

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 159.99

DOI 10.5930/1994-4683-2025-10-220-226

**Показатель одиночества у спортсменов как фактор качества жизни и
успешности в спорте**

Коршунова Ольга Валентиновна, кандидат психологических наук, доцент

Ялышева Эльмира Рушановна

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Цель исследования – изучить взаимосвязь показателя одиночества с показателями качества жизни и спортивной успешностью студентов и школьников, занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Исследование проводили с декабря 2024 года по март 2025 года. В работе использовали методы опроса. Для обработки данных применяли методы математико-статистической обработки данных: расчет среднего арифметического, стандартного отклонения, корреляционный анализ r-Пирсона.

Результаты исследования и выводы. Выявлено, что в данной группе показатель субъективного ощущения одиночества имел низкий уровень выраженности. При этом выявлена разница в уровне выраженности показателей качества жизни. Установлено, что показатель состояния одиночества связан с показателями качества жизни и успешностью в спорте у студентов и школьников подростков.

Ключевые слова: спортивная деятельность, спортивная успешность, одиночество, качество жизни.

**Loneliness index among athletes as a factor influencing quality of life and
sporting success**

Korshunova Olga Valentinovna, candidate of psychological sciences, associate professor

Yalysheva Elmira Rushanovna

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
Abstract

The purpose of the study is to examine the relationship between the level of loneliness and the indicators of quality of life and athletic performance among students and schoolchildren engaged in sports.

Research methods and organization. The study was conducted from December 2024 to March 2025. Survey methods were used in the research. Data analysis employed mathematical and statistical methods, including the calculation of the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson's correlation analysis.

Research results and conclusions. It was found that in this group the indicator of the subjective feeling of loneliness was at a low level of expression. At the same time, a difference was identified in the levels of quality of life indicators. It was established that the loneliness indicator is associated with quality of life indicators and success in sports among students and adolescent schoolchildren.

Keywords: sports activity, athletic success, loneliness, quality of life.

ВВЕДЕНИЕ. Одиночество – это сложный психологический феномен, который может как мотивировать, так и подавлять человека. С одной стороны, оно может побудить к саморефлексии, углублению в свои интересы и поиску новых путей самовыражения. С другой стороны, постоянное ощущение изоляции может привести к эмоциональному выгоранию и снижению работоспособности [1, 2, 3].

Так, по мнению А. П. Глазкова, субъективное одиночество — это внутреннее негативное психологическое состояние личности, возникающее независимо от половых характеристик и особенностей, и способствующее снижению внутрилич-

ностной активности как у мужчин, так и у женщин. По мнению автора, развитие чувства субъективного одиночества у человека происходит в ситуации, когда его жизненные потребности не находят ситуативно обусловленного удовлетворения [4].

В своей работе Г. В. Шагивалеева приводит следующие виды одиночества по трем основаниям:

- по уровням взаимодействия человека с окружающим миром;
- по временной протяженности;
- по происхождению (причинам, факторной структуре).

По уровням взаимодействия человека с окружающим миром выделяют:

1. Эмоциональное одиночество. Данное переживание возникает, прежде всего, из-за потери близкого человека, разрыва романтических отношений, отсутствия тесных эмоциональных связей в семье, дружбе.

2. Физическое одиночество — состояние, когда человек находится вдали от других людей. Оно не всегда сопровождается чувством одиночества. Физическое одиночество может быть временным или длительным. Например, кто-то может провести день один, наслаждаясь своим хобби, тогда как другой человек может жить один годами. В большинстве случаев физическое одиночество вызвано тактильным голодом из-за элементарной нехватки объятий и телесного контакта.

3. Духовное одиночество, понимаемое нами как отсутствие у человека духовного взаимопонимания с кем бы то ни было, несмотря на наличие и взаимодействия, и общения, и эмоциональных отношений [5].

4. Социальное одиночество – это субъективное переживание изоляции, при котором человек, находясь в окружении других людей, чувствует себя изолированным и оторванным от общества из-за разрыва социальных связей или неудовлетворённости существующими отношениями [6].

Выделяют также экзистенциальное одиночество – это фундаментальное состояние человеческого бытия, связанное с осознанием своей уникальности, невозможности полного понимания со стороны других и ответственности за собственные решения. Оно не имеет негативной окраски, а, напротив, помогает человеку осознать свою сущность и смысл существования [7].

В работе, посвященной изучению влияния одиночества на внутренний мир личности, авторы выделяют следующие негативные последствия: изоляцию, эмоциональные нарушения, деперсонализацию, социальную дезадаптацию.

В то же время можно выделить и позитивные влияния, например, для творчества и саморазвития, для саморефлексии и индивидуального самоопределения [8].

Временное состояние одиночества может помочь восстановить эмоциональные и психологические ресурсы, особенно в условиях стресса и информационной перегрузки.

Цифровизация коммуникации – общение через социальные сети может создавать иллюзию близости, но часто не заменяет живого общения, и люди со временем начинают это понимать. Это приводит к чувству одиночества, когда реального взаимодействия не хватает.

Культура индивидуализма – в современном обществе, где акцент ставится на личные достижения, взаимоподдержка может оказаться на втором плане. Это делает людей более уязвимыми и склонными к переживанию одиночества.

Быстрый темп жизни – современный ритм жизни часто не оставляет времени на построение глубоких отношений. Люди, как правило, ставят на первое место построение карьеры, что может усугубить чувство одиночества.

Сегодня доступны разные каналы общения, которые расширяют возможности преодоления одиночества, особенно в молодежной среде. Таким образом, возникает потребность в изучении проблемы одиночества у современной молодежи.

Актуальным является исследование феномена одиночества и его взаимосвязи с качеством жизни и успешностью у спортсменов, поскольку спортивный образ жизни требует высокой физической и психологической отдачи и устойчивости к различным стрессовым ситуациям. Сосредоточенность на результате или переживание неудачи способствует возникновению чувства одиночества, тем самым снижая продуктивность и желание действовать.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие спортсмены двух возрастных групп, общее количество 55 человек, из них: 32 студента 3-го и 4-го курсов обучения в возрасте от 20 до 22 лет, занимающихся различными видами спорта (гандбол, керлинг, бокс, волейбол и другие), (20 девушек и 12 юношей) и 23 подростка (14 девушек и 9 юношей). Методики: 1. Шкала субъективного ощущения одиночества. Автор: David Russell (1980); адаптация: Н. Е. Водопьянова (2009) [9]. 2. Опросник качества жизни SF-36 (Medical Outcomes Study – Short Form Health Survey). Авторы: J. Ware, C. Sherbourne (1992) [10].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Определено, что у девушек в обеих возрастных группах показатель одиночества был более выражен (студентки – 18,3 балла, девушки-подростки – 15,6 балла) в отличие от юношей (студенты – 16,2 балла и подростки – 15 баллов) (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты опроса по «Шкале субъективного ощущения одиночества»

Подростки	$\bar{X} \pm \sigma$ (max-63)	Студенты	$\bar{X} \pm \sigma$ (max-63)
Все подростки (23 чел.)	15,4±1,8	Студенты 32 (чел.)	17,5±2,3
Девушки (14 чел.)	15,6±1,9	Девушки (20 чел.)	18,3±2,1
Юноши (9 чел.)	15±1,8	Юноши (12 чел.)	16,2±2

Исходя из результатов проведенного анализа по опроснику «Шкала субъективного ощущения одиночества», видно, что выраженность состояния одиночества в обеих группах была ниже среднего уровня. Можно предположить, что испытуемые в целом адаптированы и не считают проблему одиночества значимой. Большинство в обеих возрастных группах отметили, что как студентам, так и подросткам есть к кому обратиться за помощью, то есть существует группа поддержки, люди, которым они доверяют. Также респонденты не чувствуют себя оторванными от коллектива, что свидетельствует о сплоченности в школьной и студенческой среде. У молодых людей есть уверенность в том, что есть люди, способные их понять и помочь в трудной ситуации, своеобразная «тихая гавань», что может говорить о развитости социальных навыков.

Студенты-спортсмены демонстрировали более высокий уровень переживания одиночества, чем спортсмены-подростки. Это может быть обусловлено изменением социального положения студентов, переходом от учебной к профессиональной деятельности, увеличением академической, спортивной и профессиональной нагрузки.

Показатели по опроснику качества жизни (SF-36) в группе подростков, занимающихся спортом, составили следующие значения:

1. Физическое функционирование (88,5%) – высокие показатели свидетельствуют об адаптивной физической подготовке и отсутствии значительных ограничений при выполнении ежедневных физических нагрузок. Это характерно для активно тренирующихся спортсменов-подростков, находящихся на «пике» своего физического развития.

2. Рольное функционирование «физическое» (65,2%) – средний показатель указывает на то, что спортивные нагрузки создают существенные ограничения при выполнении ежедневных обязанностей. Например, интенсивные тренировки часто требуют значительных временных и энергетических затрат, что влияет на другие сферы жизни.

3. Интенсивность боли (71,4%) – достаточно высокий уровень болевых ощущений может быть связан со стремительными процессами роста в подростковом возрасте, интенсивностью тренировок или возможными спортивными травмами в прошлом. В особенности данный показатель выражен у девушек (74,5%).

4. Общее состояние здоровья (67,8%) – позитивная, хотя и не максимальная, оценка своего общего состояния здоровья. Можно предположить, что многие подростки осознают влияние интенсивных и энергозатратных тренировок на организм и способны адаптироваться к такому режиму, оптимизируя отдых и тренировки.

5. Психическое здоровье (69,4%) – положительные показатели психического благополучия, хотя у некоторых респондентов наблюдались эпизоды тревожности или упаднического настроения.

6. Рольное функционирование «эмоциональное» (68,3%) – показатель эмоционального состояния респондентов чуть выше среднего, но не демонстрирует наличие сложностей в эмоциональной сфере.

7. Социальное функционирование (78,7%) – высокий процент свидетельствует о высокой социальной адаптации к окружающей среде. Подростки способны успешно совмещать спорт с общением и другими активностями, требующими социальной интеграции.

8. Жизненная активность (62,2%) – положительный уровень энергозатратности и жизненных сил, характерен для данной группы подростков. Однако следует отметить, что есть потенциал для улучшения, например, за счет выстраивания режима тренировок и отдыха.

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что девочки-подростки чаще, чем юноши, сталкиваются с трудностями, связанными с эмоциональным состоянием. У респондентов подросткового возраста показатель психического здоровья выше среднего. Юноши более эмоционально устойчивы и прояв-

ляют большую жизненную активность, чем девочки-подростки. Данная особенность отражает специфику спортивной деятельности и ее влияние на личность спортсмена.

Показатели по опроснику Качества жизни (SF-36) у студентов-спортсменов:

1. Физическое функционирование (87,2%) – показатели почти не отличаются от показателей подростков, что свидетельствует о сохранении высокого уровня физической подготовки спортсменов. Незначительное снижение может быть связано с более узконаправленным характером тренировок.

2. Рольное функционирование «физическое» (72,7%) – более высокий показатель, чем у подростков, свидетельствует о более высоком уровне адаптации к совмещению спорта и других, неспортивных обязанностей.

3. Интенсивность боли (67,8%) – несколько пониженный результат по сравнению с группой подростков. Данные различия могут отражать естественные возрастные особенности и более осознанный подход к тренировочному процессу.

4. Общее состояние здоровья (61,3%) – средние показатели демонстрируют заметный спад по сравнению со школьными годами. Возможно, данные показатели говорят о последствиях многолетних тренировочных нагрузок, которые неизбежно оставляют отпечаток на организме в виде травм, как психологического, так и физического плана. Стоит учитывать, что с возрастом приходит более скептическое и осознанное отношение к собственному здоровью.

5. Психическое здоровье (56,9%) – средний показатель может свидетельствовать о психологическом неблагополучии либо переутомлении. Данные показатели могут быть сформированы под воздействием нескольких стрессовых факторов, например, длительное физическое и эмоциональное напряжение во время соревновательной деятельности, повышенная учебная нагрузка, в особенности в период сессии. Особенно уязвимыми оказались девушки-спортсменки (50,8%), чьи показатели граничат между средним и низким уровнем оценки психического здоровья.

6. Рольное функционирование «эмоциональное» (71,9%) – хороший показатель, однако у девушек студенческого возраста этот показатель снижен (66,7%).

7. Социальное функционирование (64,2%) – показатель снижен по сравнению с данными группы респондентов подросткового возраста. Адаптация к студенческой форме обучения сопровождается кардинальной сменой социального круга общения, строгий график тренировок и учебного процесса, а также необходимость самостоятельной организации своей жизни значительно снижает возможности для полноценного социального взаимодействия.

8. Жизненная активность (53%) – свидетельствует о серьезном дефиците энергии у этой категории спортсменов, особенно среди девушек (48%). Баланс между учебной нагрузкой, спортивной активностью, не исключается возможность и рабочей сферы, что усугубляет ситуацию и приводит к хроническому переутомлению.

Полученные результаты демонстрировали относительно равномерное распределение среди респондентов группы студентов. Расхождения наблюдались в параметрах «Рольное функционирование», «Интенсивность боли», а также «Общее состояние здоровья» – особенно среди показателей юношей и девушек. Студенты-юноши физически лучше приспособлены к возможным нагрузкам, что может быть

связано с биологическими особенностями или видом спорта, таким как бокс, баскетбол или волейбол.

В целом, полученные результаты соответствуют значению «средний показатель качества жизни», который отсчитывается от «50–74%». Это можно считать хорошим результатом среди респондентов студенческого возраста от 20 до 22 лет.

Корреляционный анализ показал, что в группе мужчин-спортсменов физическое функционирование демонстрирует слабую, но статистически значимую отрицательную корреляцию с уровнем одиночества ($r = -0,3$, $p \leq 0,05$). Более выраженная отрицательная корреляция обнаружена между показателем одиночества и ролевым физическим функционированием ($r = -0,4$, $p \leq 0,01$). Наиболее сильная отрицательная корреляция обнаружена между одиночеством и показателями психического здоровья ($r = -0,5$, $p \leq 0,01$).

Корреляционный анализ в группе девушек-спортсменок выявил: в сфере социального функционирования обнаружена умеренная отрицательная корреляция ($r = -0,4$, $p \leq 0,05$), что указывает на заметное влияние одиночества на социальную активность спортсменок. Наибольшую силу демонстрирует взаимосвязь между одиночеством и ролевым эмоциональным функционированием ($r = -0,6$, $p \leq 0,01$).

В параметре «Жизненная активность» выявлена слабая, но статистически значимая отрицательная корреляция ($r = -0,3$, $p \leq 0,05$). Это означает, что с ростом уровня одиночества у спортсменок постепенно снижается общая мотивация к тренировкам, уменьшается энергичность и желание добиваться высоких результатов.

Данные различия хорошо согласуются с представлениями о том, что мужчины и женщины по-разному переживают состояние социальной изоляции. У мужчин одиночество в большей степени сказывается на физическом состоянии и профессиональной деятельности, тогда как у женщин оно преимущественно влияет на эмоциональную сферу и социальные взаимодействия.

ВЫВОДЫ. Студенты-спортсмены демонстрируют более высокий уровень переживания одиночества со средним значением 17,5 балла, в отличие от подростков, имеющих среднее значение 15,4 балла.

В группе подростков уровень психического здоровья значительно лучше – 69,4%, чем у респондентов студенческого возраста – 56,9%.

Юноши студенческого возраста и подростки эмоционально устойчивее и жизненно активнее, чем девушки обеих возрастных групп. Параметр «Жизненная активность» в группе студентов у девушек составлял 48%, у юношей – 89,1%.

В группе подростков у девушек результаты составляют 53,6%, у юношей – 75,6%.

В группе мужчин-спортсменов показатель одиночества сильнее коррелирует с физическими аспектами (снижение работоспособности, ухудшение ролевого функционирования, усиление восприятия боли). Выражена отрицательная связь с психическим здоровьем. У женщин-спортсменок одиночество в большей степени влияет на эмоциональную и социальную сферы. Наблюдается сильная отрицательная корреляция с ролевым эмоциональным функционированием и с социальной активностью.

Корреляционный анализ показал, что одиночество может негативно влиять на мотивацию, эмоциональную устойчивость и социальную вовлеченность, что, в свою очередь, может снижать спортивную успешность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Захарова Е. Н., Леонтьева А. В., Рыковская О. О. Качество жизни и его компоненты // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2022. № 5 (63). С. 22–28. EDN: DKQYQV.
2. Смирнова А. О. Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления // Вестник РГГУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. 2010. № 3 (46). С. 161–175. EDN: MOTTQT.
3. Скебко Л. В. Субъективное ощущение одиночества // Молодой ученый. 2024. № 2 (501). С. 424–426. EDN: HSDROT/
4. Моисеева Т. А. Субъективное ощущение одиночества как фактор формирования и зависимого поведения // Молодой ученый. 2019. № 46 (284). С. 388–391. EDN: JWZVJH.
5. Шагивалеева Г. Р. Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества // Концепт. 2013. Спецвыпуск № 01. С. 1–11. EDN: PZGEQX.
6. Смирнова А. О. Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение» 2010. № 3 (46). С. 161–174. EDN: MOTTQT.
7. Матенова Ю. У., Носырова М. А. Одиночество как основа экзистенциальной философии // Интернет-пространство как вызов научному сообществу XXI века. Ташкент, 2021. С. 85–89.
8. Полякова И. П., Батракова Т. С., Копытина М. Ю. Влияние одиночества на внутренний мир личности и ее повседневную жизнь // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. Философия и социология; культурология. 2009. № 4 (4). С. 35–40. EDN: MGVOVB.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 329 с. (Практикум по психологии). ISBN 978-5-388-00542-7.
10. Ware Jr J. E., Sherbourne C. D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection // Medical Care. 1992. № 30 (6). P. 473–483.

REFERENCES

1. Zakharova E. N., Leontyeva A. V., Rykovskaya O. O. (2022), "Quality of life and its components", *Innovative economy: prospects for development and improvement*, No. 5 (63), pp. 22–28.
2. Smirnova A. O. (2010), "Social loneliness: essence, types, causes, methods of overcoming", *Bulletin of the RSUH. Series "Philosophy. Sociology. Art criticism"*, No. 3 (46), pp. 161–174.
3. Skebko L. V. (2024), "Subjective feeling of loneliness", *Young scientist*, No. 2 (501), pp. 424–426.
4. Moiseeva T. A. (2019), "Subjective feeling of loneliness as a factor in the formation of dependent behavior", *Young scientist*, No. 46 (284), pp. 388–391.
5. Shagivaleeva G. R. (2013), "Cultural and psychological understanding of the phenomenon of loneliness", *Concept, Special issue* No. 01, pp. 1–11.
6. Smirnova A. O. (2010), "Social loneliness: essence, types, causes, methods of overcoming", *Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series "Philosophy. Sociology. Art Criticism"*, No 3, pp. 161–174.
7. Matenova Yu. U., Nosyrova M. A. (2021), "Loneliness as the basis of existential philosophy", *Internet space as a challenge to the scientific community of the 21st century*, Tashkent, pp. 85–89.
8. Polyakova I. P., Batrakova T. S., Kopytina M. Yu. (2009), "The influence of loneliness on the inner world of the individual and his everyday life", *Bulletin of the Vyatka State Humanitarian University, Philosophy and sociology; cultural studies*, No. 4 (4), pp. 35–40.
9. Vodopyanova N. E. (2009), "Psychodiagnostics of stress", St. Petersburg, Piter, 329 p., ISBN 978-5-388-00542-7.
10. Ware Jr J. E., Sherbourne C. D. (1992), "The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection", *Medical Care*, No 30 (6), pp. 473–483.

Информация об авторах:

Коршунова О.В., доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни, ORCID: 0000-0003-4533-1121, SPIN-код 8858-3231.

Яльшишева Э.Р., кафедра психологии им. А.Ц. Пуни.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 08.07.2025.

Принята к публикации 08.09.2025.