

**Возможное Я как предиктор личностной саморегуляции и мотивации
достижения у спортсменов**

Научный руководитель – Забродина Татьяна Игорьевна

Гусейнова Тамамет Насруллаевна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной
службы, Волгоград, Россия

E-mail: guseinova.Tt@yandex.ru

Актуальность настоящего исследования обусловлена объективными тенденциями современной реальности, характеризующимися стремительным ростом требований к индивидуальному развитию личности и адаптации к изменяющимся внешним условиям, что делает теоретически значимым изучение Возможного Я как ресурса личностной саморегуляции и развития мотивации достижения в юношеском возрасте.

Феномен Возможного Я, представляющий собой сложную структуру сознания, оказывает значительное влияние на поведенческую регуляцию субъекта [4], он синтезирует идеи философии и психологии, воплощая диалектику реального и потенциального в человеческом восприятии действительности. Структура Возможного Я включает различные компоненты, в частности каждый из которых выполняет специфические функции в процессах формирования идентичности и регуляции поведения индивидуума. Система компонентов формируются в социальном пространстве посредством взаимодействия с окружающими людьми и служат ориентиром и импульсом для личностного роста [1].

Регуляторные механизмы Возможного Я могут быть рассмотрены в зависимости от особенностей регуляторной составляющей Я-концепции, которая формируется под влиянием когнитивных и эмоционально-оценочных аспектов и проявляется в поведенческих реакциях субъекта [2]. Исследование регуляторного аспекта свидетельствует о том, что Я-концепция принимает активное участие в формировании целей, избирательно отдавая предпочтение целям, соответствующим общему образу «Я» и представлениям о собственных возможностях. Это оказывает значительное влияние на восприятие результатов собственного поведения и последующую оценку его успешности [3].

Исходя из целей своей познавательной активности, личности предвосхищают различные события ближайшего будущего, что коррелирует с концепцией Возможных Я как определенных элементов целеполагания.

Таким образом осмысление феномена Возможного Я требует одновременного учета мотивационно-регуляторных аспектов личности.

Гипотезой нашего исследования являлось предположение о том, что высокий уровень саморегуляции и мотивации достижения являются предиктором позитивного видения будущего в аспекте Возможного Я.

Объект исследования: Возможное Я личности.

Предмет исследования: Возможное Я как ресурс личностной саморегуляции и развития мотивации достижения у юношей-спортсменов.

Выборку составили 60 испытуемых в возрасте от 17 до 22 лет, из них 30 юношей-спортсменов, занимающихся индивидуальными дисциплинами и 30 юношей-спортсменов, занимающихся групповыми дисциплинами.

Для проведения исследования были определены следующие методики: опросник Х.Маркус и П.Нуриус, многошкальный опросник «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ-202» В.И. Моросановой, опросник «Оценка мотивов в профессиональном спорте» Л. Пеллетье,

Р.Валлеранд, в адаптации К. А. Бочавера, И. Т. Выходеца, В. Н. Касаткина. Для проверки статистической достоверности данных был проведен анализ с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistic 27. Для исследования взаимосвязей нами использован коэффициент ранговой корреляции Пирсона.

Результаты эмпирического исследования позволили нам сделать следующие выводы:

Выявлена сильная положительная связь между показателями саморегуляции и желаемыми Возможными Я у всех категорий спортсменов ($r=0,746$, при $p=0,01$), свидетельствующая о том, что чем выше уровень саморегуляции, тем отчетливее проявляются характеристики предпочитаемого образа Возможного Я.

Выявлена сильная положительная связь между показателями внутренней мотивации и желаемыми Возможными Я у индивидуальных спортсменов ($r=0,678$, при $p=0,01$), что указывает на ведущую роль внутренних стимулов (например, желания самосовершенствоваться, достигать высоких показателей, испытывать чувство удовлетворения от преодоленных трудностей) в формировании четких представлений о целях. Напротив, у спортсменов, занимающихся коллективными дисциплинами, выявлена сильная положительная связь между показателями внешней мотивации и желаемыми Возможными Я ($r=0,885$, при $p=0,01$), что объясняется спецификой командной деятельности, где реализация потенциала зависит от одобрения коллектива и совместных усилий.

Среди спортсменов, занимающихся командными дисциплинами выявлена сильная прямая положительная связь между категорией избегаемых Возможных Я «Неуспех» и внешней мотивацией ($r=0,758$ при $p=0,01$) свидетельствующая о том, что внешний тип мотивации (признание командой, избегание порицания, стремление соответствовать ожиданиям) прямо связан с появлением нежелательных переживаний, касающихся возможности поражения.

Среди спортсменов, занимающихся индивидуальными дисциплинами выявлена сильная отрицательная связь между категорией избегаемых Возможных Я «Неуспех» и показателем моделирование условий ($r=-0,832$ при $p=0,01$) свидетельствующая о том, что хорошо развитое умение анализировать ситуацию, учитывать условия предстоящих соревнований и гибко реагировать на возможные трудности снижает риск возникновения страхов перед поражениями и уменьшает количество неприятных мыслей о возможных неудачах.

Таким образом, гипотеза о том, что высокий уровень саморегуляции и мотивации достижения являются предиктором позитивного видения будущего в аспекте Возможного Я была подтверждена.

Источники и литература

- 1) Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — : ЁЁ Медиа, 2025. — 496 с. — ISBN 978-5-458-32861-6. - Текст: непосредственный.
- 2) Василевская Е.Ю. Мотивационный потенциал возможных «я» в академической сфере: дис. ... канд.психол.наук - Москва, 2019. - 201 с.
- 3) Oyserman D., Destin M., Novin S. The Context-Sensitive Future Self: Possible Selves Motivate in Context, Not Otherwise // Self and Identity. 2014. T.14. С. 173–188.
- 4) Markus H., Nurius P. Possible Selves // American Psychologist. 1986. Vol. 41, N 9. P. 954–969.