

## Особенности образа личного будущего подростков, активно занимающихся спортом

Научный руководитель – Карabanова Ольга Александровна

*Молчанова Анастасия Андреевна*

*Аспирант*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра возрастной психологии, Москва, Россия

*E-mail: aamolch@mail.ru*

**Актуальность.** В современном обществе становятся все больше востребованными личности, способные определять стратегию саморазвития на основе образа личного будущего. В нашей работе под образом личного будущего понимается часть Я-концепции, персонифицированный образ будущего, учитывающий личностные качества субъекта, его цели, желания, установки, страхи, возможности и ограничения, представления о ближних и дальних перспективах (Ананьев Б.Г., 1968; Молчанова О.Н., 2023; Желтикова И.В., 2020). Структурная модель образа личного будущего включает следующие компоненты: 1) широта (тематическое содержание образа личного будущего), 2) глубина (детализированность каждой темы); 3) стратегия планирования; 4) протяженность временной перспективы; 5) эмоциональное отношение к будущему; 6) предпочтительная временная перспектива, - а также характеристики: согласованность и субъективная значимость компонентов образа личного будущего (Карabanова О.А., Молчанова А.А., 2025).

Многие исследователи обозначают у современных подростков трудности с целеполаганием, профессиональным и жизненным самоопределением (включая самоопределение в семейной сфере, обусловленное ростом числа молодых людей, отказывающихся от создания семьи). Особые условия спортивной деятельности (открытая конкуренция и постоянная оценка, необходимость планирования спортивной карьеры, высокие требования к достижению цели на основе саморегуляции и т.д.) нередко приводят подростка к рассмотрению ее как приоритетной (по времени и субъективному значению), как образа жизни и одну из сфер самореализации (Молчанова А.А., 2023). Спорт - не абсолютная основа будущего профессионального выбора, но важная составляющая, задающая траекторию конструирования жизненных планов подростков и процесса принятия решений. *Актуальным* становится исследование особенностей образа личного будущего у подростков, вовлечённых и не вовлечённых в активные занятия спортом.

**Методики исследования:** методика «Незаконченные предложения. Образ личного будущего» (Молчанова А.А., Карabanова О.А., 2025). В исследовании приняло участие 80 девушек подросткового возраста: из них 42 человека занимались художественной гимнастикой в течение 6-8 лет (интенсивность занятий - 20-24 часа в неделю), имели спортивный разряд (1-й взрослый и КМС) и 38 человек никогда не занимались спортивной деятельностью.

**Основные результаты.** Девочки-спортсменки имеют позитивное отношение к собственному будущему, подкрепленное аргументацией о его привлекательности. Они предпочитают жить настоящим моментом (61%) «здесь и сейчас». Содержательная часть их образа личного будущего (широта) включает 4-5 тематических блока: спорт (82,9%), самореализация (85,4%), профессия (82,9%), семья (78%) и учёба (34,1%). Самореализация, в данном случае, чаще всего предполагается именно в сфере спорта: «Хочу стать Олимпийской Чемпионкой, «буду хорошей гимнасткой», «тренером в будущем», «спортивным врачом» и т.д. Для девушек-спортсменок спорт – это важное дело в жизни, которым

они хотели бы заниматься на протяжении длительного времени (например, всю жизнь). Они демонстрируют позитивное отношение к созданию собственной семьи в будущем: 57% из них уже имеют представление о её составе и об идеальном варианте распределения ролевых функций в ней. Тема семьи не выдвигается как единоличный важный компонент будущей жизни, а становится рядоположной теме спорта, тем самым дополняя её. Представления о собственном будущем у спортсменок в большинстве своем реалистичны, аргументированы и согласованы между собой. Девочки ставят цели и планируют своё будущее с ориентацией на долгосрочную временную перспективу – на ближайшие 10-12 лет (т.е. на возрастной диапазон, который, при позитивном исходе событий, будет соответствовать пику их спортивной карьеры).

В то же время девочки подросткового возраста, не вовлеченные в активные занятия спортом, чаще боятся будущего или демонстрируют безразличие по отношению к нему. Они ставят цели общего содержания («чтобы всё было хорошо») и демонстрируют неудовлетворенность настоящими событиями: 33,4% желают жить в прошлом (поскольку это хорошее воспоминание, которое хочется пережить вновь), а 44,4% считают более привлекательной жизнь в будущем (когда у них будет достаточно возможностей и финансов для реализации всех своих планов). Образ личного будущего у девочек-подростков, не занимающихся спортом, практически отсутствует. Зачастую девушки не могут сформулировать линии для рассмотрения своего будущего: «не знаю», «не задумывалась», «даже не хочу думать». Возможно, это связано с нестабильной ситуацией в стране (что вызвало трудности с постановкой целей и планированием будущего в ситуации неопределенности) или же с внутренними переживаниями и страхами (которые выявить в данном исследовании не представлялось возможным), либо с кризисом идентичности. Большинство еще не выявила для себя предпочтительную профессиональную сферу: «буду работать тем, кем захочется». Тема семьи, как и образ будущей семьи отсутствует, т.к. воспринимается необязательным элементом их образа личного будущего. Девушки-подростки, если и составляют некоторые жизненные планы, то только на краткосрочную или неопределенную временную перспективу (рассуждения в долгосрочной временной перспективе для них не характерны).

**Заключение.** Спортивная сфера позволяет ребенку преодолевать современные ситуации неопределенности и создает особые условия для формирования достаточно четкого и детализированного образа личного будущего ребенка в подростковом возрасте. Она позволяет: 1) сосредоточиться на настоящем времени, на собственных достижениях; 2) придерживаться достаточно стабильного образа жизни; 3) выделять личностно-значимые темы; 4) повышать понимание важности и значимости института семьи; 5) осуществлять постановку целей в долгосрочной перспективе и 6) конструировать позитивные, аргументированные представления о собственном будущем.

### Источники и литература

- 1) 1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: изд-во Ленинградского ун-та, 1968. - 339 с.
- 2) 2. Желтикова И.В. — Исследования будущего и место в них концепта «образ будущего» // Философская мысль. – 2020. – № 2. – С. 15 - 32. DOI: 10.25136/2409-8728.2020.2.32302 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=32302](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=32302)
- 3) 3. Карабанова О.А., Молчанова А.А. Возрастные психологические особенности образа личного будущего в младшем школьном, подростковом и юношеском возрасте у девушек, занимающихся спортом. // Альманах Института коррекционной педагогики. Альманах №60. 2025. URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almana>

[c-60/the-age-psychological-features-of-the-image-of-a-personal-future-in-the-junior-school,-adolescent-and-youthful-age-in-girls-who-are-actively-involved-in-sports](#)

- 4) 4. Молчанова А.А. Спортивная идентичность как условие сохранения устойчивой мотивации занятий спортом у детей и подростков // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. No 4. С. 159–173. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-4-159-173
- 5) 5. Молчанова О.Н. Психология самооценки: учебное пособие для вузов / О. Н. Молчанова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с.