



## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ ТА ОСІБ, ЩО НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

Ольга Репіна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

### Аннотация

Рассматривается проблема качественных различий смысложизненных ориентаций в пубертатном возрасте у спортсменов и школьников. В эмпирическом исследовании выделены особенности смысложизненных ориентаций личности спортсмена-подростка, которые формируются под воздействием спортивной деятельности.

### Annotation

The research included problem of high-quality distinctions of sense of life orientations of teenager (sportsmen and schoolboys). The features of sense of life orientations of personality of sportsman-teenager are selected in empiric research.

**Постановка проблеми.** Вплив спортивних перемог та особистісних характеристик спортсменів на соціально-економічні та психологічні сфери життя суспільства, значущість досягнень у спорті взагалі, призвели до загострення інтересу щодо теми впливу спортивної діяльності на формування особистості спортсменів. Однак вплив спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій та аналіз цієї категорії як фактора особистісного зростання чи деструкції спортсмена є новою. Можливо це пов'язано з тим, що проблема екзистенційного наповнення життя спортсмена не мала виходу на конкретні сфери практичного застосування чи вважалася неперспективною з точки зору фахівців-тренерів. Слід зазначити, що сенсожиттєві орієнтації, невдачі в пошуку людиною сенсу свого життя (екзистенціальна фрустрація) можуть бути причиною особистісного чи професійного неблагополуччя, що є особливо значущим у професійному спорті, оскільки організація сенсожиттєвого орієнтування може впливати на весь життєвий шлях та результативність спортсмена.

У зв'язку зі зростаючою конкуренцією у спорті різке підвищення спортивних результатів стає більш складним завданням, і часто практично основним джерелом підвищення працездатності спорт-

смена є біомеханічні ергогенні засоби прямого використання та методика тренувального процесу. Тому для обґрунтування посилення психологічної підготовки спортсмена [3] також є доречним звернути увагу на таку специфічну, потужну, але практично інтимну (латентну) сферу особистості як сенсожиттєві орієнтації [2]. Особливо значущим це може бути для спортсменів-підлітків, оскільки провідним віковим етапом у розвитку та формуванні особистості (і особистості спортсмена зокрема) є підлітковий вік [4]. На наш погляд, проблема якісних відмінностей сенсожиттєвих орієнтацій в пубертатному віці у спортсменів і школярів, виявлення значущих розбіжностей у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій у цих категорій, розуміння механізму формування сенсожиттєвих орієнтацій на важливому етапі становлення спортсмена як особистості може сприяти підвищенню можливостей використання педагогічного та психологічного впливу, спрямованого на гармонізацію особистості підлітка під час занять спортом у різних категорій (спортсмени-професіонали, спортсмени-паралімпійці, діти групи ризику, школярі) та для різних закладів (спортивні школи, ЗОШ).

**Аналіз останніх досліджень.** Поняття сенсу до теперішнього часу трактується як одне з



найбільш складних та значущих загальнолюдських понять в екзистенціальному, історичному аспектах. Проблема взаємозв'язку та взаємозалежності сенсу життя з різними особистісними характеристиками та позитивними аспектами функціонування особистості аналізувалась у роботах Д.А. Леонтьєва, В. Франка, Дж. Крамбо, Л. Махоліка [2,11,12,14]. Сенс життя – це переживання індивідом онтологічної значущості життя та віддзеркалення повноти-неповноти, адекватності-неадекватності життєвих відносин, які реально здійснюються індивідом в життєдіяльності [12].

Проблема сенсожиттєвих орієнтацій напряду пов'язана із розвитком особистості, але єдиного погляду на визначення особистості та фактори, що впливають на її розвиток немає дотепер. Зазначається, що формування особистості має величезне значення для життя людини: важливими є, на думку фахівців, збереження повноти самореалізації особистісного потенціалу, розвиток адаптаційного потенціалу тощо [1, 15, 16, 26].

Характеристики, що впливають на особистісний розвиток спортсмена, специфіка їх формування та збереження під впливом занять конкретним видом спорту, певні передумови успіху-неуспіху у подоланні проблем спортсменами, вивчалися А.В. Родіоновим [25], Г.Д. Горбуновим [5], В.М. Платоновим [21], Є.П. Ільїним [8], В.І. Вороновою [3].

Провідною темою у вивченні особистості спортсмена зазвичай є оптимізація стану через вплив на неї різних стимулів (педагогічних, фізіологічних, психологічних). Однак сенсожиттєві орієнтації та аналіз цієї категорії як фактора формування особистості у спорті та вплив спортивної діяльності на розвиток сенсожиттєвих орієнтацій спортсмена не вивчалися. Можливо це пов'язано з тим, що

проблема розвитку особистості, яка є продуктом онтогенетичного розвитку людини, обумовлює різні характеристики розвитку особистості зі своїм сенсожиттєвим підтекстом.

Тобто тільки поєднання особистісно-конституціональних особливостей з певними властивостями соціальних систем у спорті надає можливість реального становлення тієї або іншої специфічної психічної структури (наприклад, стресостійкість чи спеціальні здібності, сенсожиттєві орієнтації) та їх інтеграцію. На нашу думку, при вивченні людини в контексті спортивної діяльності необхідно визначати у кожному випадку відносну вагу позитивних-негативних чинників, а також послідовність їх включення в механізм розвитку спортсмена та його характеристик.

Дослідженню феномену спортивної діяльності присвячені праці В.М. Платонова [21], Т.Ю. Круцевич [9], Г.В. Ложкіна [13], Є.П. Ільїна [8], Ю.Ю. Палайми [20], Ю.Ф. Курамшина [10], В.І. Вороновою [3], Уейнберг, Д. Гоулдта [29] та інших. Теоретичним підґрунтям наукового аналізу психологічних особливостей і компонентів структури спортивної діяльності є загальна теорія діяльності [11]. Під спортивною діяльністю науковці розуміють навчально-тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, які спеціалізуються в конкретному виді спорту, що здійснюється в системі впорядкованої взаємодії суб'єктів спортивної діяльності [18]. Займаючи істотне місце в житті людини, вона є одним з основних чинників його етичного виховання, інтегрує компоненти розвитку і формує особистість [3, 10, 21, 22]. Спортивна діяльність відрізняється рядом специфічних особливостей, які впливають на розвиток психологічних особливостей людини («супер-якості», Р.М. Загай-

нов) [7], але й сам спорт «відбирає» особистість [3,21].

Такий підхід дозволяє продовжити вивчення проблеми впливу сенсожиттєвих орієнтацій на формування особистості під впливом занять спортом і буде інтегрувати дослідження взаємозв'язку психологічних характеристик спортсмена, які пов'язані зі сенсожиттєвими орієнтаціями [2, 26]. Втрата сенсу життя, певна ієрархія сенсожиттєвих орієнтацій чи її зміна може вплинути на багаторічну плідну підготовку спортсмена (тобто бути причиною особистісного, фізичного чи професійного неблагополуччя), і навпаки – рефлексія щодо сенсожиттєвих орієнтацій може позитивно вплинути на результативність спортсмена.

Таким чином, дане положення обумовлює актуальність і безумовну практичну значущість теми дослідження, мета якого – теоретично обґрунтувати та практично довести значущі розбіжності у сенсожиттєвих орієнтаціях спортсменів та осіб, що не займаються спортом, з урахуванням їх особистісних особливостей у пубертатному періоді.

Відповідно до поставленої мети у дослідженні розв'язуються наступні завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми сенсожиттєвих орієнтацій та їх значущості у формуванні особистості під впливом занять спортом.

2. Провести порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів та осіб, що не займаються спортом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до поставленої мети було використано наступні методи: теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури; педагогічне спостереження; психолого-діагностичні методики (методика сенсожиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтьєва) [12], де вивчалися цілі у житті;



процес життя; результативність життя; локус контролю-Я; загальний показник задоволеністю життям та пов'язану із ними шкалу психологічного благополуччя [31], де вивчалися; позитивні відносини з іншими; автономія; екологічна майстерність; наявність цілей у житті; особистісне зростання; загальний показник психологічного благополуччя; методи математичної статистики.

Таким чином, план дослідження будується педагогічному констатуючому експерименті – порівнянні нееквівалентних груп. Дослідження зумовлене віковим етапом у двох різних ситуаціях: для однієї групи дослідження проводиться в умовах ініціації залучення підлітків в активну спортивну діяльність, для другої – в умовах спонтанного розвитку (при застосуванні фізичної культури у школі).

Дослідження проводилося на базі Дніпропетровського Вищого училища фізичної культури та ЗОШ № 16 м. Дніпропетровська.

Першим етапом педагогічного констатуючого експерименту стало безпосереднє проведення емпіричного дослідження у вибірках респондентів: для основної – в умовах ініціації залучення підлітків в активну спортивну діяльність (спортсмени-підлітки), для контрольної – в умовах застосування фізичної культури у школі. В основній групі було обстежено 50 спортсменів-підлітків, які навчаються у Дніпропетровському Вищому училищі фізичної культури (із них 27 хлопців, 23 дівчини); у контрольній групі було обстежено 68 школярів-підлітків, які навчаються у ЗОШ №16 м. Дніпропетровськ (з них 28 дівчат, 40 хлопців у віці 13-15 років). Другий етап полягав у систематизації отриманих емпіричних даних та їх статистичній обробці з метою надання останнім наукової достовірності. Останнім етапом нашої роботи було встановлення значущих розбіжностей та логічних зв'язків між виявленими феноменами у особистісних проявах дос-

ліджуваних (спортсменів-підлітків, школярів), а також формування висновків по емпіричному дослідженню.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічні характеристики, які вивчалися у педагогічному констатуючому експерименті були порівняні за допомогою за t-критерію Ст'юдента.

За результатами порівняння двох груп (основної та контрольної) за t-критерієм Ст'юдента були отримані значущі розбіжності за досліджуваними параметрами (табл.1).

Психологічні характеристики, що вивчалися у емпіричному психолого-педагогічному дослідженні (табл.1), мають значущі розбіжності за показником сенсожиттєвих орієнтацій у спортсменів та осіб, що не займаються спортом, за наступними параметрами: цілі у житті, процес життя, результативність життя, локус-контроль Я, локус-контроль життя, загальний показник задоволеністю життям. Виявлені також значущі розбіж-

Таблиця 1

**Значущі розбіжності за показниками діагностики спортсменів та школярів за t-критерієм Ст'юдента**

Методики та показники		t	Рівень значущості розбіжностей (df = 98)
Методика сенсожиттєвих орієнтацій	Цілі у житті	4,391241	Значущі при $p \leq 0,000$
	Процес життя	5,459019	Значущі при $p \leq 0,000$
	Результативність життя	3,92418	Значущі при $p \leq 0,000$
	Локус контролю-Я	5,550108	Значущі при $p \leq 0,000$
	Локус контролю-життя	6,960949	Значущі при $p \leq 0,000$
	ЗПУЖ	6,169608	Значущі при $p \leq 0,000$
Шкала психологічного благополуччя	Самоставлення	3,49811	Значущі при $p \leq 0,000$
	Позитивні стосунки з іншими	3,507105	Значущі при $p \leq 0,000$
	Автономія	2,824551	Значущі при $p \leq 0,006$
	Екологічна майстерність	4,110249	Значущі при $p \leq 0,000$
	Наявність цілей у житті	3,795483	Значущі при $p \leq 0,000$
	Особистісний зріст	3,090927	Значущі при $p \leq 0,003$
	Загальний показник психологічного благополуччя	5,306465	Значущі при $p \leq 0,000$



Таблиця 2

**Значимі кореляційні зв'язки між сенсожиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості спортсмена та школяра-підлітка (коефіцієнт кореляції Пірсона)**

№ п/п	Величини коефіцієнта кореляції Пірсона	Рівень значущості	Взаємопов'язані фактори
<b>Спортсмени</b>			
1	0,780	$p \leq 0,001$	Цілі у житті – процес життя
2	0,667	$p \leq 0,001$	Результативність життя – загальний показник задоволеністю життям
3	0,631	$p \leq 0,001$	Локус контроль Я - автономія
4	0,432	$p \leq 0,001$	Процес життя – особистісне зростання
<b>Школяри-підлітки</b>			
1	0,340	$p \leq 0,05$	Локус контроль життя - самоставлення

ності показників психологічного благополуччя у спортсменів та осіб, що не займаються спортом, за параметрами: самоставлення, позитивні стосунки з іншими, екологічна майстерність, загальний показник психологічного благополуччя ( $p < 0,001$ ) та автономія, особистісне зростання ( $p < 0,01$ ).

Для визначення статистично значущих взаємозв'язків між змінними застосовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, для чого було доведено нормальність розподілення змінних через розрахунок параметрів розподілення, підраховано інтеркореляційну матрицю та на її основі виділено найбільш достовірно значущі коефіцієнти кореляції Пірсона між змінними, які вивчалися у спортсменів та школярів (табл.2).

Дослідження прояву взаємозв'язку між параметрами що вивчались, показало, що найбільш високі взаємозв'язки спостерігаються у спортсменів за параметрами: цілі у житті – процес життя, результативність життя – загальний показник задоволеністю життям, локус контроль Я – автономія, про-

цес життя – особистісне зростання. Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють говорити про достовірні відмінності у взаємозв'язках між особистісними особливостями сенсожиттєвих орієнтацій під впливом занять спортом (взаємопов'язаний інтегрований загальний комплекс) та у школярів, у яких виявлено окремі прояви взаємопов'язаних характеристик.

Детальний аналіз виявлених значущих розбіжностей сенсожиттєвих орієнтацій та виявлені достовірні взаємозв'язки між вивчаними підструктурами цього конструкту, дозволяють говорити про наявність взаємопов'язаного інтегрованого загального комплексу характеристик сенсожиттєвих орієнтацій, які обумовлюють характер, інтенсивність і тривалість психологічного реагування на зовнішні та внутрішні стимули та подразники, які є дуже специфічними у спорті, і мають свій сенсожиттєвий підтекст.

**Висновки.** Виявлений у педагогічному констатуючому експерименті інтегральний комплекс особливостей сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів якісно та

кількісно достовірно відрізняється від подібних характеристик у школярів-підлітків, які не займаються спортом. Цей комплекс є латентним (скритим), але, на нашу думку, може проявлятися при формування мотивації, результативності у змаганнях, цілеполаганні щодо професійної кар'єри спортсмена тощо.

Отримані результати підтверджують наші припущення відносно розбіжностей, які характеризують спортсменів та осіб, яким не притаманна спортивна діяльність, і що існує взаємозалежність, взаємопов'язаність та функціональна єдність компонентів сенсожиттєвих орієнтацій, які відрізняють особистість спортсменів-підлітків від одноліток.

Подальші перспективи дослідження полягають у можливості використання ефективного впливу спортивної діяльності під час психолого-педагогічної допомоги спортсменам з різними психологічними та фізіологічними характеристиками (спортсмени-професіонали, спортсмени-параолімпійці, діти групи ризику), для вдосконалення навчальних програм (спортивні школи, ЗОШ), спрямованих на гармонізацію особистості підлітка за допомогою спорту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003.
2. Бундзен П.В. Основи ментального тренінга / П.В. Бундзен // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: Материалы международной конференции. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – С. 9-15.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.



4. Головина Л.Л. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: личностный аспект / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С.17–19.
5. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция / Г.Д. Горбунов. – СПб. ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1995. – С.3-20.
6. Гуськов С.И. Профессиональный спорт / С.И. Гуськов, М.М. Линец, В.Н. Платонов, Б.Н. Юшко. – К.: Олимпийська література, 2000. – 391 с.
7. Загайнов Р. Проклятие профессии / Р. Загайнов. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
8. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 448 с.
9. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К: Олімп. літ-ра, 2010. – 248 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання / Ю.Ф. Курамшин // Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Олімп. література, 2008. – С.69-86.
11. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
12. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000.
13. Ложкин Г.В. Акмеологический инвариант профессионализма тренера / Г.В. Ложкин, Н.Ю. Волянюк // Спортивный психолог. – 2004. – №2. – С.26-39.
14. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
15. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психол. журнал. – 2001. – т. 22. – № 1. – 16-24.
16. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: Тов. «КММ», 2006. – 254 с.
17. Маришук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.И. Маришук, Ю.М. Иванников. – М.: Прогресс, 1984. – 160 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
19. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 42 с.
20. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте / Ю.Ю. Палайма // Спортивная психология. – СПб.: Питер. – 2002. – С. 98–107.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 816 с.
22. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности (социально-философский подход): дисс. в форме научного доклада ... д-ра философии / В.А. Пономарчук. – М., 1994. – 45 с.
23. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
24. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худатов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер [та ін.]. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
25. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физкультуры. – 2006. – №6. – 2-4.
26. Санникова О.П. Адаптивность личности / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – О.: Издатель В.П. Черкасов, 2009. – 258 с.
27. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е.П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб.: Питер, 2002. – С. 253–260.
28. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2003. – 1 том. – 424 с. – 2 том. – 392 с.
29. Уейнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уейнберг, Д.Гуд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
30. Maddi, S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology, 2004, vol. 44, No. 3, p. 279–298.
31. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69, No. 4. – P. 719–727.

