

**ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕНСОЖИТТЄВИХ
ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У
СПОРТСМЕНІВ**

Ольга Репіна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Аннотация

Рассматривается проблема взаимосвязи смысловых ориентаций и жизнестойкости у спортсменов. В эмпирическом исследовании выделены коэффициент корреляции, качественные и количественные показатели взаимосвязи смысловых ориентаций и жизнестойкости у спортсменов.

Annotation

The research included problem of intercommunications of sense of life orientations and life of hardness at sportsmen. In empiric research is selected the coefficient of correlation, high-quality and quantitative indexes of intercommunications of sense of life orientations and life of hardness at sportsmen.

Постановка проблеми. Психологічна діагностика особистісних характеристик спортсменів, специфіка їх формування та збереження під впливом занять спортом та їх зв'язок із ефективністю змагальної діяльності є однією з важливіших та актуальних проблем щодо конкретного застосування практичної психології у спорті [2, 3, 4, 9]. Спортивна діяльність відбувається за багатьма правилами, одне з них вимагає різнобічного виховання людини. Тому виникає проблема забезпечення підготовки спортсменів за допомогою конкретних психологічних форм: вивчення сенсожиттєвих орієнтацій та пов'язаної з ними життєстійкості, що є одним з найважливіших показників загальної ефективності у житті людини та спортсмена зокрема. Оскільки спортивна сфера вимагає від осіб, що зробили спорт своєю професійною діяльністю, високих показників у особистісних та індивідуально-психологічних характеристиках щодо загальної ефективності, – життєстійкість та сенси життя є одними із важливіших характеристик особистості спортсмена, які інтегрують у собі практично всі базові характеристики спортсмена.

Аналіз останніх досліджень. Обраний аспект дослідження сенсожиттєвих орієнтацій, що входять, як складова частина, до «ядра» особистості, має роз-

глядатись як наукове питання в світлі того, що умови оточуючого середовища (соціальні, та філософські аспекти життя, як фактори, що впливають на формування особистості) змінюються і тому виникає необхідність змінювати механізми адаптації [5, 6]. У вирішенні зазначеного питання суттєву роль відіграють постановка нових патернів поведінки, оновлення поглядів, думок, сенсожиттєвих орієнтацій, які детермінують процес цілеутворення особистості. Кристалізація сенсожиттєвих орієнтацій зумовлюється ходом попереднього розвитку «особистого фундаменту» [5].

Із різних наукових джерел ми визначили, що автори роблять різні вікові акценти, щодо становлення сенсожиттєвих орієнтацій. У нашій роботі обрана студентська молодь оскільки навчання у вищих навчальних закладах грає певну роль у формуванні особи, а також відповідні вікові особливості. Перш за все, закінчився період юності, що відзначається наступними особливостями: долається залежність від батьків; формується моральна свідомість та світогляд; формуються ціннісні орієнтації та ідеали; відбувається усвідомлення своїх якостей, здібностей, можливостей, знань, інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, цілісна оцінка себе та свого життя, що діє і має свої особливості [7].



Отже, період молодості – саме етап коли попередній «особистісний фундамент» кристалізується у зрілі сенсожиттєві орієнтації [5, 7, 12, 16].

Дослідниками встановлено [5, 7] наявність локалізації контролю над значущими подіями. Відзначається позитивна кореляція між інтернальністю і визначенням сенсу життя: чим більше суб'єкт вірить, що все в його житті залежить від його особистих зусиль і здібностей, тим частіше він знаходить у власному житті сенс і краще бачить цілі.

Життєстійкість вписується у систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи операціоналізацією поняття «відвага буття». Ця екзистенційна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» тривозі онтологічного походження, тривозі втрати сенсу, всупереч відчуттю «занедбаності» [17].

Наповненість життя суб'єкта стійким сенсом феноменологічно проявляється, зокрема, в життєстійкості. Життєстійкість психологічна властивість, що піддається тренуванню. Одним із варіантів вправ, що ввійшли до тренінгової програми (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP, автор С. Мадді), були включені вправи на підтримання здорового способу життя, оскільки життєстійкість перебуває у зв'язку із здоровим способом життя і психічним здоров'ям також [17].

Спортивна діяльність обумовлена фізичною активністю і сприяє таким чином, опосередковано, тренуванню життєстійкості. Спорт супроводжується стресовими факторами, а життєстійкість спрямована на виявлення кількісних даних щодо здібності пережити наявну тривогу, що супроводжує вибір відносно майбутнього [17]. Життєстійкість пов'язана з використанням людиною нових варіантів рішення проблеми (об-

рання у виборі як діяти чи новим способом, якого не має в досвіді, чи тим, що постійно відтворюється). Таким чином, спортивна діяльність сприяє вирішенню задачі «online» і продуктивного рішення і обрання дії в змаганнях на спортивних площадках [1].

Чим вище життєстійкість, тим швидше адаптація, а в спорті швидка адаптація сприяє результативності та продуктивності самої діяльності.

Також слід враховувати, що спортивна діяльність орієнтує людину на «здорові цілі» за А. Адлером: розроблені, конкретні, реальні; психічні особливості, що розвиваються під дією специфічних умов спортивної середовища сприяють кристалізації сенсожиттєвих орієнтацій; змагальна діяльність діє всупереч тривозі, яка виникає і змінює сенсову сферу людини [1, 5, 6].

Таким чином, дане положення обумовлює актуальність і безумовну практичну значущість теми дослідження.

Мета нашого психолого-педагогічного дослідження теоретично обґрунтувати та практично дослідити категорію спортсменів у ракурсі сенсожиттєвих орієнтацій та виявити зв'язок з параметром життєстійкості у різних групах.

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

1. Провести теоретичний аналіз проблеми сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості у фаховій літературі.
2. Виявити достовірні розбіжності в розподілі змінних, що розглядаються в різних групах досліджуваних.
3. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих даних констатуючого педагогічного експерименту.
4. Встановити подальші перспективи розробки заявленої проблематики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставленої мети було використано наступні методи: теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури; педагогічне спостереження; психолого-діагностичні методики (тест «Сенсожиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва, опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера, тест життєстійкості Д.О. Леонтьєва). Обраний нами спосіб проведення дослідження доцільний, оскільки відповідає меті роботи дослідити сенсожиттєвих орієнтацій у спортивному ракурсі [5, 8].

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що формування сенсожиттєвих орієнтацій можуть бути пов'язані з особливостями спортивної діяльності, оскільки умови спортивної діяльності потребують конструювання та досягнення поставленої мети. А в свою чергу особливості системи цілеутворення виступають чинником формування сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості особистості спортсмена.

Дослідження було спрямовано на пошук значущих розбіжностей у двох групах: спортсмени та особи, що не займаються спортом.

Таким чином, план дослідження будується на логіці педагогічного констатуючого експерименту: на проведенні психодіагностичної процедури та порівняння за показником сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості спортсменів та осіб, що не займаються спортом.

Емпірична гіпотеза дослідження сформована наступним чином: існують особливості сенсожиттєвих орієнтацій у осіб, що займаються спортивною діяльністю, причому показник сенсожиттєвих орієнтацій пов'язаний із життєстійкістю спортсменів.

Основну вибірку нашого дослідження складають спортсмени



Дніпропетровського вищого училища фізичної культури віком від 17 до 19 років. Загальна кількість групи – 35. З них 15 жінок і 20 чоловіків. Спеціалізація досліджуваних з таких видів спорту: регбі, легка атлетика, важка атлетика, акробатика, футбол, плавання, спортивна гімнастика, бокс, художня гімнастика, баскетбол, волейбол, бадмінтон, велоспорт.

Контрольна група складається з 32 (27 жінок, та 5 чоловіків) студентів вищих навчальних закладів, віком від 17 до 19 років за різними напрямками спеціалізації: біологія, економіка, філологія.

При доказі статистичної гіпотези за допомогою непараметричного статистичного критерію ϕ^* Фішера виявлені значущі статистичні розбіжності показників за обраними методиками між групою спортсменів та не спортсменів за наступними шкалами ($p \leq 0,05$): сенсожиттєві орієнтації (загальний показник), життєстійкість (загальний показник), прийняття ризику (тест життєстійкості), процес (тест сенсожиттєвих орієнтацій), локус контролю життя і мета (тест сенсожиттєвих орієнтацій). Значущі розбіжності в цих же групах досліджуваних, відзначаються за такими шкалами ($p \leq 0,01$): контроль (тест життєстійкості); локус контролю-Я (тест сенсожиттєвих орієнтацій).

Поставлена нами гіпотеза відносно розбіжностей показнику СЖО у двох вибірках (спортсмени і не спортсмени) підтвердилась. Можемо відзначити, що у спортсменів мотиваційна сила до пошуку сенсу життя вища, ніж у контрольній групі. Отримані показники сенсожиттєвих орієнтацій можна також пояснити більшою кількістю чоловіків у вибірці, а їм притаманний більш високий рівень усвідомлення життя [1, 5, 6, 7, 11, 13, 16, 17]. Середні значення за показником сенсожиттєвих орієнтацій (спортсмени і контроль-

на група) вищі середнього рівня, причому у спортсменів вони ще вищі, ніж у не спортсменів, що може бути обумовлено спортивною діяльністю, яка додає життю специфічних психологічних проявів, зокрема: рухова активність, постановка конкретних задач для досягнення обраної мети (притаманно спортивним тренуванням). Також слід зазначити про більш однорідні дані в групі спортсменів. Широкий розмах даних у контрольній групі може бути пояснений тим, що ті стимули, які можуть викликати інтенсивні переживання у людини віддаленої від спорту, спортсменом можуть бути оцінені як незначні.

Тест життєстійкості показав статистично значимі розбіжності у двох вибірках. Результати життєстійкості обох вибірок входять до у проміжок норми, але вище середнього ($X_{\text{сер.}}=80,72$). Такі результати можна пояснити тим, що виразність життєстійкості та її компонентів залежить від віку: у молодих людей (<35 років) прийняття ризику в середньому значимо вище, ніж у більш старшій групі. Це може бути пов'язано з більшою готовністю молодих людей до отримання нового досвіду.

При аналізі показника прийняття ризику (challenge) також було виявлено значущі статистичні відмінності: готовність до дії в умовах невизначеності (одна з можливих ситуацій в спортивній діяльності) обумовлена, на наш погляд, не недоліком досвіду у спортсменів, а переконаннями та інтересами особистості. Такі дані можуть бути опосередкованим підтвердженням того, що життєстійкість розвивається і її розвиток може бути обумовлений сферою діяльності. Спортивна ситуація передбачає завжди нову ситуацію і варіанти її розіграшу.

Життєстійкість впливає на оцінку ситуації – завдяки готовності активно діяти і впевненості

в можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична. Така тенденція цілком прийнятна, оскільки значущі розбіжності по шкалі локус контролю-Я (тест сенсожиттєвих орієнтацій) ($p \leq 0,01$) зумовлює уявлення про себе, як про сильну вольову особу, що приймає рішення відносно вибору і побудови свого життя у відповідності до своїх власних сенсів.

На наш погляд, уявлення про те, що боротьба дає можливість вплинути на результати подій (притаманна характеристика спорту) і дає можливість спортсмену відчувати свободу обирати свій шлях: ($p \leq 0,01$) підтвержені значущі статистичні розбіжності по шкалі контроль (тест життєстійкості).

Виявлено значущі розбіжності щодо шкали інтернальності у підприємницьких відносинах ($p \leq 0,05$) (методика «УСК»). Такі дані можна пояснити тим, що люди з інтернальним локусом контролю мають рівень мотивації вище ніж у екстерналів. У командних видах за показником $X_{\text{сер.}}=3,2$ переважають екстернали (в одиночних видах – $X_{\text{сер.}}=5,5$). Фахівці відзначають, що екстернали схильні очікувати результативності дій навколишнього світу [7]. Стосовно спорту ці дані можна пояснити тим, що люди, граючи в команді, (в силу командного складу гри та форми самої гри) чекають з боку іншого гравця активності.

Більше того, залученість сприяє більш ефективній переробці досвіду, а саме – зниження фізіологічного збудження і низький рівень уникнення [5].

Зв'язок життєстійкості з униканням обумовлена вкладом залученості та контролю, які покликані сприяти збереженню активності перед обличчям труднощів. Негативний зв'язок з соціальною оцінкою обумовлено



компонентою контролю – законо-
мірно, що при високому контролі
людина прагне сама справлятися
з труднощами. На зв'язок з плану-
ванням, на нашу думку, вплинули
такі шкали життєстійкості як
контроль і прийняття ризику, які
сприяють активному подоланню
труднощів. Нарешті життєстій-
кість сприяє позитивній перео-
цінці значення всього, що сталося
для особистості, для її подальшо-
го росту. На нашу думку, цей вид
копінг-стратегій (найбільш тісно
пов'язаний з пошуком сенсу)
– результат взаємодії всіх трьох
компонентів. Загальний показник
життєстійкості і загальний по-
казник сенсожиттєвих орієнтацій
значимо корелюють між собою
(коефіцієнт кореляції Пірсона
 $r=0,75$). Спортсмени відрізня-
ються від контрольної групи за
показником шкал локусу контро-
лю – життя, мета, процес (СЖО).
Можливо, спортсменам прита-
манна впевненість у тому, що
людині дано контролювати своє
життя. Спорт тренує в людині зді-
бність до контролю за грою, за
діями, за власним тілом, що ви-
ступає основним інструментом у
діяльності спортсмена. Імплицитно
розвивається здібність контро-
лювати життя, приймати рішення
і впроваджувати їх у життя.

Очевидно спортивні ігри та
змагання, що певною мірою орі-
єнтовані на переживання в тепе-
рішньому часі, дають можливість
сприймати життя як емоційно на-
сичене і наповнене змістом. Ви-
грав або поразка, як результат
діяльності і сам процес гри або
змагань включає переживання
різні за емоційним насиченням та
інтенсивністю.

По закінченню гри або зма-
гання робляться висновки, аналі-
зуються сильні сторони. Розвива-
ються стратегії щодо подальшого
вдосконалення результатів. На
психологічному рівні така робота
будує цілі, орієнтує на майбутнє,

що додає життю вектор, усвідом-
леність та перспективу у просторі
часу.

Висновки. У ході педагогічно-
го дослідження нами були виріше-
ні усі задачі, котрі були поставлені
з метою дослідити сенсожиттєві
орієнтації спортсменів та їх зв'я-
зок із життєстійкістю. Було під-
тверджено гіпотезу про наявність
розбіжностей у рівні показника
сенсожиттєвих орієнтацій в гру-
пах спортсменів та осіб, що не за-
ймаються спортом.

Були знайдені значимі статис-
тичні розбіжності за шкалами сен-
сожиттєвих орієнтацій (мета, про-
цес, локус контролю-життя, локус
контролю-Я) і тесту «Життєстій-
кості» (контроль, прийняття ри-
зику). Такі дані можуть бути обу-
мовлені фактом наявності в житті
спортсменів фізичної активності.
В умовах спортивної діяльності
розвиваються специфічні зді-
бності, що в психологічному плані
проявляються у більшому рівні
показника сенсожиттєвих орієнта-
цій і життєстійкості особи. Ці ха-
рактеристики сприяють адаптації
та підвищують опір до стресових
ситуацій, орієнтують людину на
переживання різних за інтенсив-
ністю емоцій і наповнюють життя
цілями у часовій перспективі.

Результати дослідження мо-
жуть бути застосовані в практиці
спортивного психолога, психо-
логічною службою у спортивних
інтернатах, спортивними трене-
рами, а також при розробці тренін-
гових програм при психологічній
підготовці спортсменів, зокрема
програм життєстійкості, оскільки
дана психологічна характеристика
піддається тренуванням і тренін-
ги показали більшу ефективність
в порівнянні з програмами релак-
сації і соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бундзен П.В. Основы метал-
ного тренинга / П.В. Бундзен
// Актуальные проблемы спор-

тивной науки в подготовке
спортсменов к Олимпийским
играм: Материалы междуна-
родной конференции. – Минск:
ЗАО «Веды», 2004. – С. 9-15.

2. Воронова В.І. Психоло-
гія спорту: Навч. посібник /
В.І. Воронова. – К.: Олімпій-
ська література, 2007. – 298 с.
3. Горбунов Г.Д. Практический
психолог в спорте: Лекция /
Г.Д. Горбунов. – СПб.: ГАФК
им. П.Ф. Лесгафта, 1995. –
С. 3-20.
4. Гуськов С.И. Профессио-
нальный спорт / С.И. Гуськов,
М.М. Линец, В.Н. Платонов,
Б.Н. Юшко. – К.: Олімпійська
література, 2000. – 391 с.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысло-
жизненных ориентаций (СЖО)
/ Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл,
2000.
6. Мадди С. Смыслообразование
в процессах принятия решения
/ С. Мадди // Психологический
журнал. – 2005. – Т. 26, № 6.
– С. 87–101.
7. Максименко С.Д. Генеза здій-
снення особистості. – К.:
Тов. "КММ", 2006. – 254 с.
8. Маришук В.Л. Методики
психодиагностики в спорте /
В.И. Маришук, Ю. М. Иван-
ников. – М.: Прогресс, 1984.
– 160 с.
9. Платонов В.Н. Система подго-
товки спортсменов в олимпий-
ском спорте / В.Н. Платонов.
– М.: Советский спорт, 2005.
– 816 с.
10. Психология: учебник для ин-
ститутов физической культу-
ры / Под ред. В.М. Мельнико-
ва. – М.: Физкультура и спорт,
1987. – 367 с.
11. Психорегуляция в подготовке
спортсменов / В.П. Некрасов,
Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн,
Р. Фрестер [та ін.]. – М.: ФиС,
1985. – 175 с.
12. Родионов А.В. Проблемы пси-
хологии спорта / А.В. Родионов
// Теория и практика физичес-



- кой культуры. – 2006. – № 6. – С. 2-4.
13. Санникова О.П. Адаптивность личности / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – О.: Издатель В.П.Черкасов, 2009. – 258 с.
14. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена // Е.П. Ильин. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2002. – С. 253–260.
15. Уейнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уейнберг, Д. Гуд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
16. Франкл В. О смысле жизни / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
17. Maddi, S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology, 2004, vol. 44, №. 3, p. 279–298.

