

**АБРАМОВИЧ Ирина Романовна**, канд. психол. наук, доцент

**СМИРНОВ Валерий Валерьевич**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## **СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ДЕЙСТВУЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ**

На основе эмпирического исследования спортсменов получены данные о различиях смысловых ориентаций у действующих и завершивших карьеру спортсменов.

**Ключевые слова:** смысложизненные ориентации; спортивная деятельность; самоопределение; осмысленность жизни; плавание; цели жизни; локус контроля.

## **MEANING OF LIFE ORIENTATIONS OF ACTIVE ATHLETES AND ATHLETES WHO HAVE COMPLETED SPORTS CAREER**

Based on an empirical study of athletes, data on differences in semantic orientations in active and having completed their sports career athletes are obtained.

**Keywords:** meaning of life orientations; sports activity; self-determination; sensemaking in life; swimming; purpose of life; locus of control.

Смысл жизни помогает человеку более полноценно прожить отведенное ему время, реализовать свое предназначение. Проблема поиска смысла жизни становится особенно актуальной в юношеском возрасте, когда человек вступает во взрослую жизнь, выбирает профессию, свой жизненный путь.

Попытки определить смысл жизни человека предпринимали ученые, начиная с античных времен. Вопросы формирования смысла жизни и смысложизненных ориентаций личности рассматривались в контексте философских (С. Кьеркегор, С.Н. Трубецкой, М. Шеллер и др.), психологических (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь и др.) и психотерапевтических (А. Адлер, В. Франкл, Э. Фромм и др.) изысканий. В психологической науке данная тема занимает особое место, так как смысложизненные ориентации определяют не только поведение человека и его жизненный путь, но и направляют развитие его личности. В

связи с этим проблема формирования и динамики ценностных и смысложизненных ориентаций личности активно изучалась в контексте общих закономерностей психического развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, А.В. Петровский, Ж. Пиаже, В.И. Слободчиков и др.).

В последние годы в психологии спорта неуклонно растет интерес к смысловой сфере личности спортсмена. Особенности ценностей спортсменов и их связь с соревновательной успешностью рассматривались в ряде исследований, в основном через призму изучения мотивов спортивной деятельности на различных этапах спортивной карьеры (Ю.Ю. Палайма, И.Г. Келишев, Р.А. Пилоян, А.В. Шаболтас, Г.Б. Горская, Б.П. Яковлев, Т.И. Зернова и др.). Смысложизненные ориентации в спорте изучались с точки зрения профессиональной успешности (Д.С. Бакуняева), рассматривалась специфика смысложизненных ориентаций спортсменов в отдельных видах спорта (А.В. Коваленко),

изучались закономерности формирования ценностных ориентаций у спортсменов (Н.А. Баранов). Но эта тема по-прежнему остается актуальной, особенно в контексте проблем завершения спортивной карьеры, потери одних смыслов жизни и приобретения других.

Целью нашего исследования являлось выявление различий в смысловых ориентациях действующих спортсменов и спортсменов, недавно завершивших спортивную карьеру. Выдвинутая нами гипотеза состояла в том, что после завершения спортивной карьеры у человека снижается уровень осмысленности жизни.

В качестве методов исследования были использованы: теоретико-библиографический анализ, тестирование, методы математической статистики. Опытной-экспериментальной базой стал бассейн СДЮШОР «Старт», а испытуемыми – юноши и девушки в возрасте от 16 до 22 лет, занимающиеся плаванием, а также те, кто недавно завершил спортивную карьеру в этом виде спорта, всего 26 человек (13 действующих спортсменов и 13 завершивших карьеру).

Существуют различные мировоззренческие системы, в рамках которых имеются и особые представления о смысле жизни человека. Так, например, Платон видел смысл жизни в заботе о собственной душе; Эпикур – в достижении личного счастья; Диоген – во внутренней свободе; стоики – в неизбежности судьбы; Сократ и Аристотель рассматривали это понятие через призму социума.

Вопросу смысла жизни уделялось достаточно много внимания в психологических школах гуманистического направления: А. Маслоу [8] смысл жизни представлял, как желание человека стать тем, кем он может стать, используя весь

свой имеющийся потенциал, К. Роджерс [9] называл это тенденцией к актуализации.

Впервые понятие смысла жизни появилось в психологии в середине XX в., в экзистенциальном подходе, и наиболее полно было раскрыто в теории В. Франкла, который на основе собственных идей разработал и особый подход в психотерапии – логотерапию.

По мнению В. Франкла [11], основным двигателем поведения и деятельности человека является его стремление к поиску и реализации смысла своей жизни. Человек ищет и находит свой смысл, а не выбирает его из предложенного списка, он обретает его через реализацию своих способностей в деятельности. Кроме того, человек несет ответственность за его воплощение в реальную жизнь, а это в конечном итоге способствует самоактуализации личности.

Наполнить свою жизнь смыслом человеку помогает творческая деятельность, присвоенные ценности мира, активная жизненная позиция по отношению к обстоятельствам его жизни, которые ему не подвластны. Человек всегда свободен взять на себя ответственность за свою судьбу и при любых обстоятельствах способен найти и реализовать свой смысл жизни, даже если его свобода объективно ограничена.

В мире существует так называемый «сверхсмысл», но человеку не дано реализовать его, потому что он осуществляется независимо от жизни каждого из нас. Для человека существует лишь индивидуальный смысл его жизни в данный момент, он охватывает основные ценности конкретной личности и множество смыслов определенных ситуаций ее жизни.

В советской психологии А.Н. Леонтьев [5] писал, что личностный смысл

связывает человека с реальностью, с его жизненными мотивами, поэтому поиск человеком смысла жизни невозможен без установления отношения к самому себе. По мнению Д.А. Леонтьева [6]: «Смысл жизни представляет собой концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого», поэтому важным для человека является именно наполненность жизни реальным смыслом». Смысл жизни может проявляться как через настоящее, так и через прошлое, и даже будущее [7]. В настоящее осмысленность приносит чувство насыщенности жизни, в прошлое – успехи и достижения, в будущее – новые цели и ожидаемые результаты. Все это в конечном итоге делает более осмысленной жизнь в настоящем.

На своем жизненном пути личность может оказаться в так называемом смысло-жизненном кризисе, который случается при потере смысла жизни, при противоречиях, возникающих на этапах и поиска смысла, и его реализации.

Источником смысла жизни являются смысло-жизненные ориентации личности, которые относительно устойчивы, не зависят от конкретных жизненных ситуаций и во многом определяются системой воспитания.

Формирование смысло-жизненных ориентаций спортсменов происходит уже на начальном этапе спортивной карьеры, когда очень велика роль тренера как воспитателя, как человека, авторитета, который может активно влиять на ценностные представления спортсмена.

Одним из факторов, определяющих личностную значимость для спортсменов большинства социокультурных ценностных ориентаций, является кон-

курентность отношений и соревновательный характер спортивной деятельности. Все ценности рассматриваются спортсменами с точки зрения их «полезности» для достижения поставленной спортивной цели [3], так как спорт высших достижений требует от них отношения к своей профессии как к смыслу жизни [10].

Зачастую отбор общественных ценностей в качестве лично-значимых происходит на основе интуиции, так как социум мало участвует в этом процессе из-за некоторой изоляции спортсменов от общества.

Исследование, проведенное в экстремальных видах спорта [4], показало, что чем выше становится спортивная квалификация, тем более четко выраженными оказываются цели в жизни, касающиеся будущего, повышается насыщенность жизни в настоящий момент, а также высокого уровня достигает удовлетворенность самореализацией в спортивной деятельности. При этом спортсмены убеждены в том, что они способны контролировать и управлять происходящими в их спортивной деятельности событиями. Конечно, в данном случае речь идет не об иллюзорном всемогуществе, а об ответственности, которую берет на себя спортсмен в связи с занятиями экстремальными видами спорта. Проведенное исследование показывает потенциал, существующий в самом спорте, как экстремальном виде деятельности, для развития смысло-жизненных ориентаций личности.

Спортивная карьера, как и жизнь любого человека, представляет из себя череду сменяющихся друг друга «кризисов-переходов», завершение спортивной карьеры – зачастую один из труднейших из них. Жизнь кардинально меняется, она как будто замирает, те ценности, ко-

торые были связаны с достижением цели и стимулировали спортсмена, исчезают, жизнь теряет смысл, самооценка спортсмена падает [2]. Исследование, проведенное на кафедре психологии БГУФК в рамках дипломного проекта А. Петуховой [1], показало, что у большинства спортсменов, завершающих карьеру, обнаружены признаки внутриличностного конфликта. В большей степени этому подвержены женщины-спортсменки, спортсмены высокой квалификации, а также те, кто имеет стаж спортивной деятельности более 9 лет. Как показало исследование, чаще всего противоречия, то есть столкновение мотивов, проявляются в таких сферах жизнедеятельности, как «здоровье», «семья», «материальное благополучие».

На основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла Дж. Крамбо и Л. Махоликом был раз-

работан тест «Цель в жизни», который адаптирован и представлен в русскоязычной версии Д.А. Леонтьевым [7] и назван тестом смысложизненных ориентаций (СЖО).

Тест «Смысложизненные ориентации» позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс), либо в прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни [7]. Методика дает возможность получить достаточно полную информацию об основных жизненных установках человека и потому она была нами использована в диагностике личности спортсменов.

Результаты исследования представлены на рисунке 1. Рассмотрим три основные смысложизненные ориентации, связанные с прошлым, настоящим и будущим.

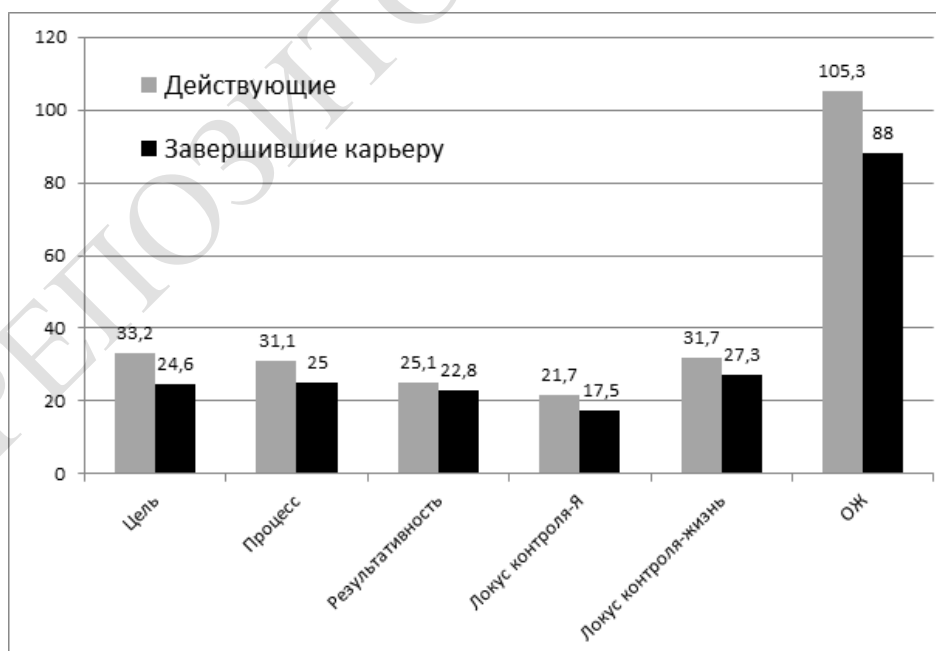


Рисунок 1. – Различия в смысложизненных ориентациях действующих спортсменов и спортсменов, завершивших карьеру

Результативность жизни как показатель удовлетворенности прошлым получила более высокую оценку в группе действующих спортсменов (25,1 балла – средний уровень), чем у завершивших карьеру (22,8 балла – уровень ниже среднего). Переживания спортсменов, завершивших карьеру, гораздо более сильные, так как в отличие от действующих атлетов, у них нет возможностей ни в настоящем, ни в будущем, реализовать свои амбициозные планы.

Показатель «Процесс в жизни» характеризует настоящее и удовлетворенность жизнью в данный момент. Баллы этой шкалы у действующих спортсменов выше среднего (31,1 балла), а у завершивших – ниже среднего (25 баллов). Действующие спортсмены воспринимают жизнь как эмоциональный, интересный, наполненный смыслом процесс, в то время как завершившие чувствуют неудовлетворенность в настоящий момент. Как показывают другие исследования [2], спорт для спортсменов и есть вся жизнь, а уход из спорта оказывается стрессом и приводит к так называемой экзистенциальной фрустрации.

Ориентация в будущее представлена показателем «Цели в жизни». По результатам тестирования этот показатель находится на уровне выше среднего (33,2 балла) у действующих спортсменов и на низком (24,6 балла) – у завершивших спортивную карьеру. Это говорит о более ясных перспективах и более выраженном устремлении в будущее действующих спортсменов, которые обычно свое будущее связывают с достижением высоких результатов в спорте.

Изучение направленности контроля личности показало, что по шкале «Локус контроля “Я”» средние показатели имеют действующие спортсмены (21,7 балла), а показатели завершивших

карьеру ниже среднего (17,5 балла). Данные результаты могут говорить о том, что после окончания активных занятий спортом, где был план и порядок, многие не уверены в своих силах и ощущают неподвластность им происходящих в их жизни событий.

«Локус контроля “жизнь”» – показатель, говорящий об убежденности испытуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать и воплощать решения. У действующих спортсменов он выше среднего (32,5 балла), у завершивших карьеру – ниже среднего (23,8 балла). При окончании активных занятий спортом спортсмены понимают, что они уже никогда не смогут воплотить в жизнь некоторые свои намерения и мечты.

По общему показателю осмысленности жизни обнаружено также принципиальное отличие между двумя группами испытуемых. Этот показатель находится на уровне выше среднего у действующих спортсменов (105,3 балла) и низком – у завершивших (88 баллов), что свидетельствует о снижении убежденности в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю, и что вряд ли стоит что-либо загадывать на будущее.

Таким образом, сравнительное исследование смысложизненных ориентаций действующих спортсменов и спортсменов, недавно завершивших спортивную карьеру в плавании, позволило нам сделать следующие выводы.

1. Спортсмены, завершившие карьеру, действительно сталкиваются с потерей осмысленности жизни, поэтому для сохранения их психического здоровья очень важно организовывать психологическое сопровождение спортсменов, еще находящихся на стадии завершения активных занятий.

2. Спортсмены, завершившие карьеру, меньше удовлетворены своей жизнью, чем действующие, не имеют четких целей и не уверены в своих силах, что можно объяснить самоограничением участия спортсменов в других сферах жизни. Поэтому уже на самых первых этапах спортивного пути требуется проводить целенаправленную работу по созданию четкого соподчинения жизненных и профессиональных целей.

1. Абрамович, И. Р. Проявление внутриличностного конфликта у спортсменов, завершающих карьеру / И. Р. Абрамович, А. С. Петухова // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – Вып. 16. – С. 101–110.

2. Бакуняева, Д. С. Смыслжизненные ориентации в системе факторов профессиональной успешности спортсменов – представителей спорта высших достижений : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Д. С. Бакуняева. – М., 2018. – 215 л.

3. Баранов, Н. А. Психологические аспекты формирования ценностных ориентаций у спортсменов / Н. А. Баранов // Ананьевские чтения – 2000 : тез. научн.-практ. конф. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 75–77.

4. Коваленко, А. В. Особенности смыслжизненных ориентаций спортсменов различной квалификации в экстремальных видах спорта / А. В. Коваленко // Спортивный психолог. – 2010. – № 3 (21). – С. 31–33.

5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл ; Академия, 2004. – 352 с.

6. Леонтьев, Д. А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 487 с.

7. Леонтьев, Д. А. Тест смыслжизненных ориентации (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.

8. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2013. – 352 с.

9. Роджерс, К. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. – М. : Изд-во МГУ. – 1986. – С. 200–230.

10. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.

12. Фромм, Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм. – М. : Смысл, 1995. – 239 с.