

6. Лобанов, А. П. Психология интеллекта и когнитивных стилей / А. П. Лобанов. – Минск: Агентство В. Гревцова, 2008. – С. 100–106.

7. Кухарчук, А. М. Человек и его профессия / А. М. Кухарчук, В. В. Лях, А. Б. Широкова. – Минск: Современное слово, 2006. – 544 с.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

О. К. Войтко

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Институт психологии, Минск

O. Voitko

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Institute of Psychology, Minsk

УДК 159.922-057

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОЙ СПОСОБНОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНО- СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

CONDITIONS FOR THE FORMATION OF REFLEXIVE ABILITY IN THE STRUCTURE OF THE PERSONAL AND SEMANTIC SPHERE STUDENT PSYCHOLOGISTS

Формирование рефлексивной способности у студентов-психологов является необходимым условием успешности их профессиональной деятельности в будущем. В статье обсуждаются подходы к изучению рефлексивной способности, ее структурные компоненты, связь с личностно-смысловой сферой, условия формирования. Представлены результаты эмпирического исследования рефлексивной способности и компонентов личностно-смысловой сферы студентов первого и третьего курсов.

Ключевые слова: рефлексивная способность; личностно-смысловая сфера; образовательная среда; личностный смысл; студенты.

The formation of reflexive ability in psychology students is a necessary condition for the success of their professional activities in the future. The article discusses approaches to the study of reflexive ability, its structural components, connection with the personal-semantic sphere, conditions of formation. The results of an empirical study of the reflexive ability and components of the personal and semantic sphere of first and third year students are presented.

Keywords: reflexive ability; personal-semantic sphere; educational environment; personal meaning; students.

Профессиональное становление будущих психологов представляет собой целостную систему взаимосвязанных компонентов, включающих не

только знания в профессии, но и личностные характеристики, обеспечивающие успешность в профессиональной деятельности, адаптацию к стремительно изменяющимся условиям деятельности. «Выраженность у личности способности к рефлексии во многом определяет уровень, стратегии и эффективность произвольной психической регуляции деятельности и поведения. В контексте эволюции психики рефлексия есть механизм ее самодифференциации с целью адаптации к изменяющейся внешней и усложняющейся внутренней среде» [1, с. 45].

Личностные характеристики являются продуктом взаимодействия личности и окружающей среды, ее адаптивных способностей, формирующиеся на основе личностно-смысловой сферы. Структурно она представлена личностными смыслами, установками, диспозициями, ценностями и позволяет осознанно относиться к жизни [2, с. 223].

Личностный смысл и смысловая установка включены в регуляцию процессов деятельности и психического отражения. Смысловая диспозиция и смысловой конструкт опосредованно порождаются личностным смыслом и смысловой установкой. Личностные ценности формируются под воздействием смысловой диспозиции и личностного конструкта, а также личностного смысла.

Установка направлена на активацию мотива деятельности, находит отражение в форме выражения личностного смысла в виде готовности к определенной деятельности [2; 3].

Личностно-смысловая сфера выполняет функции усвоения социального опыта, который позволяет вливаться в общество; структурирования образа Я, самозащиты; изменения и регуляции личностных ценностей и жизненных установок; смысловой оценки и экспрессии [2].

На основе организационной системы личностных смыслов и ее уровневой структуры А. В. Серый дополняет перечень выделенных функций личностно-смысловой сферы следующими: адаптация индивида к окружающим условиям социальной действительности; интерпретация ощущений, способствующая возникновению потребностей и мотивов; интегрирование личности в условия социальной жизни, жизненная перспектива (отвечает за образ того, как будет развиваться и какие цели в жизни будет ставить человек) [3].

Связь рефлексивных способностей и личностно-смысловой сферы состоит и проявляется через осознание, которое изменяет средства для достижения цели. Осознавая свои действия, появляется возможность менять, заменять и совершенствовать привычные паттерны поведения. Ещё Л. С. Выготский упоминал о том, что рефлексия может кардинально поменять структуру действия с предметами. Само предметное действие становится рефлексивным [4].

Рефлексивная способность студентов-психологов представляет собой механизм осознанного отношения личности к самой себе и другим, направ-

ленность на умение анализировать и понимать ситуацию, себя в ней с целью смыслового получения и накопления опыта, перестройки собственного поведения и деятельности, проектирования своего будущего и продуктивной адаптации. Условиями формирования рефлексивной способности студентов-психологов выступают жизненный опыт, профессиональная образовательная среда, наличие целей и осмысленность жизни.

Развитие рефлексивных способностей влияет на личность, что, в свою очередь, отражается на поведении. Это приводит к рефлексивному анализу, образующему таким образом самосознание. Рефлексивный анализ позволяет увидеть, осознать внутренние противоречия, сомнения, борьбу мотивов, несовпадение ценностей и морально-этических норм. Самосознание позволяет человеку располагать собой, конструировать свой внутренний мир, определять дальнейший жизненный путь [5].

Совершенствование саморегуляции через рефлексивные механизмы направлено на формирование целостной личности, овладение временем, прогнозирование жизнедеятельности и свободу выбора при построении своего жизненного пути. Следовательно, развитие способности к объективации поведения, его рефлексии выводит субъекта на новый уровень осознания, переосмысления ситуации, а значит, и расширяются возможности выбора стратегий поведения. Для достижения личностной успешности, социальной мобильности и эффективной деятельности развитие рефлексии становится в современном мире осознанной необходимостью и сознательной потребностью [6].

Для развития рефлексивной способности студентов-психологов важным является организация образовательной среды, с одной стороны, и особенно личности личностно-смысловой сферы – с другой. Внешним условием развития профессиональной рефлексии является специально организованная рефлексивная деятельность в образовательной среде, понимаемой как система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении [7].

Образовательная среда имеет свое отражение в каждом компоненте личности и ее способностях, особенностях формирования рефлексивной способности студентов психологических специальностей. Успешное формирование рефлексивной способности (системообразующий фактор) происходит при взаимодействии всех ее структурных компонентов под влиянием благоприятной образовательной среды, способствующей развитию личности.

Образовательная среда, методы и способы ее организации должны быть направлены на развитие личности, что может быть обеспечено системной ее организацией [8]. Ключевая роль в организации образовательной среды принадлежит преподавателю, активизирующему проявление рефлексивной способности студентов для удовлетворения познавательной потребности, разви-

тия мотивационной сферы, усвоения социальных ценностей, преобразования своей ценностной сферы. Проявление рефлексивной способности, а также ее развитие согласуются с личностно ориентированным подходом в образовании.

Цель создания рефлексивной среды – снятие отчуждения студентов-психологов от учебного процесса и развитие профессиональной рефлексивности студентов как способа жизнедеятельности (осуществления профессиональной деятельности). Основными направлениями работы в рефлексивной среде выступают работа с экзистенциальными феноменами, смыслами, ценностями педагога-психолога по индивидуальной деятельности; осуществление психологически безопасной (безоценочной) диагностики профессиональных качеств и использование полученных результатов для своего профессионального совершенствования; развитие творческой уникальности студентов.

Теоретико-методологическими основаниями проведенного исследования являются: концепция Д. А. Леонтьева о понятиях «рефлексия» и «рефлексивная способность»; теория «рефлексивности» А. В. Карпова; модель рефлексии С. Ю. Степанова, И. Н. Семенова; представления о структуре и функциях личностно-смысловой сферы А. В. Серого.

Методы исследования: теоретический (анализ, синтез, обобщение); психодиагностический (опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, тест смысло-жизненных ориентаций Д. А. Леонтьева).

В исследовании приняли участие 100 испытуемых – студентов первого (50 человек) и третьего (50 человек) курсов Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.

Методы математико-статистической обработки данных: U-критерий Манна – Уитни.

Результаты исследования смысло-жизненных ориентаций студентов (методика СЖО Д. А. Леонтьева) представлены на рисунке 1.

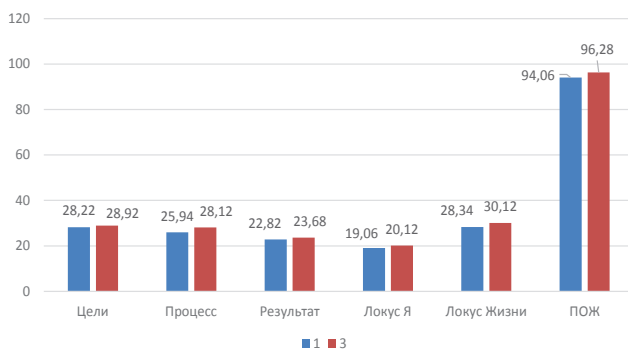


Рис. 1. Средние показатели студентов-психологов первого и третьего курсов по всем шкалам

Анализируя полученные данные по переменной «осмысленность жизни (ПОЖ)», было выявлено, что у 22 % студентов первого курса и у 26 % студентов третьего курса низкий уровень осмысленности жизни, что определяет наличие трудностей с осознанностью происходящего, малое обращение к прошлому опыту, в основном нахождение в настоящем. У 58 % студентов первого курса и у 60 % студентов третьего курса выявлен средний уровень. Студенты осознают прожитую жизнь, наслаждаются настоящим, однако есть трудности, связанные с построением планов на будущее. У 26 % студентов первого курса и у 14 % студентов третьего курса выявлен высокий уровень осмысленности жизни. Они хорошо осознают происходящее в жизни, ориентируются в своем прошлом и строят планы на будущее.

Анализируя данные по переменной «цели в жизни», выявлено, что у 28 % студентов первого курса и 34 % студентов третьего курса показатели низкие, что говорит о сомнениях в своем будущем, неустойчивости жизненных планов и мотивов. Это связано с тем, что первокурсники еще не определились в своих целях, а студенты третьего курса начинают смотреть более осознанно на профессию психолога. Средний уровень определен у 55 % студентов первого курса и у 46 % студентов третьего курса, что свидетельствует о том, что большинство из них живет сегодняшним днем, не строит планы на будущее. Высокий уровень определен у 16 % студентов первого курса и у 20 % студентов третьего курса, что говорит о целеустремленности в жизни, целях в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность. Эти студенты могут нести ответственность за формирование и реализацию своих жизненных целей.

По переменной «процесс жизни» средний уровень определен у 44 % студентов первого курса и у 56 % студентов третьего курса, что свидетельствует о сомнениях в восприятии жизни как чего-то интересного и наполненного смыслом. Высокий уровень выявлен лишь у 6 % студентов первого курса и у 8 % студентов третьего курса. Эти студенты воспринимают свою жизнь как эмоционально насыщенную и придают ей особый смысл. К сожалению, это удручающая тенденция, так как студенческий возраст в целом характеризуется активной жизненной позицией юношей и девушек, планированием, мечтательностью, стремлением к развитию своего потенциала, чередой разноректорных возможностей. Низкий уровень процесса жизни определен у 50 % студентов первого курса и у 36 % студентов третьего курса, что составляет 43 % от всей выборки. Студентам жизнь кажется бессмысленной и неинтересной, безэмоциональной, что заставляет нас задуматься о возможных причинах возникновения подобного явления в молодежной среде.

На высоком уровне «результативность жизни» оценивают 14 % студентов первого курса и 12 % студентов третьего курса, что говорит об осмыс-

ленности и ощущении прожитого отрезка жизни. Средний уровень определен у 50 % студентов первого курса и у 52 % студентов третьего курса, характеризующий наличие сомнений в осмысленности и ощущении прожитого отрезка жизни. Низкий уровень выявлен у 36 % студентов первого курса и у 36 % студентов третьего курса, считающих, что их жизнь слабо осмыслена и нет ощущения прожитого отрезка жизни, они не удовлетворены прожитым. Полагаем, что подобный результат может быть связан с отсутствием в жизни студентов ярких событий, заставляющих их переживать красочно и эмоционально. Либо жизнь действительно отличается бедностью эмоциональных впечатлений и переживаний, либо студенты не могут на самом деле оценить действительно свою жизнь, проанализировав события жизненного пути, сделать выводы, отрефлексировать, получить опыт и стремиться выстраивать дальнейшие планы на будущее.

По переменной «локус контроля Я» высокий уровень выявлен у 12 % студентов первого курса и у 10 % студентов третьего курса. Они обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Средний уровень выявлен у 54 % студентов первого курса и у 70 % студентов третьего курса. Они колеблются в построении жизни в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкий уровень определен у 34 % студентов первого курса и у 20 % студентов третьего курса, они не верят в свои силы контролировать события собственной жизни. Полагаем, что это может быть связано с тем, что студенты все еще не способны брать в полной мере ответственность за свою жизнь из-за особенностей их возраста.

Высокий уровень по переменной «локус контроля жизнь» выявлен у 6 % студентов первого курса и у 8 % студентов третьего курса. Эти студенты убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Полученные результаты свидетельствуют о том, что лишь малая часть студентов понимает, что наша жизнь и события в ней зависят от нас самих; человек является субъектом своей жизнедеятельности. Средний уровень определен у 70 % студентов первого курса и у 78 % студентов третьего курса. Они не уверены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь. Низкий уровень определен у 24 % студентов первого курса и 14 % студентов третьего курса. Проявляется убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

С помощью опросника «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева был диагностирован тип рефлексии у студентов первого и третьего курсов. Результаты представлены на рисунке 2.

У 10 % студентов первого курса и у 6 % студентов третьего курса высокий показатель системной рефлексии, что говорит о хороших навыках самодистанцирования. Они могут взглянуть на себя со стороны. Это по-

зволяет студентам понять, что происходит, оценить и проанализировать ситуацию. У 82 % студентов первого курса и у 76 % студентов третьего курса показатель средний – периодически возникают сложности с само-дистанцированием и взглядом на себя со стороны. Студенты не всегда могут оценить свое поведение со стороны. У 8 % студентов первого курса и у 18 % студентов третьего курса показатель низкий. Они мало способны взглянуть на себя со стороны, есть проблемы с самодистанцированием. Им трудно увидеть и понять, что происходит, проанализировать ситуацию.

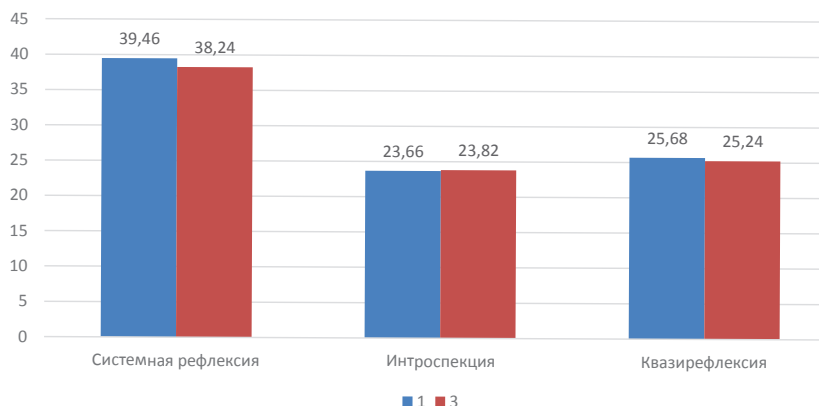


Рис. 2. Средние показатели рефлексивных способностей студентов-психологов по всем шкалам

У 12 % студентов первого курса и у 6 % студентов третьего курса выявлен высокий показатель по шкале «интрорепекция». Они хорошо могут понимать свое состояние и переживания, что необходимо будущим психологом, которые должны будут оказывать психологическую помощь и поддержку другим. Самонаблюдение и его развитие в процессе получения образования в области психологической науки и практики является необходимым условием высокого уровня профессиональной квалификации специалиста. У 72 % студентов первого курса и у 76 % студентов третьего курса показатель средний. Есть трудности с пониманием переживаний, что, несомненно, будет затруднять профессиональную деятельность. Неспособность распознать свои собственные эмоции часто затрудняет дифференцирование эмоциональных переживаний других людей. У 16 % студентов первого курса и у 18 % студентов третьего курса показатель низкий. Они плохо понимают свое состояние и то, что они переживают.

У 10 % студентов первого курса и у 4 % студентов третьего курса определен высокий уровень квазирефлексии. Они включены в актуальную жизнь

ненную ситуацию, хорошо осознают проходящую жизнь. У 62 % студентов первого курса и у 76 % студентов третьего курса показатель средний. В основном они вовлечены в процесс жизни, но бывают отрывы от актуальной ситуации бытия. У 28 % студентов первого курса и у 20 % студентов третьего курса показатель низкий, что свидетельствует об оторванности от настоящего существования, плохом осознании своей жизненной ситуации.

Статистически значимые различия в смысловых ориентациях студентов первого и третьего курсов были выявлены по переменным «цели в жизни» ($U = 69,50$ при $p < 0,05$) и «результативность жизни» ($U = 212,0$ при $p < 0,05$). У студентов третьего курса есть определенные цели на будущее, связанные с их профессиональным становлением, чего, к сожалению, нельзя сказать о студентах первого курса. Результативность жизни также выше у студентов третьего курса, связана с направленностью на самореализацию. Большинство студентов не только обучается, но и работает, что дает возможность в практической деятельности оценить свои профессиональные способности и возможности.

Статистически значимых различий по дифференциальным типам рефлексии между курсами не выявлено, что является свидетельством включенности рефлексивной способности в личностно-смысловую сферу. Рефлексивная способность студентов-психологов может быть сформирована целенаправленно в образовательном процессе с опорой на их жизненный опыт, осмысленность, особенности жизнестойкости, ответственности, целеполагания.

Список использованных источников

1. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–56.
2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2007. – 510 с.
3. Серый, А. В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А. В. Серый; науч. ред. М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 272 с.
4. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2: Проблемы общей психологии. – 504 с.
5. Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы; науч. ред.: Н. А. Логинова, К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 433 с.
6. Конопкин, О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин // Психология: журнал высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 1. – С. 27–42.
7. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.
8. Марищук, Л. В. О применении системного подхода в педагогическом взаимодействии / Л. В. Марищук, А. А. Хатеновская // Проблемы методологии социогуманитарного

познания: диалектика и герменевтика: материалы Междунар. colloquiuma 14/V–2009, Минск / Л. В. Маришук; под. ред. М. Е. Кобринского (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 210–214.

(Дата подачи: 27.02.2023 г.)

А. А. Гаврилович

Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина, Брест

A. Gavrilovich

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest

УДК 159.9:796.01

ОСОБЕННОСТИ СТРАХОВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ САМООЦЕНКОЙ

FEATURES OF FEARS OF STUDENT-ATHLETES WITH DIFFERENT SELF-ESTEEM

В статье обсуждаются результаты исследования, посвященного содержанию и выраженности страхов у студентов-спортсменов с разной самооценкой личности. Анализируются установленные взаимосвязи уровня самооценки и общего интегрально-го показателя страха в группах студентов-спортсменов с неадекватной самооценкой. Представленные данные и выводы могут служить основой проведения диагностико-коррекционной работы со спортсменами с целью оптимизации как их образовательной, так и спортивной деятельности.

Ключевые слова: страх; тревожность; спортивная деятельность; самооценка; студент; спортсмен; юноши; девушки.

The article discusses the results of a study on the content and severity of fears among student-athletes with different self-esteem of personality. The established interrelations of the level of self-esteem and the general integral indicator of fear in groups of student-athletes with inadequate self-esteem are analyzed. The presented data and conclusions can serve as a basis for diagnostic and correctional work with athletes in order to optimize both their educational and sports activities.

Keywords: fear; anxiety; sports activity; self-esteem; student; athlete; boys; girls.

Спортивная деятельность, особенно ее соревновательная составляющая, характеризуется высокой стрессогенностью, обусловленной различными факторами. Напряженность и ответственность спортивной борьбы нередко являются причинами возникновения у спортсменов отрицательных эмоциональных состояний (растерянности, боязни, гнева, огорчения, неуве-