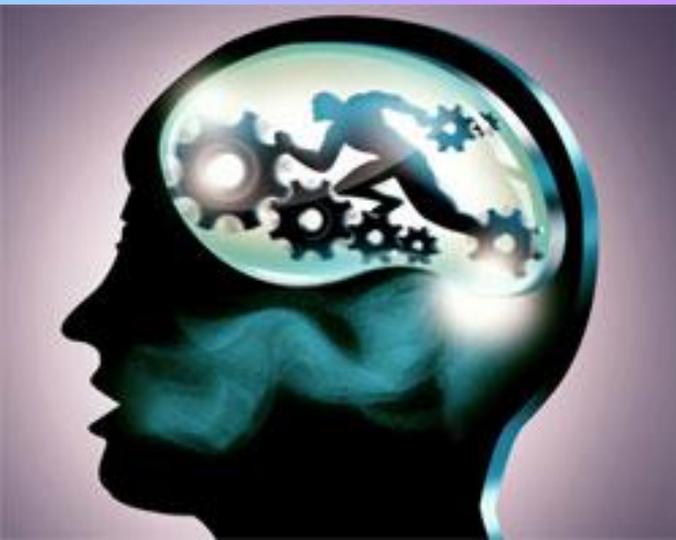




Министерство спорта Российской Федерации

ФГБОУ СПО «Кисловодское государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва»

## **Индивидуальная саморегуляция как фактор снижения проявлений психоэмоционального стресса у студентов – спортсменов УОР**



Гавриков Владимир Анатольевич

Боровик Ольга Николаевна

кандидат психологических наук, доцент



## ✓ Цель исследования

Изучение индивидуальных особенностей саморегулирования, содержания психоэмоционального стресса и характера их взаимосвязей у высококвалифицированных спортсменов – студентов УОР

## ✓ Объект исследования

Характеристики саморегуляции и психоэмоционального состояния спортсменов

## ✓ Предмет исследования

Взаимосвязь особенностей саморегуляции с проявлениями острого и хронического стресса

## ✓ Гипотеза исследования

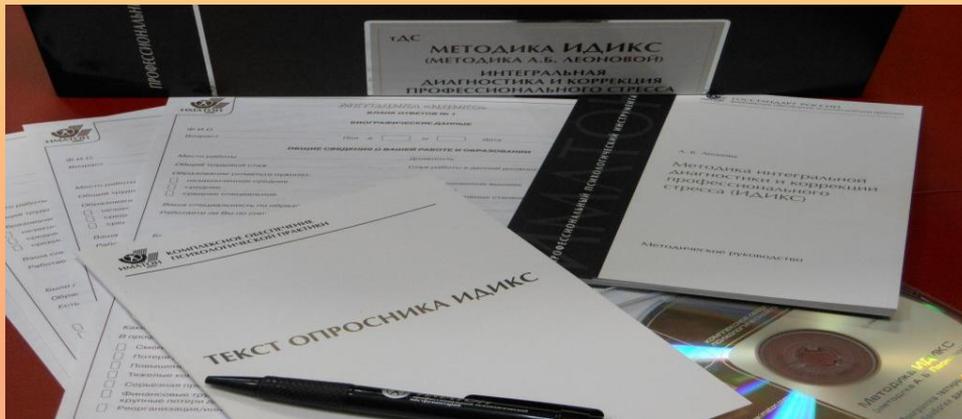


- Наличие высокого уровня саморегулирования у спортсменов-студентов УОР

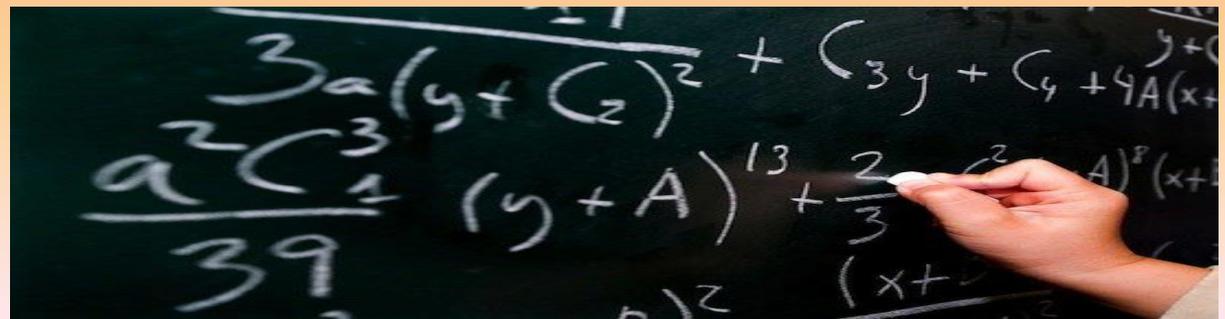
- Наличие взаимосвязей уровня сформированности системы саморегуляции с проявлениями психоэмоционального стресса

# Методы исследования

- теоретический анализ литературы
- психодиагностические методики



- методы математической статистики



# **Среднегрупповые показатели саморегуляции по опроснику В.И. Моросановой**

<b>Планирование целей</b>	<b>Моделирование значимых условий их достижений</b>	<b>Программирование действий</b>	<b>Оценивание и коррекция результатов</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Самостоятельность</b>	<b>Общий уровень саморегуляции</b>
<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>8,9</b>	<b>8,36</b>	<b>6,9</b>	<b>5,56</b>	<b>33,4</b>

## Корреляционные показатели саморегуляции и компонентов психоэмоционального стресса

		Планирование целей	Моделирование значимых условий и достижений	Программирование действий	Оценивание и коррекция результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Острый стресс	Физиологический дискомфорт							
	Когнитивная напряженность			<b>-0,40*</b>	<b>-0,41*</b>			<b>-0,50**</b>
	Эмоциональная напряженность		<b>-0,46**</b>					<b>-0,53**</b>
	Трудности в общении				<b>-0,43*</b>			<b>- 0,42*</b>
	Затруднения в поведении			<b>-0,56**</b>				<b>-0,45*</b>
	Общее самочувствие							
Хронический стресс	Тревога			<b>-0,48**</b>		<b>-0,46*</b>	<b>-0,43*</b>	<b>-0,67***</b>
	Агрессия	<b>-0,37*</b>	<b>-0,48**</b>	<b>-0,41*</b>				<b>-0,72***</b>
	Депрессия	<b>-0,52**</b>				<b>-0,44*</b>	<b>0,54**</b>	<b>-0,72***</b>
	Астения			<b>-0,50**</b>	<b>-0,40*</b>			<b>-0,64***</b>
	Психосоматические реакции			<b>-0,40*</b>	<b>-0,51**</b>			<b>-0,57**</b>
	Нарушения сна					<b>-0,45*</b>		
	Общий индекс стресса ИДИКС	<b>-0,50**</b>	<b>-0,37*</b>	<b>-0,47**</b>	<b>-0,37*</b>		<b>-0,51**</b>	<b>-0,90***</b>

## Достоверность исследования

обеспечивалась использованием комплекса надежных методов исследования, а также применением методов математико-статистической обработки данных

## Практическая значимость

состоит в изучении индивидуального профиля саморегулирования спортсменов и в разработке рекомендаций тренерам по его учету в преодолении стрессовых нагрузок и достижении результативности спортивной деятельности



# ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ✓ Индивидуальная саморегуляция спортсмена проявляется в его способности произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля поведения.
- ✓ Высокий уровень осознанной саморегуляции достигается у студентов-спортсменов за счет повышения всех параметров саморегуляции, но в большей степени, за счет высоких показателей «Программирования» и «Оценки результатов»
- ✓ **Индивидуальная саморегуляция** и ее высокий уровень развития связан со снижением негативных проявлений стресса и может рассматриваться как **ресурс личности спортсмена** в преодолении спортивных препятствий и трудностей

«В борьбе равных побеждает психология!»

Пьер де Кубертен,  
инициатор возрождения олимпийских игр,  
Президент МОК



Благодарю за внимание!

