

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ
СПОРТСМЕНАМИ-ПАРАЛІМПІЙЦЯМИ, ЯКІ
СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПАУЕРЛІФТИНГУ



Шевяков Олексій¹, Гарець Надія²,

Алфьоров Олександр³, Славська Яніна³

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорт

²Дніпропетровський гуманітарний університет

³Дніпропетровська академія музики ім. М.Глінки

Аннотація

Робота зв'язана з розглядом психологічного підходу к дослідженню особливостей переживання суб'єктивного одиночества спортсменами-паралімпійцями. Методологія дослідження ґрунтується на теоретичних даних, які включають історію дослідження феномена одиночества і сучасне його розуміння. Наукова новизна роботи полягає в дослідженні кореляції форм одиночества з психічним станом і розгляді суб'єктивного одиночества як самостійного внутрішнього феномена. Встановлено, що відчуття одиночества пов'язане з погіршенням нервно-психічної адаптації спортсмена.

Ключові слова: психологічний підхід к дослідженню переживань, одиночество, перша дорослість, спортсмени-паралімпійці, пауерліфтинг.

Annotation

Work related to the consideration of the psychological approach to the study of the subjective experience of loneliness features athletes, Paralympians. The research methodology is based on theoretical data, which include the history of the study of the phenomenon of loneliness and its modern sense. The scientific novelty of this work is to study the correlation of forms of loneliness with the mental state examination and subjective loneliness as an independent internal phenomenon. It was found that loneliness is associated with deterioration of neuro-psychological adaptation of the athlete.

Key words: psychological approach to the study of emotions, loneliness, first maturity, athletes-paralympic, powerlifting.

Постановка проблеми.

На сьогодні великого значення набуває виховання здорової та адаптованої особистості, особливо на тлі соціально-історичних перетворень, що не можуть не впливати на розвиток та формування спортсмена. З урахуванням притаманних паралімпійцям психологічних властивостей одним з найважливіших питань стає аналіз і дослідження переживання суб'єктивної самотності – адже його наслідки можуть мати значний негативний вплив на подальший розвиток і становлення особистості спортсмена [1, с.33].

У суспільстві досить поширеним залишається уявлення, що самотність, перш за все, пов'язана з відсутністю або неблагополуччям сім'ї. Але це більш формальний і побутовий підхід, який не враховує психологічних характеристик відчуття самотності як саме внутрішнього стану, який може ніяк не співвідноситися з наявністю або відсутністю сім'ї [3, с.19].

Аналіз останніх публікацій.

Аналіз наукових робіт показує, що, незважаючи на наявність різних напрямків дослідження даної проблеми в психології спорту, дотепер недостатньо вивченим залишається суб'єктивна самотність як феномен першого дорослого віку. Саме у цьому віці



Порівняння результатів методик визначення виду самотності та його суб'єктивного відчуття спортсменами-паралімпійцями

		Опитувальник для визначення виду самотності			
		Стан самотності	Дифузна самотність	Відчужуюча самотність	Дисоційована самотність
Методика суб'єктивного відчуття самотності	Суб'єктивна самотність	0,510**	-0,153	0,427**	0,303**

Примітка: * - кореляція значуща при $p < 0,05$

** - кореляція значуща при $p < 0,01$

розвиваються механізми соціальної та міжособистісної взаємодії, що в подальшому визначають рівень адаптованості спортсмена у суспільстві. У контексті вивчення почуття самотності особливого значення набувають типові проблеми вікової кризи дорослих спортсменів: емансипація, рефлексія, самоідентифікація. Загострюються риси характеру та проявляються акцентуації, що істотним чином впливають на стиль міжособистісних відносин.

Важливим є дослідження саме суб'єктивної самотності як такої, що має особистісну детермінованість та пов'язана з негативними переживаннями, порушеннями міжособистісних відносин та зниженням рівня соціального функціонування особистості спортсмена.

Важливою умовою дослідження стану самотності є вияв особистісних рис самотньої людини. Певні кроки у цьому напрямку зробила С. Г. Корчагіна [4,с.22], яка також досліджувала можливості психодіагностичних методик у виявленні особистісних особливостей стану самотності [5,с.85]. Значення віку у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у пауерліфтингу, досліджувалося А.І. Стеценко та Ю.В. Гордієнко [8,с.146], у результаті чого виникла ідея програмування спортивно-орієнтованих занять засобами пауерліфтингу. В.М. Деркачем досліджено ефективність програм психологічної

підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеними функціями опорно-рухового апарату у період формування готовності до основних змагань [2,с.39], але проблем переживань суб'єктивної самотності спортсменів ці праці не торкались.

Розгляд зв'язку особливостей першого дорослого віку з відчуттям самотності, його виникненням та динамікою потребує звернення до такого теоретичного підходу, який об'єднував би у собі внутрішні та зовнішні детермінанти самотності та дозволив би пояснити особливості відчуття саме суб'єктивної самотності спортсмена. Таким є інтеракціоністський підхід, що розглядається внутрішньою детермінантою самотності суб'єктивно – особистісну схильність до самотності, а зовнішньою – відповідні соціальні ситуації.

Під суб'єктивно-особистісною схильністю розуміються вікові та індивідуальні характерологічні особливості спортсмена. Найбільш важливим для розгляду самотності вважається механізм, який умовно можна назвати «до людей – до себе». Він розкривається у суперечливих тенденціях паралімпійця до спілкування і водночас – до ізоляції та рефлексії. Оптимальним станом є чергування цих механізмів, але зменшення чи відсутність одного з них може стати підставою для виникнення подальших проблем адаптації особистості.

Підставою для вивчення саме

суб'єктивної самотності спортсмена-паралімпійця є дві обставини. По-перше, це відсутність відповідних досліджень у сучасній вітчизняній психології. По-друге, це той факт, що суб'єктивна самотність не має значного зв'язку із реальною відсутністю близької людини. Більш детально це пояснюється за допомогою розрізнення понять та застосування типологій самотності.

Метою дослідження є розкриття особливостей переживання суб'єктивної самотності спортсменами-паралімпійцями у першому зрілому віці (18-24 років).

Обговорення результатів дослідження. Гіпотеза полягала у припущенні існування певних вікових та особистісних факторів, пов'язаних із виникненням та особливостями переживання суб'єктивної самотності дорослими спортсменами.

Методики дослідження: «Опитувальник для визначення виду самотності» (С.Г. Корчагіна), Методика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), Методика діагностики акцентуацій характеру (К. Леонард, Г. Шмішек), тест «Нервово-психічна адаптація» (розроблений у Науково-дослідницькому інституті імені В.М. Бехтерева).

В якості досліджуваних виступили 50 спортсменів-паралімпійців (31 жінка, 19 чоловіків) віком від 18 до 24 років, які займаються професійним паралімпійським пауерліфтингом у м. Дніпро.



Матриця інтеркореляцій результатів методик «Опитувальник для визначення виду самотності», «Методика суб'єктивного відчуття самотності», «Методика діагностики акцентуацій характеру» та «Нервово-психічна адаптація»

		«Опитувальник для визначення виду самотності»				Методика суб'єктивного відчуття самотності
		Стан самотності	Дифузна самотність	Відчужуюча самотність	Дисоційована самотність	Суб'єктивна самотність
Методика діагностики акцентуацій характеру	Гіпертимний	-0,365**	0,19	-0,443**	-0,174	-0,188
	Застрагуючий	-0,04	-0,079	-0,108	-0,147	-0,188
	Емотивний	-0,187	0,304*	-0,305*	0,034	-0,003
	Педантичний	0,066	0,013	0,109	-0,088	0,032
	Тривожний	0,233	-0,059	0,24	0,105	-0,053
	Циклотимічний	-0,214	0,094	-0,221	-0,085	0,271
	Демонстративний	-0,297*	0,104	-0,3*	0,105	0
	Збудливий	-0,066	0,072	-0,156	0,108	-0,101
	Дистимічний	0,267	-0,114	0,408**	0,194	-0,058
	Екзальтований	-0,201	0,056	-0,155	-0,088	0,274
Нервово-психічна адаптація		0,477**	0,018	0,366**	0,338*	0,6**

Примітка: * - кореляція значуща при $p < 0,05$

** - кореляція значуща при $p < 0,01$

Методологічна основа роботи ґрунтується на підходах до визначення і класифікації самотності, теоретичних даних, що включають як історію вивчення феномену самотності, так і сучасне його розуміння, на даних щодо вікових особливостей дорослого віку [7,с.12]. Також дослідження спиралось на концепцію психічного та психологічного здоров'я, дані щодо феномену акцентуацій характеру [6,с.18].

Обговорення результатів дослідження. З метою перевірки емпіричної гіпотези про переважно суб'єктивну природу відчуття самотності простежено кореляційний зв'язок між типами самотності, виділеними С.Г. Корчагіною [4,с.25], та оцінкою суб'єктивного відчуття самотнос-

ті – тобто того, наскільки спортсмен відчуває себе самотньо, не зважаючи на зовнішні обставини.

Як можна побачити з табл. 1, відчуття самотності є переважно внутрішнім, суб'єктивним станом, що частково підтверджує емпіричну гіпотезу. Також це допомагає з'ясувати, чи розглядали дослідники та автори обраних методик один феномен, чи розробляли окремі підходи до вивчення переживання самотності.

Винятком є переживання дифузної самотності, що не виявляє зв'язку із суб'єктивним станом людини. Звернемося до пояснення механізму дії цього виду самотності.

Як відомо, в його основі лежить бажання бути прийнятим оточенням, ідентифікація себе із

зовнішніми об'єктами (людьми) та відокремлення від власних ресурсів і переживань. Для спортсмена, що переживає такий вид самотності, властива конформна поведінка та повне засвоєння поглядів, думок та інтересів партнерів з комунікації. Умовно можливо виділити дві спрямованості, що забезпечують механізм виникнення дифузної типу самотності. Перша – це бажання бути з іншими, ідентифікація з ними через відмову від власної індивідуальності. Друга, що виникає внаслідок першої – це власне відчуття самотності та відсутності сенсу життя. Тож, спробуємо пояснити отримані результати, спираючись на детальний аналіз цього типу самотності.

Відсутність зв'язку між ди-



фузним типом самотності та її суб'єктивним переживанням дорослими спортсменами можливо пояснити, враховуючи вікові особливості. Як відомо, у першому дорослому віці завершується процес соціалізації особистості, який передбачає засвоєння норм суспільства [7,с.12]. Важливим механізмом є ідентифікація себе з іншими та часткова відмова від власних переконань та бажань. Отже, перша спрямованість механізму дифузної самотності виконується, але є нормою для досліджуваної вікової групи. Також, враховуючи той факт, що особистість спортсмена набуває індивідуальності, слід виключити виникнення другої спрямованості та разом з тим – дифузного типу самотності.

Щоб відповісти на закономірне питання, наскільки розповсюдженими є певні види самотності у спортсменів-паралімпійців, проведемо кількісний аналіз даних. Згідно з отриманими результатами, 32% спортсменів переживають дифузний тип самотності, 36% – диссоційований тип самотності, 12% – відчужуючий, а 20% – змішаний, тобто мають однакові показники по двох чи більше видах самотності (табл.2).

Отримані результати дозволяють виявити низку тенденцій.

По-перше, існує негативний значущий зв'язок між глибиною відчуття самотності та такими видами акцентуації особистості, як гіпертимний та демонстративний. Отже, ці акцентуації не тільки не підвищують ризик виникнення стану самотності, а й запобігають йому.

Цікаво розглянути, що саме властиве спортсменам з такими акцентуаціями, що рятує їх від негативних переживань самотності. Згідно з класифікаціями, спортсмену з гіпертимною акцентуацією властиві гарний настрій, високий тонус, рухливість та прагнення до самостійності, що межує із недисциплінованістю. У

групах такі спортсмени бажають не лише самоствердитися, але навіть отримати позицію лідера. Можливо, що саме ця тенденція – прагнення до певної значущої соціальної ролі – і є вирішальною у запобіганні виникнення відчуття самотності. Наступний тип, демонстративний, постійно відчуває необхідність в увазі та задовольняє її через домагання лідерської позиції.

По-друге, відчуття самотності пов'язане із погіршенням нерво-психічної адаптації спортсмена. Але важливіше розглянути, які саме типи самотності пов'язані із погіршенням психологічного стану, що надасть можливість розширити розуміння цього феномену.

По-третє, встановленим фактом є існування значущого позитивного зв'язку між дифузною самотністю та емотивною акцентуацією особистості параолімпійця.

Більш детальний розгляд показує, що для дифузної самотності властива дія механізму ідентифікації з іншими та відокремлення від власних переживань. З іншого боку, риси емотивної акцентуації – це чутливість, доброта та високий рівень емпатії. Враховуючи ці дані, можливо виокремити декілька факторів, що впливають на виникнення дифузного типу самотності у дорослих спортсменів з емотивною акцентуацією характеру. В першу чергу, це дія механізму співчуття – відокремлюючись таким чином від власних переживань, паралімпієць опиняється в емоційній ізоляції від оточуючих. Наступним чинником є складність емоційного світу такого спортсмена, сила переживання тонких емоцій, що ускладнює процес розуміння його оточуючими та унеможливує виникнення відчуття спільності з іншими. Також треба зазначити, що деякі риси такої акцентуації – пошук співчуття та підтримки – може становити основу для початку реалізації механізму ідентифікації, що лежить в основі ди-

фузної самотності.

Відчужуюча самотність найбільш властива дистимічній акцентуації особистості та, як можна побачити, також негативно впливає на психічний стан спортсмена. Розгляд механізмів, що лежать в основі виникнення та переживання відчужуючої самотності дає змогу пояснити такі результати. Як відомо, відчужуюча самотність пов'язана із відокремленням від суспільства та його норм і через це – відчуттям загубленості, покинутості; унеможливується налаштування емоційних та інтимних зв'язків з іншими. Все це призводить до того, що спортсмен починає відчувати недовіру до оточуючих, оцінює їх як ненадійних і тих, що не здатні вислухати та зрозуміти його. Таким чином об'єкти відчуження стають суб'єктами, що виявляють відчуження до самої людини.

У свою чергу, дистимічній акцентуації властиві такі риси, як концентрація на негативних переживаннях, соціальна пасивність, невпевненість, самозвинувачення та низька контактність. Отже, вразливість таких спортсменів до відчуження можна пояснити тим, що вони схильні до песимістичного погляду на перспективи спілкування та саморозкриття, а пасивність у спілкуванні не дає змоги налаштувати близькі зв'язки з іншими.

Висновок. Цікавим є той факт, що відчужуючий вид самотності зовсім не властивий таким акцентуаціям, як гіпертимна, емотивна та демонстративна. Це також підтверджується дослідниками, але цікаво буде розглянути в перспективі, які існують механізми міжособистісної взаємодії або які характерні цим акцентуаціям риси роблять паралімпієців невразливими до цього механізму самотності.

Об'єднуючим для перелічених акцентуацій є позитивний та оптимістичний погляд на спілкування, наявність довіри та готов-



ність до розв'язання стосунків. Такі спортсмени спрямовані використовувати спілкування для задоволення власних потреб у самоствердженні, увазі або співчутті. Натомість дистимічний тип залишається насамоті із уявною небезпекою, що начебто очікує його у ситуації спілкування.

Очікувалося, що дисоційована самотність буде пов'язана із тривожністю, збудливістю та демонстративністю, але це припущення не підтвердилося. Для пояснення цього слід звернутись до розгляду стану дисоційованої самотності. За своїм походженням та проявом цей вид самотності є найскладнішим. Його протікання характеризується зміною процесів ідентифікації та відчуження. Спочатку відбувається ідентифікація, яка набуває генералізованого характеру. Згодом суб'єкт ідентифікації вбачає в іншій людині притаманні, але відкидані власні риси, що призводить до не менш тотального відчуження. Цей механізм є ілюстрацією суб'єктивності стану самотності як такого, що відображає внутрішній світ людини та її ставлення до самої себе. Переживання самотності в цьому випадку має гострий та болючий характер.

Те, що спортсменам-паралімпійцям не властивий цей тип самотності можна пояснити за допомогою даних щодо психологічних особливостей першого дорослого віку. Найбільш логічним є пояснення, що особистісні риси ще не достатньо сформовані для забезпечення такого впливового механізму ідентифікації. Так, коли деякі риси особистості тільки виникають, інші вже втрачають актуальність, засвоюється новий досвід, що впливає на самооцінку спортсмена та його ставлення до себе. Таким чином, виникає парадокс: найбільш болючий для дорослого віку механізм самотності для спортсмена визначається переважно зовнішніми обставинами успіху або невдачі. Можна зробити припущення про існування

зв'язку між самооцінкою особистості та її самотністю у дорослому віці.

Необхідно зазначити той факт, що деякі акцентуації виявилися ніяк не пов'язаними із виникненням будь-якого виду самотності. Серед них такі типи, як застрягаючий, педантичний, тривожний, збудливий та екзальтований. На наш погляд, їх об'єднує або висока, або низька сила та швидкість реакцій та баланс між внутрішнім відчуттям емоцій та їх проявом. Можливо, самі ці показники є основою для виникнення у подальшому здатності до переживання суб'єктивно позитивної самотності, або усамітнення, що переживається паралімпійцем як творчий та задовільний стан. Але слід пам'ятати, що, згідно з гуманістичною традицією, цей стан вимагає певного рівня розвитку особистості та майже недоступний для першого дорослого віку. Це підтверджується результатами нашого дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективно важливим є той момент, що, якою б не була самотність, у спортсменів вона має скоріш негативний характер, ніж позитивний, і пов'язана із погіршенням психічного здоров'я та психічними розладами. Виключенням став дифузний тип самотності, але, як було з'ясовано, його складові є варіантом нормального розвитку спортсмена-паралімпійця

Необхідним є зазначення загального стану нервово-психічної адаптації сучасних паралімпійців: близько 40% досліджуваних мають несприятливі прогностичні ознаки або ознаки передпатології, 28% – суттєві ознаки патології, 12% – ознаки наявності легкої патології. Показники, відповідні межах психічного здоров'я та сприятливим прогностичним ознакам до яких належать лише 20% досліджуваних. Такі результати потребують більш детальної поглиблення в питанні соціаль-

ної життєдіяльності спортсменів.

Література

1. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс // Лабиринты одиночества. – М., 2009. – 624 с.
2. Деркач В.М. Эффективность программы психологической подготовки легкоатлетов-паралимпийцев из порушенными функциями опорно-рухового аппарата у период формирования готовности до основных змагань / В.М. Деркач // Научный часопис Нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 5(75), – С. 39 – 43.
3. Киселева В. Взрослое одиночество / В. Киселева // Практический психолог – 2012. – №8. – С.15–25.
4. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М.: МПСИ, 2005. – 196 с.
5. Корчагина С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2008. – 228 с.
6. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Психология индивидуальных различий. Тексты / А.Е. Личко. – М.: МГУ, 2012. – С. 288–318.
7. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – С-Пб., 2012 – 656 с.
8. Стеценко А.И. Значение возраста в состязательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге / А.И. Стеценко, Ю.В. Гордиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2013.-4(98).-С.146-151.

