
9	38	7.5	43	16.5
10	32	1.5	50	30.5
11	50	30.5	46	26.5
12	32	1.5	46	26.5
13	44	20	56	40
14	35	3	55	39
15	36	4	48	29
16	38	7.5	53	36.5
17	43	16.5	46	26.5
18	52	34	41	12.5
19	54	38	51	32
20	45	23	43	16.5
Суммы:		299		521

Результат: ($U_{Эмп}$ = 89)

Таблица 8

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}$ (89) находится в зоне значимости.

Таблица 9

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми
по фактору общая тревожность в школе

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	13	7	18	11.5
2	9	3	9	3
3	22	16	72	40
4	27	20.5	36	30.5
5	22	16	41	34.5
6	13	7	31	25.5
7	18	11.5	36	30.5
8	18	11.5	68	39
9	22	16	36	30.5
10	31	25.5	27	20.5
11	13	7	41	34.5
12	18	11.5	45	37.5
13	22	16	31	25.5
14	31	25.5	31	25.5
15	27	20.5	36	30.5
16	31	25.5	41	34.5
17	13	7	45	37.5
18	0	1	41	34.5
19	13	7	27	20.5
20	9	3	22	16
Суммы:		258		562

Результат: ($U_{Эмп}$ = 48)

Таблица 10

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}$ (48) находится в зоне значимости.

Таблица 11

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми
по фактору переживание социального стресса

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	15.5	18	15.5
2	18	15.5	36	34
3	27	25.5	27	25.5
4	36	34	45	39
5	36	34	27	25.5
6	18	15.5	36	34
7	36	34	18	15.5
8	36	34	72	40
9	27	25.5	18	15.5
10	18	15.5	27	25.5
11	18	15.5	0	3.5
12	0	3.5	9	8
13	0	3.5	36	34
14	27	25.5	36	34
15	18	15.5	0	3.5
16	36	34	27	25.5
17	0	3.5	9	8
18	18	15.5	18	15.5
19	27	25.5	0	3.5
20	9	8	18	15.5
Суммы:		399		421

Результат: ($U_{Эмп}$ = 189)

Таблица 12

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (189) находится в зоне незначимости.

Таблица 13

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми
по фактору фрустрация потребности в достижение успеха

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	30	29.5	23	21
2	23	21	69	40
3	15	14.5	30	29.5
4	23	21	23	21
5	0	3.5	0	3.5
6	23	21	15	14.5
7	8	11	7	8
8	30	29.5	7	8
9	0	3.5	38	35.5
10	23	21	23	21
11	23	21	30	29.5
12	0	3.5	38	35.5
13	30	29.5	30	29.5
14	8	11	46	38.5
15	38	35.5	30	29.5
16	8	11	15	14.5
17	30	29.5	46	38.5
18	0	3.5	15	14.5
19	38	35.5	23	21
20	0	3.5	7	8
Суммы:		359		461

Результат: ($U_{Эмп}$ = 149)

Таблица 14

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (149) находится в зоне незначимости.

Таблица 15

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми
по фактору страх самовыражения

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	0	4.5	33	26
2	16	13.5	66	38
3	33	26	16	13.5
4	0	4.5	33	26
5	33	26	16	13.5
6	0	4.5	33	26
7	16	13.5	83	40
8	33	26	50	35
9	33	26	0	4.5
10	33	26	33	26
11	16	13.5	33	26
12	16	13.5	66	38
13	0	4.5	50	35
14	33	26	16	13.5
15	33	26	33	26
16	16	13.5	50	35
17	0	4.5	0	4.5
18	16	13.5	33	26
19	33	26	66	38
20	0	4.5	16	13.5
Суммы:		316		504

Результат: ($U_{Эмп}$ = 106)

Таблица 16

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (106) находится в зоне значимости.

Таблица 17

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору страх ситуации проверки знаний

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	33	26.5	16	14
2	0	4	0	4
3	16	14	50	35
4	16	14	66	39
5	16	14	33	26.5
6	33	26.5	16	14
7	0	4	33	26.5
8	16	14	16	14
9	33	26.5	50	35
10	16	14	66	39
11	0	4	16	14
12	0	4	66	39
13	16	14	33	26.5
14	0	4	50	35
15	33	26.5	33	26.5
16	0	4	16	14
17	33	26.5	50	35
18	16	14	33	26.5
19	16	14	50	35
20	33	26.5	33	26.5
Суммы:		295		525

Результат: ($U_{Эмп}$ = 85)

Таблица 18

Критические значения

$U_{Кр}$	
p≤0.01	p≤0.05
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (85) находится в зоне значимости.

Таблица 19

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору страх не соответствовать ожиданиям окружающих

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	40	24.5	80	36.5
2	20	12	40	24.5
3	60	33.5	60	33.5
4	20	12	40	24.5
5	40	24.5	0	3.5
6	20	12	40	24.5
7	20	12	40	24.5
8	40	24.5	20	12
9	80	36.5	20	12
10	0	3.5	0	3.5
11	20	12	40	24.5
12	100	39	40	24.5
13	60	33.5	100	39
14	20	12	20	12
15	0	3.5	40	24.5
16	20	12	100	39
17	40	24.5	0	3.5
18	0	3.5	40	24.5
19	40	24.5	40	24.5
20	20	12	60	33.5
Суммы:		371.5		448.5

Результат: ($U_{Эмп}$ = 161,5)

Таблица 20

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (161,5) находится в зоне незначимости.

Таблица 21

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	20	17.5	40	33
2	40	33	20	17.5
3	0	4.5	0	4.5
4	20	17.5	20	17.5
5	20	17.5	0	4.5
6	40	33	20	17.5
7	0	4.5	40	33
8	40	33	40	33
9	40	33	20	17.5
10	0	4.5	20	17.5
11	20	17.5	40	33
12	20	17.5	40	33
13	40	33	0	4.5
14	40	33	20	17.5
15	20	17.5	20	17.5
16	0	4.5	40	33
17	20	17.5	20	17.5
18	20	17.5	60	40
19	0	4.5	20	17.5
20	20	17.5	40	33
Суммы:		378		442

Результат: ($U_{Эмп}$ = 168)

Таблица 22

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (168) находится в зоне незначимости.

Таблица 23

Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору проблемы и страхи в отношениях с учителями

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	12,5	11.5	50	31.5
2	12,5	11.5	62,5	35.5
3	37,5	27.5	37,5	27.5
4	12,5	11.5	25	21
5	0	3	25	21
6	25	21	50	31.5
7	12,5	11.5	37,5	27.5
8	62,5	35.5	75	39.5
9	12,5	11.5	37,5	27.5
10	0	3	25	21
11	12,5	11.5	12,5	11.5
12	12,5	11.5	62,5	35.5
13	0	3	25	21
14	25	21	62,5	35.5
15	37,5	27.5	62,5	35.5
16	0	3	75	39.5
17	25	21	12,5	11.5
18	12,5	11.5	62,5	35.5
19	37,5	27.5	12,5	11.5
20	4	3	12,5	11.5
Суммы:		288		532

Результат: ($U_{Эмп}$ = 78)

Таблица 24

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (78) находится в зоне значимости.

Таблица 25

Сравнение уровня силы воли между испытуемыми занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами по тесту «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	25	34	13	4.5
2	26	35.5	17	16
3	23	29.5	15	11
4	23	29.5	21	23.5
5	23	29.5	17	16
6	28	39.5	10	1
7	21	23.5	15	11
8	28	39.5	14	7.5
9	18	19.5	11	2
10	21	23.5	17	16
11	20	21	18	19.5
12	26	35.5	14	7.5
13	22	26.5	14	7.5
14	27	37.5	16	13
15	24	32.5	17	16
16	22	26.5	12	3
17	23	29.5	14	7.5
18	21	23.5	15	11
19	24	32.5	17	16
20	27	37.5	13	4.5
Суммы:		606		214

Результат: ($U_{Эмп} = 4$)

Таблица 26

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (4) находится в зоне значимости.

Таблица 27

Сравнение уровня упорства между испытуемыми занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами по опроснику для оценки своего упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	38.5	10	6
2	18	38.5	7	4
3	17	34	6	2
4	18	38.5	6	2
5	14	18	8	5
6	15	22.5	6	2
7	15	22.5	11	8
8	16	28.5	11	8
9	16	28.5	14	18
10	16	28.5	11	8
11	16	28.5	13	14.5
12	14	18	15	22.5
13	17	34	12	11
14	12	11	18	38.5
15	16	28.5	15	22.5
16	17	34	12	11
17	15	22.5	13	14.5
18	17	34	13	14.5
19	16	28.5	13	14.5
20	15	22.5	17	34
Суммы:		559.5		260.5

Результат: ($U_{Эмп}$ = 50.5)

Таблица 28

Критические значения

$U_{Кр}$	
p≤0.01	p≤0.05
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (50,5) находится в зоне значимости.