

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЕЕ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТЕ

А.А. ЯКУШИНА<sup>а</sup>, С.В. ЛЕОНОВ<sup>а</sup>, Д.В. ПШЕНИЧНИУК<sup>б</sup>,  
Е.А. СЕДОГИН<sup>с</sup> И.С. ПОЛИКАНОВА<sup>а</sup>

<sup>а</sup> *Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 119991, Россия, Москва, Ленинские горы, д. 1*

<sup>б</sup> *Московский авиационный институт, 125993, Россия, Москва, Волоколамское ш., 4*

<sup>с</sup> *Московский государственный университет спорта и туризма, 117519, Россия, Москва, ул. Кировоградская, д. 21, к.1*

## Psychological Self-Regulation and Its Importance for the Intrinsic Motivation, Psychological Well-Being and Performance in Sport

A.A. Yakushina<sup>a</sup>, S.V. Leonov<sup>a</sup>, D.V. Pshenichnyuk<sup>b</sup>, E.A. Sedogin<sup>c</sup>, I.S. Polikanova<sup>a</sup>

<sup>а</sup> *Lomonosov Moscow State University, 1 Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation*

<sup>б</sup> *Moscow Aviation Institute, 4 Volokolamskoe highway, Moscow, 125993, Russian Federation*

<sup>с</sup> *Moscow State University of Sports and Tourism, 21 Bldg. 1 Kirovogradskaya Street, Moscow, 117519, Russian Federation*

### Резюме

Саморегуляция является одним из основных ресурсов, способствующих продуктивной реализации деятельности и получению удовлетворения от жизни. Целью исследования было изучение роли различных аспектов саморегуляции в развитии внутренней мотивации и психологического благополучия при занятиях спортом. Для исследования различных аспектов саморегуляции была использована «Методика исследования самоуправления» Ю. Куля и А. Фурмана, для изучения выраженности внутренней мотивации — «Методика исследования мотивации в спорте»,

### Abstract

Self-regulation is one of the main resources contributing to the productive realization of activity and getting satisfaction from life. The aim of the study was to investigate the role of different aspects of self-regulation in the development of intrinsic motivation to practice sports and the level of life satisfaction in athletes. To study different aspects of self-regulation, the «Self-Government Test» of J. Kuhl and A. Fuhrman was used. To study the

для диагностики степени удовлетворенности жизнью применялись «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала негативных и позитивных эмоций» Э. Динера. В исследовании приняли участие 178 спортсменов в возрасте от 17 до 33 лет ( $M = 19,38$ ;  $SD = 1,88$ ), имеющие звания (разряды) от юношеского до мастера спорта международного класса. Проведенный регрессионный анализ показал, что такие аспекты саморегуляции, как планирование своей деятельности, чувствительность к собственным ценностям и регуляция эмоционального состояния, способствуют более высокому уровню удовлетворенности спортсменов жизнью, а такие параметры, как развитие воли и способность к регуляции своей деятельности, значимо влияют на поддержание их внутренней мотивации к занятиям спортом. Сравнение групп с различными уровнями выраженности саморегуляции показало, что спортсмены, обладающие более высокими показателями навыка саморегуляции, характеризуются более устойчивой внутренней мотивацией к занятиям спортом и меньшей выраженностью негативных переживаний, а также чаще испытывают положительные эмоции. Кроме того, было впервые продемонстрировано, что наиболее развитые показатели волевой регуляции характерны для спортсменов на начальном и профессиональном уровнях мастерства, по сравнению с теми, кто находится на промежуточном этапе. Установлено, что саморегуляция является одним из важнейших ресурсов спортсмена, имеющих значение не только для повышения эффективности его деятельности и улучшения профессиональных результатов, но и для ощущения благополучия жизни в целом.

*Ключевые слова:* психология спорта, спортсмены, саморегуляция, волевая регуляция, спортивная мотивация, внутренняя мотивация, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие.

**Якушина Анастасия Александровна** – преподаватель, кафедра психологии образования и педагогики, факультет психологии, МГУ имени М.В. Ломоносова.

Сфера научных интересов: психология спорта, перфекционизм, мотивация в спорте, саморегуляция, использование технологий в ВР в спорте. Контакты: anastasia.ya.au@yandex.ru

**Леонов Сергей Владимирович** – доцент, кафедра методологии психологии, факультет психологии,

level of intrinsic motivation «The Sport Motivation Scale» was used. The «Life Satisfaction Scale» and «The Negative and Positive Emotion Scale» by E. Diener were used to test the degree of life satisfaction. The research involved 178 athletes aged from 17 to 33 years ( $M = 19,38$ ;  $SD = 1,88$ ), having titles from junior to Master of Sports International Class. Regression analysis showed that aspects of self-regulation such as planning, sensitivity to own values and emotional regulation in athletes contribute to a higher level of life satisfaction. A comparison of groups with different levels of self-regulation showed that athletes with higher levels of self-regulation skill are characterized by a more stable internal motivation to do sports and less expression of negative experiences; they experience positive emotions more often. In addition, it has been demonstrated that the most developed indicators of volitional regulation are characteristic of athletes at the initial and professional level of skill, as compared to those who are at the intermediate stage. Thus, self-regulation is one of the most important resources of athletes, important not only for their professional performance, but for a sense of well-being and life satisfaction.

*Keywords:* sport psychology; athletes; self-regulation; volitional regulation; sports motivation; intrinsic motivation; life satisfaction; psychological well-being.

**Anastasia A. Yakushina** – Lecturer, Department of Educational Psychology and Pedagogy, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University. Research Area: sports psychology, perfectionism, motivation in sports, self-regulation, the use of VR technologies in sports. E-mail: anastasia.ya.au@yandex.ru

**Sergey V. Leonov** – Associate professor, Department of Methodology of

МГУ имени М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: психология спорта, использование технологий в ВР в спорте, образное представление в спорте, саморегуляция.

Контакты: svleonov@gmail.com

**Пшеничнюк Диана Владимировна** – научный сотрудник, доцент, кафедра 920 «Социология, психология и социальный менеджмент», Московский авиационный институт, кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: психология образования, мотивация, когнитивный компонент навыка.

Контакты: psdiana@yandex.ru

**Седогин Евгений Алексеевич** – преподаватель, Институт среднего профессионального образования, Московский государственный университет спорта и туризма.

Сфера научных интересов: психология спорта, обучение спортсменов, обучение двигательным навыкам.

Контакты: sadyugin@yandex.ru

**Поликанова Ирина Сергеевна** – старший научный сотрудник, лаборатория «Психология профессий и конфликта», факультет психологии, МГУ имени М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: психология спорта, психофизиология, обучение двигательным навыкам, использование технологий в ВР в спорте.

Контакты: irinapolikanova@mail.ru

Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, PhD in Psychology.

Research Area: sports psychology, the use of VR technologies in sports, mental imagery in sports, self-regulation.

E-mail: svleonov@gmail.com

**Diana V. Pshenichnyuk** – Associate professor, Department 920 «Sociology, Psychology and Social Management», Moscow Aviation Institute, PhD in Psychology.

Research Area: educational psychology, motivation, cognitive component of skill.

E-mail: psdiana@yandex.ru

**Evgeny A. Sedogin** – Lecturer, Institute of Secondary Professional Education, Moscow State University of Sports and Tourism.

Research Area: sports psychology, athlete training, motor skill learning.

E-mail: sadyugin@yandex.ru

**Irina S. Polikanova** – Senior Research Fellow, Psychology of professions and conflict Laboratory, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, PhD in Psychology.

Research Area: sports psychology, psychophysiology, motor skill learning, the use of VR technologies in sports.

E-mail: irinapolikanova@mail.ru

В спорте для достижения высоких результатов очень важно обладать не только физическими способностями, но и сформированными навыками саморегуляции (Сагова, Шаяфетдинова, 2019; Englert et al., 2020). Под саморегуляцией в широком ключе понимается способность контролировать свои поведенческие и эмоциональные реакции, а также возможность планировать цели и совершать важные для их достижения действия (Zimmerman, 2000; Моросанова, 1995). Саморегуляция позволяет людям адаптироваться к их социальному и физическому окружению и, следовательно, считается ключевым процессом в психологическом функционировании (Schmeichel, Baumeister, 2004; Зейгарник и др., 1989; Соловьева, 2019).

Одной из наиболее интегральных моделей саморегуляции является модель Ю. Куля, основанная на теории взаимодействия личностных систем (personality systems interactions) (Kuhl, 2000). Согласно данной модели, иерархически

более высоким и включающим в себя различные способы регуляции своего собственного поведения выступает понятие «самоуправление» (Kuhl et al., 2006). Оно понимается как источник волевого поведения и включает в себя не просто способность заставить себя что-то делать, но и способность договориться с собой, услышать себя, выделить и следовать тому, что важно и полезно для себя (Ibid.). В структуру модели самоуправления входят следующие компоненты:

- саморегуляция как способность придерживаться важных для себя целей и продолжать активность в сторону их достижения, регулируя при этом свое эмоциональное состояние;
- самоконтроль как способность к планированию и ориентации на цель даже в стрессогенных условиях, когда приходится преодолевать тревогу;
- развитие воли как способность мобилизовать силы для начала действий и концентрации на важном;
- чувствительность к себе как способность к конгруэнтности собственным чувствам и ценностям и готовность действовать в соответствии с тем, что важно именно тебе;
- готовность к конструктивному разрешению проблем в сложных ситуациях, связанных с преодолением сильного давления (общая жизненная конструктивная стресс-реакция).

Различные компоненты саморегуляции взаимосвязаны с внутренней мотивацией реализации деятельности, которая, по Э. Деси и Р. Райану, понимается как стремление человека выполнять деятельность ради нее самой и получение удовольствия от ее выполнения (Deci, Ryan, 2008; Гордеева, 2014). Также отмечается взаимосвязь различных компонентов саморегуляции с психологическим благополучием, основными составляющими которого выступают удовлетворенность жизнью (когнитивный компонент) и переживание позитивных и негативных эмоций (эмоциональный компонент) (Diener, Ryan, 2009; Рассказова и др., 2018; Rodríguez et al., 2022; van Genugten et al., 2017; Fomina et al., 2020). Так, например, в исследовании Я. Хофера, Х. Буша и И. Кертнера было показано, что студенты университетов с более высоким уровнем саморегуляции обладают более высокими показателями психологического благополучия (Hofer et al., 2011). Было также установлено, что врачи с более высокой способностью к саморегуляции имеют более высокий уровень психологического благополучия и позитивного аффекта по сравнению с теми, у кого этот показатель ниже (Simon, Durand-Bush, 2014). Выяснилось также, что межличностные отношения у студентов с повышенным самоконтролем лучше, чем у тех, у кого уровень самоконтроля снижен (Tangney et al., 2014). Саморегуляция относится к способности человека планировать, контролировать, оценивать и адаптировать свои мысли, чувства и поведение.

Согласно результатам исследования связи саморегуляции и психологического благополучия на выборке профессиональных спортсменов, характер их реакции на недостижимую цель связан с их благополучием в период до и после соревнований. Волевая регуляция и повторное достижение цели положительно повлияли на самочувствие, в то время как отказ от достижения цели отрицательно повлиял на настроение и состояние спортсменов (Nicholls et al., 2016).

Можно заметить, что уровень психологического благополучия спортсмена связан с мотивационным уровнем саморегуляции (Ibid.). Изначально у молодых спортсменов внутренняя мотивация побуждает их к участию в соревнованиях и может привести их к успеху, но соревновательный характер спортивной деятельности приводит к смещению в сторону внешних форм мотивации. Этот мотивационный сдвиг сопровождается изменениями в компетенциях саморегуляции, особенно в планировании и самоконтроле. С повышением мастерства и с появлением высоких достижений возрастает уверенность спортсменов в своих силах, что способствует совершенствованию их компетенций саморегуляции и мотивационных регуляций (Jordalen et al., 2019). Результаты исследования Н. Дюбук-Шарбонно и Н. Дюран-Буш свидетельствуют о том, что интервенции, направленные на повышение способности к саморегуляции, а именно способности к планированию, контролю и адаптации своих чувств, мыслей и действий, не только приводят к уменьшению стресса и выгорания, но и повышают субъективное благополучие студентов-спортсменов (Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush, 2015).

Кроме того, результаты многих исследований обнаруживают значимую связь между показателями саморегуляции и внутренней мотивацией. Так, исследование В.И. Моросановой и соавторов показало, что более развитая способность к саморегуляции способствует более устойчивой внутренней мотивации учения и лучшей адаптации условиям учебной действительности (Моросанова и др., 2012). Результаты исследования Д.Г. Шамаева демонстрируют значимые связи между высоким уровнем самостоятельности и мотивацией достижения воспитанников кадетской школы (Шамаев, 2021). Результаты исследования П. Паулино с соавт. показывают, что способность к постановке значимой цели и следование ей важны для регулирования мотивации к обучению (Paulino et al., 2016). Саморегуляция мотивации позволяет студентам мотивировать себя, направляет их поведение и, таким образом, становится частью процесса саморегуляции. Некоторые авторы отмечают, что автономная внутренняя мотивация связана с такими показателями саморегуляции, как самоконтроль (Briki et al., 2015; Briki, 2016), планирование действий для реализации целей (Koestner et al., 2008) и способность к преодолению препятствий (Milyavskaya et al., 2015). Р. Лопес с соавт. (Lopez et al., 2016) в своем исследовании при использовании фМРТ продемонстрировали связь между внутренней мотивацией, позитивным настроением и активностью нижней лобной области мозга, которая связана с ингибиторным контролем, что позволяет предположить, что автономная мотивация связана с планированием целей и контролем поведения. В работе Дж. Гоффены и Т. Хорны было установлено, что при изучении саморегуляции и ее динамики у спортсменов индивидуальных и групповых видов спорта особое внимание стоит уделять поведению их тренеров и влиянию этого поведения на данные процессы. Кроме того, тренеры, которые воспринимаются спортсменами как понимающие и поддерживающие их автономию, оказывают положительное влияние на уровень их саморегуляции, благополучия и внутренней мотивации, в отличие от тренеров, воспринимающихся как контролирующие (Goffena, Horn, 2021).

Важно отметить, что параметры саморегуляции могут различаться у спортсменов в зависимости от уровня их профессионального мастерства (Cleary, Zimmerman, 2001; Englert et al., 2020). Например, А. Китсантас и Б. Циммерман оценивали развитие саморегуляции у профессионалов, любителей и начинающих волейболистов при тренировке волейбольной подачи. Было показано, что профессионалы имеют более разработанный план тренировки и более четкое представление о стратегиях, которые они будут использовать, по сравнению с новичками и любителями (Kitsantas, Zimmerman, 2002). В исследовании Т. Туринга с соавт. была изучена взаимосвязь между саморегуляцией и уровнем мастерства у профессиональных и непрофессиональных юных футболистов в возрасте 11–17 лет. В результате выяснилось, что профессиональные игроки лучше умеют оценивать свои сильные и слабые стороны, а также в более высокой степени обладают навыками планирования деятельности. Кроме того, профессионалы готовы вкладывать больше усилий в тренировки и соревнования. Более развитые навыки саморегуляции могут создавать более эффективную среду обучения, что приведет к достижению высоких результатов (Toering et al., 2009).

Соотнося различные подходы к определению понятия «саморегуляция» и его структуры с интегральной моделью саморегуляции Ю. Куля, описанной выше, мы можем говорить о достаточно высокой универсальности этой модели: она включает не только отдельные компоненты содержания понятия «саморегуляция», обнаруженные и другими авторами (например, способность к планированию, способность к регуляции поведения, способность к переживанию и совладанию с эмоциональными реакциями), но и демонстрирует факторные связи рассматриваемого понятия с близкими по содержанию феноменами — психологического благополучия и мотивации к деятельности. Наибольший интерес представляет соотношение понятий «самоуправление» по модели Ю. Куля и собственно саморегуляции как способности к следованию целям с помощью регуляции эмоционального состояния и поведения. За компонент поведения в рассматриваемой модели отвечает способность самоконтроля, однако характеристики компонентов самоуправления в модели Ю. Куля достаточно близки по своему содержанию, поэтому авторы данной статьи предлагают объединить компоненты и рассматривать самоуправление как высшую степень развития саморегуляции. Стоит отметить, что в результате теоретического анализа нами было отмечено отсутствие исследований, применяющих интегральную модель саморегуляции Ю. Куля в области спортивной психологии. В связи с этим нам представляется актуальным рассмотреть возможность ее применения для исследования особенностей саморегуляции у спортсменов, а также взаимосвязи различных параметров самоуправления с психологическим благополучием и мотивацией спортсменов.

Таким образом, целями нашего исследования являются изучение роли различных аспектов самоуправления в развитии внутренней мотивации и психологического благополучия спортсменов, а также выявление различий в уровне развития саморегуляции в зависимости от профессионального мастерства спортсменов.

Были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Существуют значимые различия в развитии уровня саморегуляции спортсменов различного профессионального уровня.
2. Существуют значимые различия в показателях психологического благополучия спортсменов с разным уровнем развития навыков саморегуляции.
3. Существуют значимые различия в развитии внутренней мотивации спортсменов с разным уровнем развития навыков саморегуляции.

## Методы

Использовались следующие методики:

- «Шкала удовлетворенности жизнью» (Осин, Леонтьев, 2008), состоящая из пяти вопросов, оцениваемых по шкале Лайкерта от 1 до 7;
- «Шкала негативных и позитивных эмоций» Э. Динера (Рассказова, Лебедева, 2020), включающая двенадцать описаний состояния (шесть позитивных и шесть негативных), оцениваемых по шкале Лайкерта от 1 («очень редко или никогда») до 5 («очень часто или постоянно»);
- методика исследования спортивной мотивации (Бочавер и др., 2023), состоящая из двадцати утверждений, каждое из которых можно оценить по шкале Лайкерта от 1 («совсем не соответствует») до 5 («вполне соответствует»), и измеряющая мотивацию внутреннюю, интегрированную, идентифицированную, интроецированную, внешнюю и амотивацию (мы измеряли внутреннюю мотивацию);
- методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана (Митина, Рассказова, 2019), состоящая из пятидесяти двух вопросов и таких шкал, как «Саморегуляция», «Самоконтроль», «Развитие воли», «Чувствительность к себе» и «Общий жизненный стресс».

Первая и вторая из названных методик направлены на изучение основных компонентов психологического благополучия в соответствии с моделью Э. Динера (Diener, Ryan, 2009).

В исследовании приняли участие 178 респондентов в возрасте от 17 до 33 лет ( $M = 19.38$ ;  $SD = 1.88$ ), 108 мужчин и 70 женщин, имеющие следующие спортивные разряды: юношеский (48 человек), взрослый/спортивный (78 человек), КМС (35 человек), МС и МСМК (17 человек). Они были представителями следующих видов спорта: бадминтон (15), баскетбол (17), бокс (6), велоспорт (7), волейбол (40), вольная борьба (20), гандбол (4), плавание (16), легкая атлетика (5), лыжные гонки (10), теннис (10), футбол (4), хоккей (12), тхэквондо (3), триатлон (3), фигурное катание (6). На момент прохождения исследования все участники исследования занимались спортом либо на профессиональном, либо на любительском уровне, все имели опыт участия в соревнованиях.

Данное исследование проводилось в соответствии с этическими принципами, утвержденными Российским психологическим обществом (РПО). Каждый испытуемый в индивидуальном порядке заполнял указанные методики, представленные в форме Google-опроса. Перед началом диагностики участники давали согласие на прохождение методик и обработку полученных данных.

Применение опросников осуществлялось либо в присутствии интервьюера для ответа на вопросы участников исследования, либо в присутствии тренера, после согласования с исследователями. Примерное время заполнения анкеты составляло 30 минут.

## Результаты

Результаты были обработаны в IBM SPSS Statistics 22 [rus] и Microsoft Excel 2010. На первом этапе анализа данных мы провели проверку выборки на нормальное распределение (критерий Колмогорова—Смирнова). Согласно полученным результатам, распределение носит смешанный характер, в связи с чем в дальнейшем были использованы непараметрические критерии анализа.

### *Различия в уровне развития компонентов самоуправления в зависимости от спортивной квалификации*

С помощью критерия Краскела—Уоллиса был проведен анализ различий по параметрам самоуправления у спортсменов, имеющих разный уровень мастерства (см. таблицу 1). В результате было показано, что во всех группах существуют значимые различия по уровню развития воли. Наибольшие показатели по данному параметру самоуправления демонстрируют спортсмены с юношеским разрядом и мастера спорта. Спортсмены, имеющие различные виды взрослого разряда и кандидаты в мастера спорта, демонстрируют средний уровень развития воли. Различий по другим параметрам самоуправления относительно уровня квалификации спортсменов обнаружено не было.

### *Различия в показателях удовлетворенности жизнью и внутренней мотивации у спортсменов с различным уровнем самоуправления*

Для определения профилей саморегуляции спортсменов был проведен кластерный анализ по параметрам самоуправления (методика Ю. Куля и А. Фурмана).

Таблица 1

**Различия по параметру самоуправления «Развитие воли» у спортсменов различного уровня квалификации**

Уровень мастерства	Количество	Средние и стандартное отклонение	H-критерий Краскела—Уоллиса, значимость
Юношеские разряды	48	M = 40.67, SD = 3.05	H = 16.136, p = 0.003
Взрослые разряды	78	M = 32.13, SD = 4.64	
Кандидаты в мастера спорта	35	M = 32.40, SD = 5.57	
Мастера спорта	17	M = 37.12, SD = 6.63	



В результате было выделено два кластера (кластеризация К-средними). Оценка достоверности различий между кластерами проводилась с применением U-критерия Манна—Уитни (см. таблицу 2).

В результате были выявлены значимые различия в средних значениях двух кластеров. В кластер «Высокий уровень самоуправления» вошел 81 спортсмен с такими высокими относительно выборки показателями самоуправления, как «Саморегуляция», «Развитие воли», «Чувствительность к себе» и «Самоконтроль», и более низким значением показателя «Общий жизненный стресс» (шкала для диагностики данного параметра является обратной). Таким образом, в данный кластер вошли респонденты, которые в большей степени способны придерживаться важных для себя целей и концентрироваться на них, несмотря на трудности.

В кластер «Низкий уровень саморегуляции» вошли 97 спортсменов с более низкими показателями по вышеперечисленным параметрам самоуправления и более высоким показателем по параметру «Общий жизненный стресс», т.е. те, кто в меньшей степени относительно остальной выборки способен концентрироваться на важных для себя целях и ориентироваться на них при возникновении стресса и трудностей.

Далее был проведен анализ результатов сравнения средних (U-критерий Манна—Уитни), который показал значимые различия в таких параметрах, как удовлетворенность жизнью, наличие позитивных и негативных переживаний в жизни, а также внутренняя мотивация (см. таблицу 3). Было установлено, что спортсмены с более высокими показателями самоуправления в большей степени удовлетворены своей жизнью и у них более устойчивая внутренняя мотивация к занятиям спортом.

#### *Взаимосвязь параметров самоуправления, психологического благополучия и внутренней мотивации спортсменов*

Для определения данной взаимосвязи был проведен корреляционный анализ (Ро-критерий Спирмена). Выявлены значимые положительные корреляции

Таблица 2

Уровни самоуправления, выделенные в результате кластерного анализа

	Низкий уровень самоуправления		Высокий уровень самоуправления		Достоверность различий
	М	SD	М	SD	
Саморегуляция	33.94	5.649	35.47	9.067	U = 3048, p = 0.01
Развитие воли	29.46	4.564	36.22	4.977	U = 2653, p < 0.001
Чувствительность к себе	25.98	5.168	39.54	5.172	U = 1107.5, p < 0.001
Общий жизненный стресс	20.73	4.222	13.20	4.066	U = 101.5, p < 0.001
Самоконтроль	20.21	2.449	21.46	3.095	U = 736, p < 0.001
N	97		81		

между такими параметрами самоуправления, как «Саморегуляция», «Самоконтроль», «Развитие воли» и «Чувствительность к себе», и двумя показателями психологического благополучия («Удовлетворенность жизнью» и «Позитивные переживания»). С таким показателем психологического благополучия, как «Негативные переживания», параметры самоуправления связаны отрицательно (см. таблицу 4). Таким образом, у спортсменов с более развитыми способностями к управлению своим поведением, к планированию и к мобилизации своих ресурсов при столкновении с трудностями более выражены ощущение удовлетворенности жизнью и переживание положительных эмоций. В то же время такие спортсмены реже фокусируются на негативных переживаниях.

Кроме того, были выявлены значимые корреляции всех параметров самоуправления с внутренней мотивацией к занятиям спортом (см. таблицу 4).

Таблица 3

Результаты сравнения показателей удовлетворенности жизнью, позитивных и негативных переживаний и внутренней мотивации у спортсменов с различным уровнем самоуправления

	Низкий уровень самоуправления		Высокий уровень самоуправления		Достоверность различий
	М	SD	М	SD	
Удовлетворенность жизнью	4.73	1.095	5.13	1.364	$U = 3062.5, p = 0.011$
Позитивные переживания	3.83	0.688	4.06	0.714	$U = 3071.5, p = 0.012$
Негативные переживания	2.60	0.815	2.02	0.656	$U = 2187, p < 0.001$
Внутренняя мотивация	4.18	0.952	4.58	0.836	$U = 2699, p < 0.001$

Таблица 4

Результаты анализа корреляции параметров самоуправления и показателей психологического благополучия с внутренней мотивацией

	Само-регуляция	Само-контроль	Развитие воли	Чувствительность к себе	Общий жизненный стресс
Удовлетворенность жизнью	0.457**	0.166*	0.236**	0.196**	-0.080
Позитивные переживания	0.361**	0.200**	0.336**	0.269**	-0.162*
Негативные переживания	-0.315**	0.213**	-0.363**	-0.499**	0.419**
Внутренняя мотивация	0.313**	0.098	0.424**	0.310**	-0.173*

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ .

На основании полученных корреляций для определения вклада параметров самоуправления в удовлетворенность жизнью спортсменов был проведен множественный регрессионный анализ, осуществлена z-стандартизация данных. Зависимой переменной (критерием) выступил общий показатель удовлетворенности жизнью, а предикторами (независимыми переменными) — различные показатели самоуправления. Было выявлено, что параметры «Саморегуляция» и «Чувствительность к себе» на 22.7% вносят вклад в показатель удовлетворенности жизнью у спортсменов (см. таблицу 5). Значимого вклада данного показателя в другие параметры психологического благополучия на данной выборке спортсменов обнаружено не было.

Согласно полученной регрессионной модели, именно конгруэнтность собственным чувствам и способность регулировать уровень активности, необходимый для достижения поставленных целей, являются наиболее значимыми предикторами чувства удовлетворенности жизнью как одной из составляющих психологического благополучия у спортсменов (см. таблицу 5).

Также на основании результатов корреляционного анализа был проведен регрессионный анализ, где в качестве зависимой переменной (критерия) выступил общий показатель внутренней мотивации, а предикторами (независимыми переменными) — различные показатели самоуправления. Было выявлено, что параметры «Развитие воли» и «Саморегуляция» на 16.9% вносят вклад в показатель внутренней мотивации к занятиям спортом (см. таблицу 6).

Согласно полученной модели, совместное влияние способности регулировать уровень своей активности в соответствии с поставленными целями и достигать высоких результатов, несмотря на возникающие трудности, позволяет спортсменам поддерживать оптимальный уровень внутренней мотивации и продолжать свою спортивную деятельность.

Таблица 5

**Результаты регрессионного анализа для показателя  
«Удовлетворенность жизнью»**

	<b>B</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>Критерий Дурбина—Уотсона</b>
(Константа)	1.554	0.002	0.227	25.624	1.884
Саморегуляция	0.073	0.000			
Чувствительность к себе	0.026	0.007			

Таблица 6

**Результаты регрессионного анализа для показателя «Внутренняя мотивация»**

	<b>B</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>Критерий Дурбина—Уотсона</b>
(Константа)	1.878	0.000	0.169	18.998	1.726
Развитие воли	0.054	0.000			
Саморегуляция	0.021	0.020			

### Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования было выявлено, что более высокие показатели развития воли характерны для спортсменов с юношеским разрядом и мастеров спорта. Можно предположить, что получение первых разрядов стимулирует развитие концентрации на важном и инициативности, которые помогают достигать высоких результатов и в дальнейшем. В то же время высокие показатели волевой активности присущи спортсменам, имеющим звание мастера спорта и мастера спорта международного класса. Это может свидетельствовать о том, что развитые показатели воли способны выступать фактором, способствующим достижению результатов и преодолению трудностей. Полученные данные согласуются с результатами предыдущих исследований, демонстрирующих важность волевой регуляции для достижения поставленных целей (Toering et al., 2009; Cleary, Zimmerman, 2001; Reverberi et al., 2021). Тем самым, на наш взгляд, для повышения профессионального мастерства спортсменов представляется актуальным не только улучшать физические показатели, но и укреплять волевые качества, такие как способность препятствовать внешним и внутренним раздражителям, мешающим достижению цели, способность поддерживать запас энергии для воплощения намерения в действие и продолжать реализацию задачи, несмотря на возникающие трудности и неудачи.

Было обнаружено, что спортсмены с высокими показателями самоуправления в большей степени удовлетворены своей жизнью и чаще переживают положительные эмоции, чем спортсмены с низкими показателями самоуправления. Такие показатели способности к самоуправлению, как «чувствительность к себе» и «саморегуляция», оказывают значимое влияние на чувство удовлетворенности жизнью. Спортсмен, способный, с одной стороны, к планомерной постановке целей и поэтапному продвижению к ним, а с другой — готовый к конструктивному преодолению и разрешению проблем, а также к регуляции своих эмоций, будет чувствовать больше удовлетворения и положительных эмоций в жизни.

Данные результаты согласуются с результатами многих исследований, подтверждающих значимость навыков управления собой в оценке субъективного психологического благополучия людей различных профессий, в том числе спортсменов (To et al., 2021; Guilmette et al., 2019). Однако, согласно концепции Ю. Куля, причиной нарушения процессов саморегуляции могут быть и внутриличностные конфликты, что может привести к потере внутренней мотивации деятельности и снижению психологического благополучия. В связи с этим важно отметить, что взаимосвязь различных параметров саморегуляции и психологического благополучия носит более сложный характер и требует более глубокого и детального изучения.

Кроме того, в ходе исследования было продемонстрировано, что у спортсменов с более развитыми навыками самоуправления в большей степени выражена внутренняя спортивная мотивация. В связи с этим можно предположить, что спортсмены, лучше владеющие навыками поведенческой и эмо-

циональной саморегуляции, в большей степени будут заниматься спортом для получения положительных эмоций и ради стремления к самосовершенствованию. Также в результате корреляционного и регрессионного анализов было показано, что такие способности к самоуправлению, как «развитие воли» и «саморегуляция», положительно влияют на показатель внутренней мотивации у спортсменов. На основании полученных данных можно предположить, что спортсмены, которые способны управлять своим поведением в соответствии с предъявляемыми требованиями и продолжать свою активность вопреки внешним и внутренним препятствиям, будут в большей степени ориентироваться на свои собственные ценности и желания и, соответственно, иметь более устойчивые основания для занятия спортом. Таким образом, высокие показатели самоуправления способствуют формированию внутренних мотивов и ориентиров для занятия спортивной деятельностью (Paulino et al., 2016; Jordalen et al., 2019).

В качестве ограничений исследования стоит отметить, что выборка носит достаточно разнородный характер, не учитывает этап становления профессионального мастерства и соревновательный опыт. В связи с этим полученные результаты носят обобщенный характер и могут быть использованы практически лишь при условии учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Актуальным направлением дальнейших исследований может быть изучение более сложных связей между внутренней мотивацией, психологическим благополучием и саморегуляцией спортсменов, а также выделение медиаторов, которые опосредуют полученные взаимосвязи и оказывают влияние на них.

### **Заключение**

Таким образом, в результате проведенного исследования было установлено, что спортсмены с более высокими показателями самоуправления в большей степени удовлетворены своей жизнью и у них более устойчивая внутренняя мотивация к занятиям спортом. Здесь, как и в самой модели Ю. Куля, прослеживаются факторные связи исследуемой способности к саморегуляции и мотивации к спортивной деятельности. В дополнение к связи с мотивацией к спортивной деятельности, на выборке нашего исследования установлено, что такой компонент, как «чувствительность к себе» (из модели Ю. Куля), значимо связан с чувством удовлетворенности жизнью как одной из составляющих психологического благополучия. Таким образом, мы имеем возможность дополнительно показать, что выбранная в качестве основной модель Ю. Куля действительно включает все аспекты содержания понятия «саморегуляция» в самом широком смысле и еще и указывает на факторные связи этого психологического феномена с другими.

Кроме того, результаты данного исследования продемонстрировали, что наиболее высокие показатели развития волевой сферы демонстрируют спортсмены, достигшие высоких результатов (побед на международных соревнованиях, званий МС и МСМК), а также начинающие спортсмены, тогда как

спортсмены, занимающиеся достаточно долго, но не показывающие высоких результатов, характеризуются недостаточно высокими показателями по данному параметру.

Полученные результаты могут быть использованы в определении возможностей для повышения мотивации спортсменов к занятиям спортом и их психологического благополучия, для развития у них навыков саморегуляции с целью достижения высоких результатов и повышения эффективности деятельности.

## Литература

- Бочавер, К. А., Бондарев, Д. В., Довжик, Л. М. (2023). *Психологическая диагностика в спорте*. М.: Спорт.
- Гордеева, Т. О. (2014). Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 3, 63–78.
- Зейгарник, Б. В., Холмогорова, А. Б., Мазур, Е. С. (1989). Саморегуляция поведения в норме и патологии. *Психологический журнал*, 10(2), 122–131.
- Митина, О. В., Рассказова, Е. И. (2019). Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии. *Психологический журнал*, 40(2), 111–127. <https://doi.org/10.31857/S020595920004061-3>
- Моросанова, В. И. (1995). Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека. *Психологический журнал*, 4, 26–35.
- Моросанова, В. И., Цыганов, И. Ю., Ванин, А. В., Филиппова, Е. В. (2012). Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения. *Психологические исследования*, 5(24). <https://doi.org/10.54359/ps.v5i24.763>
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В кн. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Ин-т социологии РАН; Российское общество социологов. <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837>
- Рассказова, Е. И., Лебедева, А. А. (2020). Скрининговая шкала позитивных и негативных переживаний Э. Динера: апробация русскоязычной версии. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 17(2), 250–263. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-2-250-263>
- Рассказова, Е. И., Леонов, С. В., Ениколопова, Е. В. (2018). Психологическая саморегуляция, субъективное благополучие и копинг-стратегии у профессиональных спортсменов. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 11(4), 24–38.
- Сагова, З. А., Шаяфетдинова, Р. Р. (2019). Целеполагание как метод саморегуляции деятельности спортсменов-кёрлингистов с разным уровнем предсоревновательной тревожности. *Национальный психологический журнал*, 3(35), 113–124. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0312>
- Соловьева, С. Л. (2019). Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало). *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика*, 7(4(26)). [http://medpsy.ru/climp/2019\\_4\\_26/article05.php](http://medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php)
- Шамаев, Д. Г. (2021). Мотивация достижения и саморегуляция поведения воспитанников кадетской школы. *Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм*, 1(1), 281–284. <https://doi.org/10.24412/cl-36667-2021-1-281-284>

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

## References

- Bochaver, K. A., Bondarev, D. V., & Dovzhik, L. M. (2023). *Psikhologicheskaya diagnostika v sporte* [Psychological diagnostics in sports]. Moscow: Sport.
- Briki, W. (2016). Motivation toward physical exercise and subjective wellbeing: The mediating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 1546. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01546>
- Briki, W., Aloui, A., Bragazzi, N. L., Chaouachi, A., Patrick, T., & Chamari, K. (2015). Trait self-control, identified-introjected religiosity and health-related- feeling sin healthy Muslims: a structural equation model analysis. *PLoS ONE, 10*, Article e0126193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126193>
- Clery, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 185–206.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology, 49*, 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology, 39*, 391–406.
- Dubuc-Charbonneau, N., & Durand-Bush, N. (2015). Moving to action: The effects of a self- regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(2), 173–192. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0036>
- Englert, C., Dziuba, A., Wolff, W., & Giboin, L. S. (2020). An investigation of the effects of self-reported self-control strength on shooting performance. *Psychology of Sport and Exercise, 52*, Article 101839. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101839>
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences, 10*(3), Article 67. <https://doi.org/10.3390/bs10030067>
- Goffena, J. D., & Horn, T. S. (2021). The relationship between coach behavior and athlete self-regulated learning. *International Journal of Sports Science & Coaching, 16*(1), 3–15.
- Gordeeva, T. O. (2014). Basic types of motivation of the human activity: Need-based model. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Lomonosov Psychology Journal], 3*, 63–78. (in Russian)
- Guilmette, M., Mulvihill, K., Villemare-Krajden, R., & Barker, E. T. (2019). Past and present participation in extracurricular activities is associated with adaptive self-regulation of goals, academic success, and emotional well-being among university students. *Learning and Individual Differences, 73*, 8–15.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality, 25*, 211–224. <https://doi.org/10.1002/per.789>
- Jordalen, G., Lemyre, P.-N., & Durand-Bush, N. (2019). Interplay of motivation and self-regulation throughout the development of elite athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 12*(3), 377–391. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1585388>
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, nonexpert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 91–105. <https://doi.org/10.1080/10413200252907761>
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T.A., Pelletier, L., & Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of Personality, 76*(5), 1201–1230. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00519.x>
- Kuhl, J. (2000). The volitional basis of personality systems interaction theory: Applications in learning and treatment contexts. *International Journal of Educational Research, 33*, 665–703.

- Kuhl, J., Kazen, M., & Koole, S. L. (2006). Putting self-regulation theory into practice: a user's manual. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 408–418.
- Lopez, R. B., Milyavskaya, M., Hofmann, W., & Heatherton, T. F. (2016). Motivational and neural correlates of self-control of eating: a combined neuro imaging and experience sampling study in dieting female college students. *Appetite*, 103, 192–199. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.03.027>
- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N., & Koestner, R. (2015). Saying “No” to temptation: “want-to” motivation improves self-regulation by reducing temptation rather than by increasing self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 677–693. <https://doi.org/10.1037/pspp0000045>
- Mitina, O. V., & Rasskazova, E. I. (2019). J. Kuhl's and A. Fuhrmann's self-government test: psychometric properties of Russian language version. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 40(2), 111–127. <https://doi.org/10.31857/S020595920004061-3> (in Russian)
- Morosanova, V. I. (1995). Individual'nyi stil' samoregulatsii v proizvol'noi aktivnosti cheloveka [Individual style of self-regulation in voluntary human activity]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 4, 26–35.
- Morosanova, V. I., Tsyganov, I. Y., Vanin, A. V., & Filippova, E. V. (2012). The relationship between motivation and self-regulation in learning. *Psikhologicheskie Issledovaniya [Psychological Studies]*, 5(24). <https://doi.org/10.54359/ps.v5i24.763> (in Russian)
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.011>
- Osin, E. N., & Leontiev, D. A. (2008). Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspresotsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Approbation of Russian-language versions of two express-evaluation scales of subjective well-being]. In *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa [Materials of the III All-Russian Sociological Congress]*. Moscow: Institute of Sociology of the RAS; Russian Society of Sociologists. <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837>
- Paulino, P., Sá, I., & da Silva, A. L. (2016). Self-regulation of motivation: Contributing to students' learning in middle school. In Z. Bekirogullari, M. Y. Minas, & R. X. Thambusamy (Eds.), *Cognitive – Social, and Behavioural Sciences – icCSBs 2016, May: Vol. 8. European proceedings of social and behavioural sciences* (pp. 1–6). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.05.1>
- Rasskazova, E. I., & Lebedeva, A. A. (2020). Screening Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Validation of the Russian version. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 17(2), 250–263. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-2-250-263> (in Russian)
- Rasskazova, E. I., Leonov, S. V., & Enikolopova, E. V. (2018). Psychological self-regulation, subjective well-being and coping strategies in professional athletes. *Teoreticheskaya i Eksperimental'naya Psikhologiya [Theoretical and Experimental Psychology]*, 11(4), 24–38. (in Russian)
- Reverberi, E., Gozzoli, C., D'Angelo, C., Lanz, M., & Sorgente, A. (2021). The self-regulation of learning – self-report scale for sport practice: Validation of an Italian version for football. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 604852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.604852>
- Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. M. (2022). Self-regulation and students well-being: A systematic review 2010–2020. *Sustainability*, 14, Article 2346. <https://doi.org/10.3390/su14042346>
- Sagova, Z. A., & Shaiafetdinova, R. R. (2019). Goal setting as a method of self-regulation in curler athletes with different levels of pre-competition anxiety. *Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal [National Psychological Journal]*, 12(3), 113–124. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0312> (in Russian)



- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 84–98). New York, NY: Guilford Press.
- Shamaev, D. G. (2021). Motivation achievements and self-regulation of behavior of cadet school students. *Differentsial'naya Psikhologiya i Psikhofiziologiya Segodnya: Sposobnosti, Obrazovanie, Professionalizm*, 1(1), 281–284. <https://doi.org/10.24412/cl-36667-2021-1-281-284> (in Russian)
- Simon, C. R., & Durand-Bush, N. (2009). Learning to self-regulate multi-dimensional felt experiences: The cases of four female medical students. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 4, 228–244. <https://doi.org/10.3109/17482620903116206>
- Solovieva, S. L. (2019). Psikhicheskaya samoregulatsiya. Posobie po samopomoshchi (nachalo) [Mental self-regulation. Self-help manual (beginning)]. *Klinicheskaya i Meditsinskaya Psikhologiya: Issledovaniya, Obuchenie, Praktika*, 7(4(26)). [http://medpsy.ru/climp/2019\\_4\\_26/article05.php](http://medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php)
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- To, P.-Y.-L., Lo, B.-C.-Y., Ng, T.-K., Choi, A.-W.-M., & Wong, B.-P.-H. (2021). Striving to avoid inferiority and procrastination among university students: the mediating roles of stress and self-control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), Article 5570. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115570>
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visschers C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1509–1517. <https://doi.org/10.1080/02640410903369919>
- Van Genugten, L., Dusseldorp, E., Massey, E. K., & van Empelen, P. (2017). Effective self-regulation change techniques to promote mental well-being among adolescents: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11, 53–71.
- Zeigarnik, B. V., Kholmogorova, A. B., & Mazur, E. S. (1989). Samoregulatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behavior in norm and pathology]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 10(2), 122–131.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>