

УДК 159.923

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА СПОРТСМЕНАМИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Н.В. Седова, М.В. Шамардина**

*Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия,  
e-mail: natels@mail.ru, marav\_sh@mail.ru*

---

DOI: 10.14258/ssi(2021)1-10

Проблема переживания одиночества юношами-спортсменами выступает предиктором, определяющим психологическое благополучие личности, и имеет решающее значение в развитии личности на данном возрастном этапе. В статье определены теоретические подходы к феномену одиночества, представлен психологический портрет спортсменов юношеского возраста, по результатам эмпирического исследования выделены копинг-стратегии поведения и различия в особенностях переживания одиночества, факторах психологического благополучия у спортсменов и юношей, не занимающихся спортом.

***Ключевые слова:** переживание одиночества, психологическое благополучие, совладающее поведение, копинг-стратегии поведения, юношеский возраст, спортсмены*

## FEATURES OF LONELINESS EXPERIENCE ATHLETES IN YOUNG AGE

**N.V. Sedova, M.V. Shamardina**

*Altai State University, Barnaul, Russia,  
e-mail: natels@mail.ru, marav\_sh@mail.ru*

---

The problem of the experience of loneliness among young sportsmen acts as a predictor of determining the psychological well-being of the individual and is of decisive importance in the development of the personality at this age stage. The article defines theoretical approaches to the phenomenon of loneliness, presents a psychological portrait of athletes of adolescence, according to the results of an empirical study, coping strategies of behavior and differences in the peculiarities of experiencing loneliness, factors of psychological well-being, among athletes and young men who do not go in for sports, are highlighted.

***Keywords:** the experience of loneliness, psychological well-being, coping behavior, coping of behavior strategies, adolescence, athletes*

## **Введение**

К вопросам переживания одиночества обращаются ряд авторов: Ф. Тайсон и Р. Тайсон, В. Франкл, указывая на то, что диссонанс и несовместимость, которые человек вынужден устранять путем нахождения внутреннего «Я-смысла», и определяют его развитие, а сама жизнь является постоянным разрешением противоречий. Причинами негативного переживания одиночества могут выступать отсутствие значимых социальных контактов, чувство непринятия себя, неприятное переживание своей отдельности (Корчагина, 2008). Значимую роль в этом противостоянии имеет психологическое благополучие, которое повышает качество жизни и становится условием самореализации личности.

Внимание к феномену переживания одиночества объясняется ростом понимания его роли в жизнедеятельности личности на современном этапе развития общества: увеличение количества и интенсивности конфликтогенных факторов, особенно в период становления личности — в юношеском возрасте (Корчагина, 2008).

Феномен одиночества раскрыт зарубежными и отечественными учеными как социально-психологическое явление — С.Г. Корчагина, С.В. Малышева и др. (Корчагина, 2008), выделены признаки одиночества — Г. Гарднер, Ф. Дольто, Е.Н. Мухиярова, Т.Н. Разуваева и др), копинг-стратегии — А.А. Дяченко, И.Н. Ишмухаметов, О. М. Красникова и др., одиночество как фактор социализации — Л.С. Выготский, Э. Дюркгейм, Г.С. Костюк, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Хорни и др. (Ильин, 2012; Осин, Леонтьев, 2013; Фесенко, 2005).

Для спортсменов в юношеском возрасте фактором обеспечения их психологического благополучия в условиях интенсивной физической и морально-психической нагрузки является переживание позитивного одиночества (Горская, 2008). Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы предопределяют наш интерес к выявлению социально-психологических детерминант переживания одиночества в контексте психологического благополучия в юношеском возрасте.

## **Методы исследования**

Цель исследования — выявление психологических особенностей переживания одиночества в контексте психологического благополучия у спортсменов юношеского возраста.

Выборка. В исследовании приняли участие обучающиеся колледжей, лицеев, а также старших классов общеобразовательных школ г. Барнаула, Алтайского края в количестве 40 человек и 40 спортсменов юношеского возраста (с их письменного добровольного согласия), проходивших подготовку в специализированных (спортивных) учебных учреждениях спортивного направления г. Барнаула, Алтайского края.

Методиками исследования являлись: опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко; Опросник «„Копинг-стратегии“ Лазаруса» в адаптации Л.И. Вассермана и Е.А. Трифоновой; «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

## Результаты исследования

По результатам методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева нами было определено, что респонденты группы спортсменов имеют более высокий уровень по средним значениям по шкалам: «Общее переживание одиночества» (28,57), «Изоляция» (9,52), «Самоощущение» (9,05), «Отчуждение» (10,0) в сравнении с аналогичными результатами группы юношей, не занимающихся спортом (23,72; 6,92; 8,02; 8,77 соответственно). По шкале «Зависимость от общения» респонденты группы спортсменов показали значение ниже, чем респонденты контрольной группы. Это позволяет сделать вывод о том, что юноши, занимающиеся спортом, более склонны к ощущению одиночества, изоляции, отсутствия эмоционального контакта, поддержки, связанному с родом занятий, переживая ситуации отсутствия людей, с которыми возможно взаимодействие и формирование значимых связей, а значит, имеют субъективное представление «образа Я», чем респонденты группы контраста. Шкалы опросника психологического благополучия К. Рифф свидетельствуют, что у группы спортсменов «Осмысленность жизни» (94,76), «Человек как открытая система» (64,0), «Личностный рост» (62,94) ниже соответствующих показателей группы неспортсменов (111,46; 85,70; 65,95). Значит, спортивные юноши в большей степени имеют ощущение дефицита личностного развития, отсутствие видимых жизненных перспектив. Однако в целом расхождений в средних значениях по шкале «Психологическое благополучие» в группах спортсменов (359,61) и неспортсменов (358,31) не было выявлено, следовательно, наблюдается субъективное понимание целостности и осознанности субъектом своей жизни. Опросник Р. Лазаруса и С. Флокман «Стратегии совладающего поведения» показал, что респонденты, занимающиеся спортом, чаще юношей контрольной группы используют адаптивные копинг-стратегии, такие как «Положительная переоценка» (55,32), «Планирование решения проблемы» (54,40), «Самоконтроль» (50,47), значит, для спортсменов характерны попытки преодоления негативных переживаний за счет сознательного подавления (желания скрыть) эмоций, тенденции к невозмутимости и уравновешенности.

Между группами спортсменов и неспортсменов юношеского возраста U-критерий Манна — Уитни показал значимые различия по следующим шкалам: «Изоляция» ( $Z = -4,721$ ,  $p = 0,001$ ), «Общее переживание одиночества» ( $Z = -3,268$ ,  $p = 0,001$ ), «Личностный рост» ( $Z = -2,452$ ,  $p = 0,014$ ), «Осмысленность жизни» ( $Z = -4,259$ ,  $p = 0,001$ ), «Человек как открытая система» ( $Z = -4,199$ ,  $p = 0,001$ ), «Конфронтационный копинг» ( $Z = -3,534$ ,  $p = 0,001$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $Z = -3,455$ ,  $p = 0,001$ ), «Положительная переоценка» ( $Z = -2,394$ ,  $p = 0,017$ ). Значимость различий между группами по шкалам «Личностный рост» и «Осмысленность жизни» в сторону снижения у группы спортсменов указывает на отсутствие стремления к самореализации в жизни, развитию и новому опыту (низкие показатели по шкале «Человек как открытая система» ( $Z = -4,199$ ,  $p = 0,001$ )).

По результатам корреляционного анализа Пирсона можно предположить, что в группе контраста (таблица 2), так же как в группе спортсменов (таблица 1), уровень переживания одиночества имеет отрицательное влияние на уровень психологического благополучия юношей.

Результаты регрессионного анализа свидетельствуют о том, что доля вариации «Психологического благополучия» спортсменов объясняется вариацией общего переживания состояния одиночества, уровня преобладания «Конфронтационного копинга» и стратегии «Планирование решения проблемы» на 43%. Остальные 57% объясняются воздействиями других факторов. При этом наибольшей значимостью для уровня «Психологического благополучия» спортсменов обладает переменная «Общее переживание одиночества». Применение конфронтационного копинга и планирования решения проблемы оказывает меньшее влияние на психологическое благополучие, чем общее переживание одиночества, на 31% и 28% соответственно. Регрессионный анализ показал, что предиктором уровня переживания одиночества спортсменов является способность создавать и поддерживать положительные отношения с другими людьми на основе теплоты, заботы, доверия, эмпатии и привязанности.

Таблица 1

Корреляционная матрица шкал Дифференциального опросника переживания одиночества, опросника «Шкала психологического благополучия», опросника «Стратегии совладающего поведения» в группе спортсменов

	С	О	Д	ОПО	ПО	Потн	А	УС	ЛР	Спр	ЧОС	ПБ	КК	ПРП
С	1,00	0,65	0,43	0,90	-0,08	-0,58	-0,31	-0,57	-0,34	-0,23	-0,41	-0,52	-0,13	-0,17
О	0,65	1,00	-0,14	0,89	0,34	-0,71	-0,07	-0,47	-0,42	0,00	-0,42	-0,42	-0,28	-0,26
Д	0,43	-0,14	1,00	0,13	-0,68	0,08	-0,44	-0,25	-0,01	-0,35	-0,06	-0,25	-0,01	-0,08
ОПО	0,90	0,89	0,13	1,00	0,14	-0,70	-0,16	-0,53	-0,39	-0,11	-0,44	-0,48	-0,19	-0,20
ПО	-0,08	0,34	-0,68	0,14	1,00	-0,29	0,33	0,02	0,14	0,41	0,16	0,20	0,07	0,16
Потн	-0,58	-0,71	0,08	-0,70	-0,29	1,00	0,20	0,49	0,39	-0,05	0,50	0,50	0,21	0,33
А	-0,31	-0,07	-0,44	-0,16	0,33	0,20	1,00	0,48	0,53	0,48	0,47	0,75	0,51	0,34
УС	-0,57	-0,47	-0,25	-0,53	0,02	0,49	0,48	1,00	0,39	0,48	0,45	0,73	-0,03	0,31
ЛР	-0,34	-0,42	-0,01	-0,39	0,14	0,39	0,53	0,39	1,00	0,44	0,51	0,71	0,48	0,43
Спр	-0,23	0,00	-0,35	-0,11	0,41	-0,05	0,48	0,48	0,44	1,00	0,51	0,71	0,16	0,26
ЧОС	-0,41	-0,42	-0,06	-0,44	0,16	0,50	0,47	0,45	0,51	0,51	1,00	0,81	0,40	0,40
ПБ	-0,52	-0,42	-0,25	-0,48	0,20	0,50	0,75	0,73	0,71	0,71	0,81	1,00	0,43	0,44
КК	-0,13	-0,28	-0,01	-0,19	0,07	0,21	0,51	-0,03	0,48	0,16	0,40	0,43	1,00	0,26
ПРП	-0,17	-0,26	-0,08	-0,20	0,16	0,33	0,34	0,31	0,43	0,26	0,40	0,44	0,26	1,00

Примечание: Красным цветом выделены сильные положительные связи, бежевым цветом выделены положительные связи. Синим цветом выделены сильные отрицательные связи, голубым цветом выделены отрицательные связи.

Условные обозначения: С — Самоощущение; О — Отчуждение; Д — Дисфория; ОПО — Общее переживание одиночества; ПО — Позитивное одиночество; Потн — Позитивные отношения; А — Автономия; УС — Управление средой; ЛР — Личностный рост; Спр — Самопринятие; ЧОС — Человек как открытая система; ПБ — Психологическое благополучие; КК — Конфронтационный копинг; ПРП — Планирование решения проблемы.

Таблица 2

Корреляционная матрица шкал Дифференциального опросника переживания одиночества, опросника «Шкала психологического благополучия», опросника «Стратегии совладающего поведения» в группе юношей, не занимающихся спортом

	И	С	РО	РУ	ОПО	ПО	Потн	УС	Спр	ОЖ	ЧОС	ПБ	СК	Б/И	ПРП	ПП
И	1,00	0,84	0,78	-0,07	0,93	-0,27	-0,60	-0,33	-0,45	-0,33	-0,23	-0,48	0,20	0,15	-0,25	-0,06
С	0,84	1,00	0,70	-0,02	0,92	0,01	-0,54	-0,42	-0,40	-0,56	-0,42	-0,52	0,20	0,23	-0,15	0,00
РО	0,78	0,70	1,00	0,12	0,91	0,19	-0,50	-0,28	-0,46	-0,32	-0,29	-0,44	0,32	0,13	-0,08	0,03
РУ	-0,07	-0,02	0,12	1,00	0,03	0,89	-0,02	-0,31	-0,18	-0,10	-0,18	-0,12	0,42	0,41	0,38	0,15
ОПО	0,93	0,92	0,91	0,03	1,00	0,08	-0,59	-0,38	-0,47	-0,45	-0,35	-0,52	0,27	0,19	-0,16	0,00
ПО	-0,27	0,01	0,19	0,89	0,08	1,00	-0,07	-0,38	-0,30	-0,21	-0,31	-0,21	0,28	0,45	0,35	0,25
Потн	-0,60	-0,54	-0,50	-0,02	-0,59	-0,07	1,00	0,60	0,64	0,43	0,45	0,80	0,15	-0,05	0,43	0,15
УС	-0,33	-0,42	-0,28	-0,31	-0,38	-0,38	0,60	1,00	0,75	0,47	0,46	0,82	0,05	-0,14	0,15	0,08
Спр	-0,45	-0,40	-0,46	-0,18	-0,47	-0,30	0,64	0,75	1,00	0,41	0,38	0,87	0,09	0,01	0,24	0,13
ОЖ	-0,33	-0,56	-0,32	-0,10	-0,45	-0,21	0,43	0,47	0,41	1,00	0,76	0,65	0,07	0,29	0,07	-0,12
ЧОС	-0,23	-0,42	-0,29	-0,18	-0,35	-0,31	0,45	0,46	0,38	0,76	1,00	0,52	-0,06	-0,38	-0,04	-0,41
ПБ	-0,48	-0,52	-0,44	-0,12	-0,52	-0,21	0,80	0,82	0,87	0,65	0,52	1,00	0,13	0,00	0,30	0,17
СК	0,20	0,20	0,32	0,42	0,27	0,28	0,15	0,05	0,09	0,07	-0,06	0,13	1,00	0,20	0,58	0,38
Б/И	0,15	0,23	0,13	0,41	0,19	0,45	-0,05	-0,14	0,01	0,29	-0,38	0,00	0,20	1,00	0,01	0,29
ПРП	-0,25	-0,15	-0,08	0,38	-0,16	0,35	0,43	0,15	0,24	0,07	-0,04	0,30	0,58	0,01	1,00	0,58
ПП	-0,06	0,00	0,03	0,15	0,00	0,25	0,15	0,08	0,13	-0,12	-0,41	0,17	0,38	0,29	0,58	1,00

Примечание: Красным цветом выделены сильные положительные связи, бежевым цветом выделены положительные связи. Синим цветом выделены сильные отрицательные связи, голубым цветом выделены отрицательные связи.

Условные обозначения: И — Изоляция; С — Самоощущение; О — Отчуждение; РУ — Ресурс уединения; ОПО — Общее переживание одиночества; ПО — Позитивное одиночество; Потн — Позитивные отношения; УС — Управление средой; Спр — Самопринятие; ОС — осмысленность жизни; ЧОС — Человек как открытая система; ПБ — Психологическое благополучие; СК — Самоконтроль; Б/И — Бегство/избегание; ПРП — Планирование решения проблемы; ПП — Положительная переоценка.

## Заключение

Таким образом, в рамках проведенного эмпирического исследования были получены результаты, свидетельствующие о том, что переживание одиночества в юношеском возрасте имеет существенные особенности и определяет изменения в структуре психологического благополучия личности, проявляющиеся в особенностях переживания одиночества, копинг-стратегиях поведения у спортсменов и юношей, не занимающихся спортом.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

- Горская Г.Б. (Ред.) Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. Краснодар, 2008.
- Загайнов Р.М. (Ред.). Как осознанный долг. Дневник психолога. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012.
- Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.
- Кузьмина А.С., Чижова Е.А., Шамардина М.В., Турганбаева Б.Ш. Сравнительный анализ переживания одиночества подростков в возрасте 15 лет. Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета, 2019, 1 (4), 29–39. URL: <http://journal.asu.ru/vfp/article/view/6897> (дата обращения: 15.01.2020)
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал ВШЭ, 2013, №1.
- Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.

**REFERENCES**

- Gorskaya, G.B. (2008). *Psichologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov: uchebnoe posobie* [Psychological support of long-term training of athletes: a textbook]. Krasnodar.
- Zagainov, R.M. (1991). *Kak osoznannyy dolg. Dnevnik psihologa* [As a conscious duty. Psychologist's diary]. M.: Fizkul'tura i sport.
- Ilin, E.P. (2012). *Psihologiya sporta* [Psychology of sport]. SPb.: Piter.
- Korchagina, S.G. (2008). *Psihologiya odinochestva: uchebnoe posobie* [Psychology of loneliness: a tutorial]. Moscow: Moskovskij psihologo-social'nyj institut.
- Kuzmina, A.S., Chizhova, E.A., Shamardina, M.V., Turganbaeva, B.Sh. (2019). Sravnitel'nyj analiz perezhivaniya odinochestva podrostkov v vozraste 15 let [Comparative analysis of the experience of loneliness in adolescents at the age of 15]. *Vestnik psihologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta*, 1 (4), 29–39. URL: <http://journal.asu.ru/vfp/article/view/6897> (date accessed: 01.15.2020)
- Osin, E.N., Leontiev, D.A. (2013) Differencial'nyj oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svojstva [Differential questionnaire of feelings of loneliness: structure and properties]. *Psihologiya. Zhurnal VShE*, no 1.
- Fesenko, P.P. (2005). *Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti: dis. ... kand. psihol. nauk* [The meaningfulness of life and the psychological well-being of the individual (PhD Thesis)]. M.