

тельности, избегания и прокрастинации, средний уровень ориентации на личностные изменения в ситуациях неопределенности. Субъективная рациональность, как стратегия совладания с неопределенностью, превалирует над готовностью к риску.

Список цитируемых источников

1. Яценко, Т. Е. Готовность к изменениям и функционированию в ситуации неопределенности у обучающихся в ситуации неопределенности у обучающихся раннего юношеского возраста из городской и сельской местности / Т. Е. Яценко, М. А. Король // Адукацыя і выхаванне. — 2021. — № 10. — С. 67—75.
2. Карягина, Т. Д. Внутрличностная эмоциональная компетентность и эмпатия: факторы и профили связи на мультикультурной выборке / Т. Д. Карягина, М. А. Чумакова, Е. С. Мазаева, М. А. Томчук // Консультативная психология и психотерапия. — 2023. — Т. 31. — № 4. — С. 125-150.
3. Карягина, Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. Д. Карягина. — М., 2013. — 175 л.
4. Davis, M. Empathy: a social psychological approach / M. Davis // Scispace. — 2018. — Режимдоступа: <https://typeset.io/papers/empathy-a-social-psychological-approach-2fe50ey2ae> — Дата доступа: 02.04.2024.
5. Бойко, В. В. Диагностика уровня эмпатических способностей / В. В. Бойко // Психологический журнал. — 2007. — № 6. — С. 12-24.
6. Reniers, R. Psychometric properties of the questionnaire of cognitive and affective empathy in a Portuguese sample / A. Queirós, E. Fernandes, R. Reniers, A. Sampaio, J. Coutinho, A. Seara-Cardoso // PloS one. — 2018. — Vol. 13, № 6. — Режим доступа: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0197755>. — Датадоступа: 02.04.2024.

УДК 159.923+141.32

Я. Н. Веремеюк

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

СТИЛЬ САМОИЗМЕНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

В статье раскрыта сущность неопределенности в спортивной деятельности. Описаны исследования данной проблемы в русле различных научных подходов. Систематизированы факторы неопределенности на этапе подготовки к соревнованиям и в процессе спортивного соревнования. Приведены трактовки толерантно-

сти к неопределенности и интолератности к неопределенности. Представлены результаты эмпирического исследования склонности к толерантности к неопределенности и стилевых характеристик самоизменения у студентов, профессионально занимающихся спортом.

Ключевые слова: стиль самоизменений; студенты-спортсмены; профессиональный спорт; неопределенность; толерантность к неопределенности.

Рис. 1. Библиогр.: 8 назв.

Y. N. Veremeyuk

*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranavichy, the Republic of Belarus*

SELF-CHANGE STYLE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY IN STUDENTS PROFESSIONALLY PLAYING SPORTS

The article reveals the essence of uncertainty in sports activities. Studies of this problem in line with various scientific approaches are described. The factors of uncertainty at the stage of preparation for competitions and during the sports competition are systematized. Interpretations of tolerance to uncertainty and intolerance to uncertainty are given. The results of an empirical study of the tendency to tolerate uncertainty and style characteristics of self-change among students professionally involved in sports are presented.

Key words: style of self-change; student-athletes; professional sports; uncertainty; tolerance of uncertainty.

Fig. 1. Ref.: 8 titles.

Введение. Неопределенность постоянно сопровождают различные виды профессиональной деятельности, спортивная деятельность не является исключением. Неопределенность может выступать как объективной (характер мироустройства, функционирования социальных институтов кардинально отличаются от ранее существовавших по измеримым и фиксируемым параметрам), так и субъективной (неопределенность основана на когнитивной оценке и переживаниях конкретного человека или группы людей, вызывается непредставленностью в его / их личном опыте ситуаций подобного вида) характеристикой реальности [1].

К неопределенности может относиться соревнование на чужом поле, неопределенность исхода матча, постоянный риск получения травмы, сама спортивная карьера (переход в другой спортивный клуб, другую команду), долго нахождение вдали от семьи в связи со сборами, соблюдение строго режима [2].

Неопределенность в спортивной деятельности — это состояние, при котором результат спортивного события или исхода соревнования не может быть точно предсказан или определен заранее. Это связано с множеством факторов, влияющих на исход: физическая форма спортсменов, их психологическое состояние, погодные условия, судейские решения и другие непредсказуемые обстоятельства [2]. Согласно вероятностному подходу, неопределенность в спорте может быть описана с помощью вероятностных моделей. Ученые Дж. Нейман и О. Morgenштерн разработали теорию игр, которая применяется для анализа спортивных соревнований как стратегических игр с элементами случайности [3, с. 201]. Представители поведенческого подхода Д. Канеман и А. Тверски изучают, как спортсмены и болельщики воспринимают и реагируют на неопределенность в спорте. Они показали, что люди склонны к систематическим ошибкам в оценке вероятностей и принятии решений в условиях неопределенности [3, с. 201]. В контексте социокультурного подхода П. Бурдье и Р. Сеннетт рассматривают неопределенность в спорте как социальный феномен, связанный с культурными традициями, властными отношениями и символическим капиталом [3, с. 201].

Факторы неопределенности на этапе подготовки к соревнованиям: неопределенность в физической форме и выносливости спортсмена; неопределенность в плане тренировок и их эффективности; неопределенность в состоянии здоровья и получения возможных травм, сомнения в правильности выбранной программы тренировок. В процессе спортивного соревнования факторами неопределенности выступают: незнание стратегии соперника, неопределенность в психологическом состоянии спортсмена, неопределенность во внешних условиях проведения соревнований (покрытие поля, зала, беговой дорожки; погодные условия), неожиданные ситуации и реакции (действия) соперника [4, с. 913]. Не менее важными для общей спортивной карьеры являются психоэмоциональные состояния, возникающие после спортивных соревнований [5, с. 120]. Факторами неопределенности выступают: неопределенность в результатах и их влиянии на дальнейшую карьеру, неопределенность в планах и целях после завершения соревнований, неопределенность в психологическом состоянии после интенсивного периода соревнований, неопределенность в будущих планах.

Способность человека адаптироваться и быть гибким в постоянно изменяющихся условиях, в том числе в кризисных ситуациях, обозначается как толерантность к неопределённости [6, с. 294]. Она играет важную роль в сохранении внутренней целостности личности, в стабильности развития, в эффективности взаимоотношений с окружающей динамичной средой с большим количеством неизвестных переменных. Можно обозначить два подхода к пониманию категориальной принадлежности толерантности к неопределенности: В. А. Родионова, С. Баднер, Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова рассматривают толерантность к неопределенности как личностную черту (диспозиционный подход); Г. М. Андреева, Р. Нортон, Е. Г. Луковицкая, Р. Дж. Халман — как когнитивную характеристику личности, подчеркивая ситуационную специфичность ее проявления (перцептивный подход) [6, с. 295].

Т. В. Корнилова предлагает взгляд на толерантность к неопределенности, как «генерализованное личностное свойство, означающее стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти непроторенными путями и предпочитать сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений» [7, с. 4]. Оппозиционный феномен – интолерантность к неопределенности: стремление к ясности, упорядоченности и неприятию неопределенности, предположение о главенствующей роли правил и принципов, дихотомическое разделение правильных и неправильных способов, мнений и ценностей [7, с. 4]. Схожую точку зрения находим в исследованиях М. Н. Юртаевой: глубинное психологическое свойство, «которое не сводится к когнитивным, аффективным компонентам психики, но одинаково часто проявляется и в той, и в другой сфере» [8, с. 72].

Основная часть. Выборку исследования составили 102 студента-спортсмена в возрасте от 17 до 21 лет. Из них 64 — юношей, 36 — девушек юношеского возраста.

В ходе диагностики отношения к неопределенности жизненных ситуаций у обучающихся, занимающихся профессионально видами спорта, с помощью нового опросника толерантности к неопределенности Т. В. Корниловой нами было выявлено, что для большинства студентов характерны:

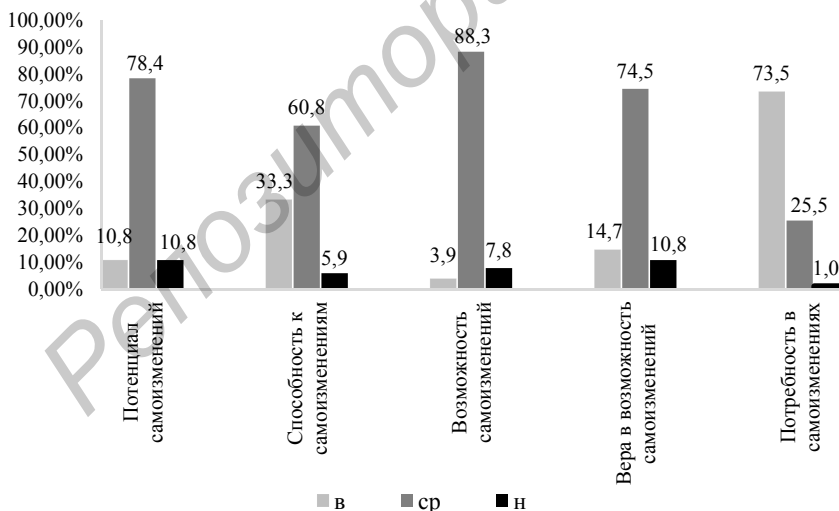
– средний уровень толерантности (83,3 %). Студенты в средней степени стремятся к изменениям, новизне и оригинальности, готовы идти непроторенными путями и предпочитают более сложные задачи;

– средний уровень интолерантности (72,5 %). Студенты в средней степени стремятся к ясности, упорядоченности во всем, в 50 % ситуаций руководствуются предположением о главенствующей роли правил и принципов;

– средний уровень межличностная интолерантностик неопределенности (83,30 %). Студенты в средней степени стремятся к ясности и контролю в межличностных отношениях, испытывают дискомфорт в случае неопределенности отношений с другими (рисунок 1).

Вычисление критерия Стьюдента для несвязанных выборок не показало наличие тенденции к различиям между юношами и девушками обеих групп по шкалам.

Была использована методика Опросник «Потенциал самоизменений» (В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина). Для выявления половых различий в стилевых характеристиках изменений личностного профиля и поведения в ситуациях неопределенности на основе соотношения мотивационной составляющей личности был использован критерий различий Стьюдента.



Примечания: в — высокий уровень; ср — средний уровень; н — низкий уровень

Рисунок 1 — Результаты стиля самоизменения студентов-спортсменов (%)

Для большинства студентов характерны:

– средний уровень способности к самоизменениям (60,80 %). Студенты в средней степени способны ставить цель и планомерно реализовывать их в жизни;

– средний уровень возможности самоизменений (88,30 %). Студенты в средней степени способны проявлять формально-динамические характеристики личности, главным образом психическую ригидность, ограничивающую индивидуальные возможности изменяемости;

– средний уровень веры в возможность самоизменений (74,50 %). Студенты в средней степени способны преодолевать неопределенность и найти новые пути решения задач. Это может быть связано с готовностью к новизне и непредсказуемости будущего;

– высокий уровень потребности в самоизменениях у студентов-спортсменов (73,50 %). Студенты в высокой и средней степени стремятся к изменениям в своей жизни;

– средний уровень потенциал самоизменений (78,40 %). Студенты в средней степени способны осознанно инициировать личностные изменения и саморазвитие, но этот процесс у них пока не является устойчивым и системным (см. рисунок 1).

Вычисление критерия Стьюдента для несвязанных выборок не показало наличие различий между юношами и девушками среди студентов-спортсменов.

Заключение. Значит, юноши-спортсмены и девушки-спортсмены испытывают в высокой степени потребность в самоизменениях, однако в средней степени обладают потенциалом самоизменений, способностью к самоизменениям, в средней степени верят в возможность самоизменений. Это связано с тем, что регулярные занятия спортом и участие в соревнованиях требуют от спортсменов высокой степени саморегуляции, самодисциплины и целеустремленности. Для достижения спортивных результатов им необходимо уметь ставить конкретные цели, разрабатывать стратегии их достижения и последовательно реализовывать их в тренировочном процессе. Кроме того, спорт предоставляет спортсменам возможности для самореализации, развития уверенности в себе и своих силах. Успехи в спорте повышают их самооценку и мотивацию к дальнейшему самосовершенствованию.

Список цитируемых источников

1. Яценко, Т. Е. Психологическая сущность феномена «неопределенность» / Т. Е. Яценко // *Философские, социально-психологические и социально-педагогические аспекты функционирования личности в ситуациях неопределенности* : коллект. монография / под науч. ред. А. Г. Иценко, Т. Е. Яценко, Н. Г. Дубешко ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи : БарГУ, 2022. — С. 45—52.
2. Матушанская, А. Г. Неопределенность в спортивной деятельности / А. Г. Матушанская // *Вестник Казанского государственного университета*. — 2009. — № 3 (3). — С. 70—71.
3. Чернявский, А. Д. Теория игр, полезность и причинно-следственная связь / А. Д. Чернявский // *Вестник евразийской науки*. — 2015. — Т. 7, №1. — С. 111—132.
4. Юркина, З. В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу / З. В. Юркина // *Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. — 2019. — С. 912—917.
5. Левитов, Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Д. Левитов // *Вопросы психологии*. — 1967. — № 6. — С. 118—129.
6. Панова, В. С. Взаимосвязь толерантности к неопределенности со смысло-жизненными и ценностными ориентациями / В. С. Панова // *Психологические проблемы смысла жизни и акме*. — 2021. — № 1. — С.292—297.
7. Корнилова, Т. В. Кросс-культурное исследование индивидуальных особенностей принятия решений и толерантности к неопределенности у российских и азербайджанских студентов / Т. В. Корнилова, С. И. Бахшалиева // *Психологические исследования*. — 2016. — № 9(47). — С. 2—4.
8. Юртаева, М. Н. Исследование когнитивных и личностных особенностей толерантности к неопределенности / М. Н. Юртаева // *Образование и наука*. — 2010. — № 8. — С. 71—79

УДК 159.9

И. В. Войшнарвич, Н. Н. Шавель

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В данной статье рассматривается понятие Я-концепции в связи с тем, что человек является общественным существом. Сразу же после рождения его начинают приучать к различным нормам поведения и жизни в социуме, объясняя, как быть