

# ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ



*Остапенко Д.К. –  
аспирантка, Московский  
государственный  
областной университет,  
Россия  
glasha04022809@rambler.ru*

**Ключевые слова:** смысл жизни, подростки, спортсмены.

**Keywords:** the meaning of life, adolescents, athletes.

**Резюме.** В статье рассматривается смысл жизни подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность. В рассматриваемом возрасте организм и психика человека сильно изменяются, в частности начинает активно формироваться система личностных смыслов человека, являющаяся частью ценностно-смысловой сферы и, таким образом, участвующая в регуляции поведения человека и его деятельности. Для изучения представлений о смысле жизни подростков использовалась методика Чудновского В.Э. «Анкета о смысле жизни». В исследовании принимали участие двести подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность (респонденты, не занимающиеся спортом помимо занятий физической культурой в школе; респонденты, занимающиеся спортом дополнительно, но не имеющие спортивных достижений; респонденты, занимающиеся спортом и имеющие юношеские разряды; респонденты, занимающиеся спортом и имеющие взрослые разряды). Обработка результатов исследования проводилась при помощи контент-анализа. Затем с помощью критерия Хи-квадрат К.Пирсона выявлялась разница в представлениях о смысле жизни подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельности по следующим характеристикам: значение смысла жизни в судьбе человека; преобладание смысла или бессмыслицы в жизни человека; мнение о изменении смысла жизни с возрастом; факторы, влияющие на становление смысла жизни; наличие цели в жизни; возможность сформулировать смысл собственной жизни. Показано, что представления о смысле жизни подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность различаются по следующим показателям: возможность сформулировать смысл своей жизни; семья и дети; семья (я и любимый человек); типы школьных дисциплин, влияющих на становление смысла жизни между подростками, занимающимися и не занимающимися спортом.

**Summary.** The article deals with the life meaning of adolescents with varying degrees of involvement in sports activities. In this age the body and the psyche vary greatly, in particular the system of personal life senses begins to actively shape, which is the part of the value-semantic sphere and thus involved in the regulation of human behavior and its activities. To study the ideas about the meaning of life of teenagers used the technique Chudnovsky V.E. "About the meaning of life." The study involved two hundred young people with varying degrees of involvement in sports activities (respondents not involved in sports in addition to physical education at school; respondents who exercise further, but without sports achievements, the respondents engaged in sports and with youth level, respondents involved sports and having adult level). Processing of the results of research carried out by means of content analysis. Then, using the Pearson's chi-square test was revealed difference in the perception of the meaning of life of adolescents with varying degrees of involvement in sporting activities following characteristics: the importance of the meaning of life; the predominance of the meaning or meaninglessness of human life; opinion on the meaning of life change with age; factors influencing the formation of the meaning of life; the presence of purpose in life; the ability to articulate the meaning of his own life. It is shown that the idea of the meaning of life of adolescents with varying degrees of involvement in sports activities vary according to the following criteria: the ability to articulate the meaning of their lives; family and children; the family (I and partner); types of school subjects affecting the formation of the meaning of life between the teenagers involved and not involved in sports.

**Актуальность исследования:** подростковый возраст – переход от детства к юности, с организмом и психикой происходят серьёзные морфологические, физиологические, психологические изменения, в том числе начинает активно определяться система личностных смыслов человека, что сопровождается поиском смысла жизни, становлением собственной идентичности, реализацией себя в обществе.

Потанина Л.Т. указывает на то, что «формирование личностных смыслов зависит от роли значимого Другого, транслирующего ценности, важное значение в этом процессе занимает образец. В начале своего развития подражание образцу, в качестве которого выступают родители, учителя, происходит не всегда осознанно» [1, с.87]. У подростка появляется сознательное требование образцу поведения. Можно предположить, что тренер, как значимый для подростка взрослый способен оказывать влияние на формирование ценностно-смысловой сферы личности.

Самыкина Н.Ю. и Серебрякова М.Е. [2] отмечают, что существование личностного смысла делает значимыми происходящие события и выражается в субъективном ощущении осмысленности жизни, наличия цели в жизни. Спешилова Т.С. [4, с.39] отмечает, что «значимость ценностно-смысловой сферы определяется тем, что она занимает место на пересечении мотивационной и мировоззренческой структур сознания, выполняя функцию регуляторов человеческого поведения и всех видов человеческой деятельности».

Таким образом, можно предположить, что при серьёзных занятиях спортом подросток много времени уделяет тренировкам, тренер, как значимый для подростка взрослый способен оказывать влияние на формирование ценностно-смысловой сферы личности.

**Цель исследования:** изучить особенности представлений о смысле жизни подростков, занимающихся спортом

**Организация исследования:** в исследовании принимали участие 200 респондентов в возрасте от 13 до 16 лет, среди которых девушек было 101 человек (51% респондентов), юношей было 99 человек (49% респондентов). Все испытуемые составили четыре группы: 1 – подростки, не занимающиеся спортом помимо уроков физкультуры в школе – 47 человек (23%); 2 – подростки, занимающиеся спортом, но не имеющих

спортивных достижений – 51 человек (26%); 3 – подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский разряд – 49 человек (24%); 4 – подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд 53 человека (27%).

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по проблеме исследования; психодиагностические методы (Анкета В.Э.Чудновского «О смысле жизни»); метод контент-анализа; методы математической статистики (Хи-квадрат Пирсона)

**Организация исследования:** исследование проводилось на базе МОУ Гимназия №5 г. Дзержинского Московской области, Спортивная школа олимпийского резерва имени братьев Знаменских г. Москвы, СДЮСШОР "Союз" г. Дзержинского и ГБУ «Спортивная школа № 82» г. Москвы. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы анкеты В.Э.Чудновского «О смысле жизни» [3], что позволило изучить представления респондентов о смысле жизни вообще и собственном смысле жизни человека. Затем с помощью критерия Хи-квадрат К.Пирсона выявлялась разница в представлениях о смысле жизни подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по следующим характеристикам: значение смысла жизни в судьбе человека; преобладание смысла или бессмыслицы в жизни человека; мнение о изменении смысла жизни с возрастом; факторы, влияющие на становление смысла жизни; наличие цели в жизни; возможность сформулировать смысл собственной жизни. Четыре рассмотренные группы подростков три раза объединялись в 2 группы: А. 1 – подростки, которые не занимаются спортом, 2 – все подростки, которые занимаются спортом (не имеющие достижений, имеющие юношеский разряд, имеющие взрослый разряд); В. 1 – подростки, не занимающиеся спортом и подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, 2 – подростки, имеющие спортивные достижения (подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд); С. 1 – подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, 2 – подростки, имеющие спортивные достижения (подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд).

### Обсуждение результатов исследования:

Выявлены значимые различия в понимании смысла жизни ( $p < 0,036$ ) между подростками с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по показателю «Семья и дети». Большинство подростков, не занимающихся спортом (66%) считают, что смысл жизни заключается в том числе в семье и детях. Эту точку зрения разделяет большинство подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений так же в большинстве случаев (64,7%). Ещё сильнее эта тенденция проявляется у подростков, имеющих юношеский разряд, три четверти подростков (83,7%) считают, что смысл жизни человека заключается в семье и детях. Мнения подростков, имеющих взрослый разряд разделились практически поровну: да (58,5% респондентов) и нет (41,5%).

Это можно объяснить тем, что, добившись успехов в спорте, они начинают задумываться о смысле жизни и чаще останавливаются на традиционных ценностях. Подростки, не занимающиеся спортом, и занимающиеся, но не имеющие спортивных достижений, меньше склонны к самоанализу, а подростки, имеющие взрослый разряд, чаще связывают своё будущее со спортом и их смысл жизни другой.

Выявлены значимые различия в понимании смысла жизни ( $p < 0,004$ ) у подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по показателю «Семья (я и любимый человек)». Схожие результаты получены у подростков, не занимающихся спортом и подростков, имеющих взрослый разряд с одной стороны; и для подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений, и подростков, имеющих юношеский разряд, – с другой. Более половины подростков, не занимающихся спортом (63,8%) и более половины подростков, имеющих взрослый разряд (66%) считают, что семья (я и любимый человек) является составляющей смысла жизни.

Значительно большая часть подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений (86,3%) и подростков, имеющих юношеский разряд (87,8%), считают, что семья (я и любимый человек) является составляющей смысла жизни. Полученные результаты можно объяснить тем, что подростки, не занимающиеся спортом реже задумываются о будущем, подростки, имею-

щие взрослый разряд, связывают своё будущее со спортом. Подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие достижений чаще задумываются над будущим. Выявлены значимые различия ( $p < 0,046$ ) между подростками с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по показателю «Смысл жизни: не знаю». Схожие результаты получены у подростков, не занимающихся спортом, и подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений. Большинство подростков, не занимающихся спортом (76,6%) и подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений (76,5%) не знают в чём заключается смысл жизни.

Более половины подростков, имеющих юношеский разряд (63,3%) и половина подростков, имеющих взрослый разряд (54,7%), не знают, в чём заключается смысл жизни.

Таким образом, чем более серьёзно подросток занимается спортом и чем выше его результаты и достижения, тем с большей вероятностью можно говорить о том, что может ответить на вопрос «в чём заключается смысл жизни».

Полученный результат можно объяснить тем, что занятия спортом, направленные на достижение серьёзных спортивных результатов или серьёзное самосовершенствование, позволяют подростку задумываться над смыслом жизни.

При сравнении подростков, занимающихся спортом и не имеющих достижений, со всеми подростками имеющими спортивные достижения, были выявлены различия по следующим показателям: смысл жизни: не знаю ( $p < 0,023$ ) и смысл своей жизни: могу сформулировать ( $p < 0,001$ ).

Подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, чаще не знают в чём состоит смысл жизни (76,5%).

Количество подростков, занимающихся спортом и имеющих спортивные достижения, ответивших, что не знают в чём состоит смысл жизни (58,8%) несколько выше количества подростков, ответивших, что знают (41,2%).

Подростки, имеющие спортивные достижения чаще, по сравнению с подростками, занимающимися спортом, но не имеющими спортивных достижений, отвечают, что знают, в чём состоит смысл их жизни.

Полученный результат можно объяснить тем, что подростки, имеющие спортивные достижения, размышляют о смысле жизни и определяют его для себя.

Подростки, занимающиеся спортом и имеющие спортивные достижения, чаще подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений, могут сформулировать смысл своей жизни. Это можно объяснить тем, что серьёзные занятия спортом, возможно, снимают тревожность подростка, относящуюся к размышлениям о смысле своей жизни, так как респонденты, имеющие спортивные достижения, могут включать занятия спортом и достижение серьёзных результатов в нем в составляющие смысла своей жизни.

При сравнении всех подростков без достижений (как не занимающихся, так и занимающихся спортом) и всех подростков с достижениями (имеющих как юношеский так и взрослый разряды) были выявлены значимые различия по типам дисциплин (школьных уроков), которые влияют на становление смысла жизни ( $p < 0,000$ ) и смыслу жизни: не знаю ( $p < 0,008$ ); смысл жизни: могу сформулировать ( $p < 0,000$ ).

Подростки, не имеющие спортивных достижений (4,1%) значительно реже подростков, имеющих достижения (20,6%) не знают какие типы школьных уроков влияют на становление смысла жизни.

Большее количество подростков, имеющих спортивные достижения (28,4%) по сравнению с подростками, не имеющими достижений (21,4%) считают, что в школе нет дисциплин, влияющих на становление смысла жизни.

Наиболее часто подростки как, не имеющие достижений (42,9%), так и, имеющие спортивные достижения (38,2%) считают, что на становление смысла жизни влияют гуманитарные дисциплины.

Значительно большее количество подростков без достижений (23,5%) по сравнению с подростками, имеющими спортивные достижения (8,8%) считают, что естественные науки, математика и информатика оказывают влияние на становление смысла жизни.

Подростки, не имеющие спортивных достижений (8,25%) чаще, чем подростки, имеющие спортивные достижения (3,9%) считают, что такие предметы как технология и физическая культура влияют на становление смысла жизни.

Таким образом, подростки, имеющие спортивные достижения, чаще чем подростки, не имеющие достижений, не знают какие школьные дисциплины могут повлиять на становление смысла жизни. Подростки, не имеющие спортивных достижений, чаще подростков, имеющих достижения, считают, что естественные науки, математика, информатика, а так же технология и физическая культура влияют на становление смысла жизни.

Это может объясняться тем, что подростки, имеющие спортивные достижения, уделяя большое количество сил и времени занятиям спортом, не задумываются над школьными уроками и их значением, особенно над точными или естественными науками, чтобы понимать которые, нужно знать основной материал.

Подростки, не занимающиеся спортом, и занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, чаще не знают в чём состоит смысл жизни (76,5%).

Большинство подростков, не занимающихся спортом, и занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений (73,5%) отрицательно отвечают на вопрос о возможности сформулировать свой смысл жизни.

Половина подростков, занимающихся спортом и имеющих спортивные достижения (51%) ответили, что могут сформулировать смысл своей жизни.

Таким образом, большая часть подростков, не занимающихся спортом, и занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений, не может сформулировать смысл своей жизни, в то время, как среди подростков, занимающихся спортом и имеющих спортивные достижения, этого не может сделать только половина респондентов.

Полученные результаты можно объяснить тем, что серьёзные занятия спортом, возможно, снимают общую тревожность подростка, и тем, что респонденты, имеющие спортивные достижения, могут включать занятия спортом и достижение серьёзных результатов в нем в составляющие смысла своей жизни.

При сравнении подростков, не занимающихся спортом, и всех подростков, занимающихся спортом (не имеющих спортивных достижений, имеющих юношеский разряд, имеющих взрослый разряд) были выявлены значимые различия по показателю: семья (я и любимый человек) ( $p < 0,026$ ).

Большее количество подростков, занимающихся спортом (79,7%), по сравнению с



подростками, не занимающимися спортом (63,8%) считают, что семья (я и любимый человек) является составляющим смысла жизни.

Таким образом, подростки, занимающиеся спортом, чаще считают семью (я и любимый человек) составляющей смысла жизни, по сравнению с подростками, не занимающимися спортом. Полученный результат можно объяснить тем, что подростки, занимающиеся спортом, возможно психологически взрослее, подростков, не занимающихся спортом, что позволяет им задумываться о значимости семьи, отношений с любимым человеком в жизни человека раньше, чем подросткам, не занимающимся спортом.

### Литература.

1. Потанина Л.Т. Развитие ценностно-смысловой сферы личности школьника: условия и механизмы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». М., 2011, № 2. – С.85-90
2. Самыкина Н.Ю., Серебрякова М.Е. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации: монография. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. – 148 с.
3. Слотина Т.В. Психология личности. СПб: Питер, 2013. 306 с.
4. Спешилова Т.С. Особенности ценностно-смысловой сферы личности учащихся с явной, скрытой формами интеллектуальной одарённости и обычных учащихся // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2011. №129. С. 39-42.

### Выводы:

1. Существуют различия в представлениях о смысле по следующим показателям: знание о смысле жизни; возможность сформулировать смысл своей жизни; семья и дети; семья (я и любимый человек); типы школьных дисциплин, влияющих на становление смысла жизни между подростками, занимающимися и не занимающимися спортом;

2. Большинство подростков, занимающихся спортом, считают фактор семья (я и любимый человек) одной из составляющих смысла жизни.

