

УДК 316.6

**ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА*****Седова Наталья Владимировна****Магистрант 3 курса Института психологии**Алтайский государственный университет,**г. Барнаул, Россия**e-mail: natels@mail.ru****Шамардина Марина Валерьевна****Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии**Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия**e-mail: marav_sh@mail.ru*

Статья рассматривает особенности переживания одиночества спортсменами юношеского возраста в контексте психологического благополучия. В работе рассмотрены понятия переживания одиночества, психологического благополучия, особенности психологического портрета спортсменов юношеского возраста. Определено, что тренинг личностного роста является одним из наиболее эффективных методов психологического сопровождения спортсменов с высоким уровнем переживания одиночества.

Ключевые слова: юношеский возраст, переживание одиночества, психологическое благополучие, метод психологического тренинга.

**PERSONAL GROWTH TRAINING AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL
SUPPORT FOR YOUNG ATHLETES*****Sedova Natalia Vladimirovna****Student of the 3 course of the Institute of Psychology,**Altai State University, Barnaul, Russia**e-mail: natels@mail.ru****Shamardina Marina Valeryevna****Candidate of psychological sciences,**Associate Professor at the Department of General and Applied Psychology,**Altai State University, Barnaul, Russia**e-mail: marav_sh@mail.ru*

This article is aimed at considering the features of the experience of loneliness by young athletes in the context of psychological well-being. The paper considers the concepts of experiencing loneliness, psychological well-being, and features of the psychological portrait of young athletes. It is determined that personal growth training is one of the most effective methods

of psychological support for athletes with a high level of loneliness.

Key words: adolescence, experience of loneliness, psychological well-being, method of psychological training.

Проблема переживания одиночества в контексте психологического благополучия личности имеет решающее значение в развитии личности на определенных возрастных этапах, накладывая отпечаток на дальнейший жизненный путь. Особенно это проявляется в юношеском возрасте, когда поиск смысла жизни часто определяет жизненную позицию. Именно в юношеском возрасте формируется способность соотносить цели, возможности и обстоятельства при определении позиции, где психологическое благополучие личности будет выступать залогом гармоничности существования, что коррелирует с уровнем притязаний, личностными потребностями и т.п. Кроме того, эмоциональное отношение к самому себе может характеризоваться определенным уровнем внутреннего комфорта в периоды переживания одиночества как желание уединения, отстранения от социального окружения с целью познания самого себя, рефлексии действительности для самосовершенствования путем личностных переживаний. В юношеском возрасте человек открывает собственный внутренний мир, погружаясь в себя. Степень переживания одиночества в контексте психологического благополучия может выступать как мера соизмеримости между «Образом – Я» и реальным поведением, субъективной интерпретацией реакций других людей в конкретных социальных ситуациях [1.2].

Именно поэтому изучение проблемы переживания одиночества у спортсменов юношеского возраста приобретает особое значение в контексте психологического благополучия, формирования социального опыта личности в условиях интенсивной физической и морально-психической нагрузки.

Исследование феномена одиночества представлено в научных трудах многих зарубежных и отечественных ученых, раскрыты его особенности как социально-психологического явления (С.Г. Корчагина, С.В. Малышева и др.)

[1.2], признаки (Г. Гарднер, Ф. Дольто, Е.Н. Мухиярова, Т. Н. Разуваева и др.), стратегии преодоления (А.А. Дяченко, И.Н. Ишмухаметов, О. М. Красникова и др.).

Исследование проблем влияния одиночества как фактора социализации индивида рассматривается на протяжении длительного времени развития общества в работах таких зарубежных и отечественных ученых, как Л. С. Выготский, Э. Дюркгейм, Г. С. Костюк, В. С. Мерлин, В. Н. Мясищев, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Хорни и др. [1.1; 1.4].

Проблемам социально-психологического благополучия и личностного становления спортсмена юношеского возраста посвящены работы Г. Б. Горской, Р. М. Загайнова, Т. И. Зерновой, Е. П. Ильина и др.

Теоретико-методологическую основу исследования составили фундаментальные положения и принципы психологической науки:

- 1) психодинамический подход к изучению одиночества (З. Фрейд);
- 2) шестикомпонентная теория психологического благополучия (К. Рифф);
- 3) теория психосоциального развития личности (Э. Эриксон).
- 4) социально-психологические аспекты развития спортсменов юношеского возраста (Е.Н. Гогун, Г.Б. Горская, Е.П. Ильин и др.)

Спортсмены-юноши относятся к возрастной группе, в которой общие психические расстройства считаются наиболее распространенными, а из-за спортивно-соревновательной среды они подвергаются воздействию множества факторов стресса, сказывающихся на психическом здоровье, по сравнению с группой юношей, не связанных со спортом. Тема улучшения психического здоровья юношей в спорте, которая все чаще поднимается в современных исследованиях, касается четко определенных мероприятий психологической поддержки. Восприятие одиночества как состояния включает в себя беспокойство по поводу реального или воображаемого отсутствия желаемых социальных контактов наряду с одновременным стремлением к уединению.

Усугубление негативных реакций на состояние одиночества могут вызывать низкий уровень психологического благополучия, отсутствие осмысленности и целей в жизни, предпочитаемое неадаптивное копинг-поведение. Для спортсменов-юношей, переживающих значимые возрастные изменения в области мышления, эмоционального восприятия жизни, социальных контактов, переосмысления жизненных ценностей, важно проявление социальной активности, формирование независимости и уверенности в собственных силах [1.3].

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

Результаты изучения переживания одиночества у спортсменов по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева) показали, что в группе спортсменов наблюдался более высокий среднегрупповой уровень по шкалам «Общее переживание одиночества» (28,57), «Изоляция» (9,52), «Самоощущение» (9,05), «Отчуждение» (10,0) в сравнении с результатами по тем же шкалам 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, связанным с родом занятий, переживая ситуации отсутствия людей, с которыми возможно взаимодействие и формирование значимых связей, а значит, имеют субъективное представление «Образ – Я» по сравнению с респондентами 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 соответственно), спортивные юноши в большей степени имеют ощущение дефицита личностного развития. Однако в целом расхождений в средних значениях по шкале «Психологическое благополучие» в группах спортсменов (359,61) и неспортсменов (358,31) не было выявлено, значит, наблюдается субъективное понимание целостности и осознанности респондентом своей жизни.

Между группами спортсменов и неспортсменов юношеского возраста U-критерий Манна-Уитни показал значимые различия по следующим шкалам: «Изоляция» ($Z=-4,721$, $p=0$), «Общее переживание одиночества» ($Z=-3,268$, $p=0,001$), «Личностный рост» ($Z=-2,452$, $p=0,014$), «Осмысленность жизни» ($Z=-4,259$, $p=0$), «Человек как открытая система» ($Z=-4,199$, $p=0$), «Конфронтационный копинг» ($Z=-3,534$, $p=0$), «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» ($Z=-4,199$, $p=0$)).

По результатам корреляционного анализа Пирсона можно предположить, что в группе контраста (юношей, которые не занимаются спортом) так же, как в группе спортсменов, уровень переживания одиночества имеет отрицательное влияние на уровень психологического благополучия юношей. После проведенного анализа шкал разных опросников были выявлены сильные отрицательные корреляционные связи между шкалой «Самоощущение» и шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,576$, $p=0,000$), «Управление средой» ($r=-0,569$, $p=0,000$), «Человек как открытая система» ($r=-0,406$, $p=0,009$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,522$, $p=0,001$). Шкала «Отчуждение»

отрицательно коррелирует со шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,705$ $p=0,000$), «Управление средой» ($r=-0,465$ $p=0,003$), «Личностный рост» ($r=-0,421$ $p=0,007$), «Человек как открытая система» ($r=-0,419$ $p=0,007$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,415$ $p=0,008$). Шкала «Дисфория» отрицательно коррелирует со шкалой «Автономия» ($r=-0,440$ $p=0,005$). Шкала «Общее переживание одиночества» имеет отрицательную связь со шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,701$ $p=0,000$), «Управление средой» ($r=-0,528$ $p=0,000$), «Человек как открытая система» ($r=-0,444$ $p=0,004$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,483$ $p=0,002$). С помощью корреляционного анализа Пирсона были выявлены положительные взаимосвязи между шкалой «Психологическое благополучие» и шкалами опросника совладающего поведения «Конфронтационный копинг» ($r=0,428$ $p=0,006$) и «Планирование решения проблемы» ($r=0,439$ $p=0,005$). Данные копинг-стратегии коррелируют со шкалами «Личностный рост» ($r=0,475$ $p=0,002$, $r=0,432$ $p=0,005$) и «Автономия» соответственно ($r=0,506$ $p=0,001$ $r=0,344$ $p=0,03$).

В группе юношей, не занимающихся спортом, выявлены наиболее сильные отрицательные корреляционные связи между шкалами опросника «Психологическое благополучие» и «Дифференциального опросника переживания одиночества». Шкала «Изоляция» имеет отрицательную взаимосвязь со шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,603$ $p=0,000$), «Самопринятие» ($r=-0,447$ $p=0,004$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,483$ $p=0,002$). Сильные отрицательные корреляционные связи были выявлены между шкалой «Самоощущение» и шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,536$ $p=0,000$), «Управление средой» ($r=-0,415$ $p=0,008$), «Осмысленность жизни» ($r=-0,560$ $p=0,000$), «Человек как открытая система» ($r=-0,418$ $p=0,007$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,519$ $p=0,001$). Шкала «Отчуждение» отрицательно коррелирует со шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,498$ $p=0,001$), «Самопринятие» ($r=-0,460$ $p=0,003$), «Психологическое

благополучие» ($r=-0,436$ $p=0,005$). Шкала «Общее переживание одиночества» имеет отрицательную связь со шкалами «Позитивные отношения» ($r=-0,585$ $p=0,000$), «Самопринятие» ($r=-0,472$ $p=0,002$), «Осмысленность жизни» ($r=-0,451$ $p=0,003$), «Психологическое благополучие» ($r=-0,521$ $p=0,001$). Шкала «Ресурс уединения» имеет сильную положительную связь со шкалами «Самоконтроль» ($r=0,416$ $p=0,008$) и «Бегство-избегание» ($r=0,408$ $p=0,009$). Со шкалой «Бегство-избегание» положительно коррелирует шкала «Позитивное одиночество» ($r=0,453$ $p=0,003$). Шкала «Позитивные отношения» имеет сильную положительную связь со шкалой «Планирование решения проблемы» ($r=0,427$ $p=0,006$). Выявлена отрицательная взаимосвязь между шкалами «Положительная переоценка» и «Человек как открытая система» ($r=-0,408$ $p=0,009$).

Опираясь на результаты исследования, мы разработали программу психолого-педагогического сопровождения для спортсменов юношеского возраста с высоким уровнем переживания одиночества.сихоразвивающая программа «Позитивное одиночество» направлена на профилактику состояний, связанных с общими показателями психологического благополучия, обособленности, застенчивости, социальной тревожности и потери смысла.

Программа тренинга включает в себя два этапа.

1. Углубленная диагностика личностных особенностей и уровня переживания одиночества спортсменов юношеского возраста, анализа социальной ситуации развития. Мы считаем, что набор диагностических процедур – «Субъективное ощущение одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон), «Рисуночный тест» (Р. Сильвер) – позволяет качественно составить психологический портрет спортсменов юношеского возраста, определяющий субъективный уровень переживания одиночества.

2. Далее проводится психоразвивающая работа, состоящая из трех этапов.

Первый этап предполагает прохождение группового тренинга личностного роста «Позитивное одиночество». По мнению М.В. Шамардиной,

тренинг личностного роста способствует совершенствованию личностных качеств и самосознания человека, оптимизируя поведение и самореализацию. Комфортная и безопасная атмосфера тренинга позволяет участникам проявить набор поведенческих паттернов и, получив обратную связь на свое поведение, осознать вероятные ошибки при взаимодействии с окружающими людьми, возможности других, определить более продуктивные подходы к общению, а также приобрести навыки взаимодействия [1.5].

Целью тренинга является необходимость расширить представление спортсменов об одиночестве (позитивное одиночество). Обучение спокойному восприятию данного переживания, развитие эмпатии.

Задачами тренинга выступают: обучение социальным, коммуникативным умениям, повышение самооценки, развитие творческого мышления.

Тренинг включает в себя 3 части, в каждой из которых содержание раскрывается через последовательные этапы. Всего программа рассчитана на 3 занятия, по времени занимающие 4 часа.

Ожидаемые результаты тренинга:

1. Знакомство с понятиями из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии – психологическое просвещение.

2. Формирование умений эффективного общения, умения адекватно выражать свои чувства, понимать выражение чувств других людей, быть толерантными – психологическая профилактика.

3. Идентификация как процесс и результат построения «Я» через повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития спортсменов – психоразвивающий контекст.

На втором этапе спортсмену-юноше оказывается психологическая поддержка по приобретению новых навыков общения, преодоления стрессовых ситуаций – индивидуальные психологические консультации по запросу.

На заключительном этапе психоразвивающей работы психолог и спортсмены подводят итоги, вспоминают яркие моменты, рефлексиируют

собственные состояния, формулируют мотивационные цели на будущее.

В настоящей статье предпринята попытка рассмотрения юношеских проблем спортсменов, которые, возможно, связаны с высоким уровнем переживания одиночества, оказывающим влияние на психологическое благополучие личности.

Тренинг «Позитивное одиночество» способствует развитию умений эффективного общения и адекватного выражения своих чувств, пониманию выражений чувств, состояний и эмоций других людей, повышению уровня рефлексивности.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Изд-во Союз, 1997. 96 с.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
3. Разумец Е.И., Митин И.Н., Добрушина О.Р., Жолинский А.В. Психосоматические нарушения и их распространенность в спорте высших достижений // Медицина экстремальных ситуаций. 2017. № 3 (61). С. 175–182.
4. Фрейд З. Печаль и меланхолия / Собрание сочинений в 10-ти т. Пер. на рус. язык А. М. Боковой. Т. 3. М.: ООО Фирма СТД, 2006. 447 с.
5. Шамардина М.В. Теория и практика психологического тренинга: учебно-методическое пособие. Барнаул: АлтГУ, 2019. 1 CD-R (1,3 Мб). № гос. регистрации 0321903984. Текст: электронный. URL: <http://elibrary.asu.ru/handle/asu/8471> (дата обращения: 25.01.2021).

References:

1. Vygotsky LS Imagination and creativity in childhood. SPb.: Sojuz, 1997. 96 p.
2. Korchagina S.G. Psychology of loneliness: a tutorial. M.: Moscow Psychological and Social Institute, 2008. 228 p.
3. Razumets E.I., Mitin I.N., Dobrushina O.R., ZHolinskij A.V. Psychosomatic disorders and their prevalence in sports of higher achievements // Medicine of extreme situations. 2017. No. 3 (61). P. 175–182.
4. Freud Z. Sadness and melancholy / Collected works in 10 volumes. Per. in Russian the language of A.M.Bokovikov. Vol. 3. M.: ООО Firma STD, 2006. 447 p.
5. Shamardina M.V. Theory and practice of psychological training: teaching aid Barnaul: AltSU, 2019. 1 CD-R (1.3 Mb). State number registration 0321903984.

Text: electronic. URL: <http://elibrary.asu.ru/handle/asu/8471> (date of access: 25.01.2021).