

Д/р
14209

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут інформаційних та соціальних технологій

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра клінічної психології

(повна назва кафедри)

Дипломна робота

спеціаліста

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: «Можливості навичок саморегуляції у забезпеченні стресостійкості та мобілізації сил в умовах обмеженого часу»

«Features high-powered semiregular have zabezpiechen stressthat mobilsat forces in catches obrezanova hour»

Текст; рос.

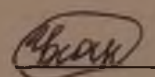
Виконала: студентка заочної форми навчання

Спеціальність 7.03010201 Психологія

Овсяник Юлія Олександрівна

Керівник ст. викладач Уханова А. І.

Рецензент професор Псядло Е. М.



Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

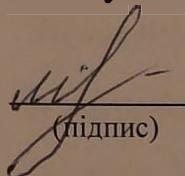
№ 10 від 15.05 2017 року.

Захищено на засіданні ЕК № 3

протокол № ____ від ____ 2017 р.

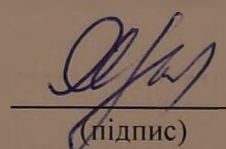
Оцінка ____ / ____ / ____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри


(підпис)

Крилішина М. Г.

Голова ЕК


(підпис)

Якупов В. А.

Одеса – 2017

700327

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	6
1.1. Проблема саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.2. Виды саморегуляции и способы управления эмоциональным состоянием.....	10
Выводы к первому разделу.....	24
РАЗДЕЛ 2. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МОБИЛИЗАЦИИ СИЛ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ВРЕМЕНИ.....	25
2.1. Теоретическое обоснование использования программы для развития навыков саморегуляции.....	25
2.2. Содержание программы развития саморегуляции для обеспечения стрессоустойчивости и мобилизации сил в условиях ограниченного времени.....	31
Выводы ко второму разделу.....	47
РАЗДЕЛ 3. ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МОБИЛИЗАЦИИ СИЛ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ВРЕМЕНИ	48
3.1. Организация исследования.....	48
3.2. Методы исследования	49
3.3. Анализ результатов исследования эффективности программы саморегуляции для обеспечения стрессоустойчивости и мобилизации сил в условиях ограниченного времени.....	53
Выводы к третьему разделу.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В результате научно-технического прогресса человек всё чаще встречается с различными проблемами гипокинезии, гиподинамии и физической детренированности, которые негативно отражаются на его психофизиологических возможностях и здоровье, как в быту, повседневной жизнедеятельности, так и в процессе профессиональной деятельности. В её решении важную роль играет разработка различных направлений психомоторной саморегуляции психофизического статуса человека

Затрагивая коренные интересы людей, их социальный статус, престиж, уверенность в завтрашнем дне, будущее, материальное благосостояние реформы в условиях нестабильности социально-экономической обстановки в стране и недостаточного уровня социальной защищенности, нередко вызывают у спортсменов состояния тревожности, раздражительности, различные по глубине и содержанию межличностные конфликты, стрессы.

Стрессы, которые остаются вне поля зрения тренеров спортсменов коллектива, могут ухудшать самочувствие, формировать чувство неудовлетворенности тренировками и соревнованиями, увеличивать уход спортсменов из спорта.

Затянувшиеся неустойчивые психические состояния могут вызывать дезадаптивное поведение молодых людей, оказывать негативное воздействие на здоровье спортсменов. Учитывая то, что здоровье для спортсменов является важнейшим элементом их спортивной формы и долголетия, изучение методов саморегуляции оказывает прямое воздействие на эффективность процесса подготовки спортсменов к соревнованиям.

Известно, что гипокинезия и физическая детренированность существенно снижает уровень стресс-устойчивости и качество психофизической организации спортсменов, что неблагоприятно влияет на его психофизическую надёжность и профессиональные навыки. Поэтому в

настоящее время активно разрабатываются различные средства физической регуляции, коррекции и тренировки, которые включаются в системы подготовки, оптимизации и восстановления функционального состояния и работоспособности спортсменов. Среди этих средств и методов широкое распространение получили различные приёмы психологической и психофизиологической саморегуляции, обеспечивающие коррекцию и нормализацию психофизического гомеостаза. При этом в литературе больше внимания уделяется разработке психотерапевтических и реабилитационных аспектов применения этих методов и гораздо меньше исследованиям по формированию систем и комплексов функционального психомоторно-регулирующего тренинга и подготовки для использования в повседневной жизни и профессиональной деятельности для коррекции и восстановления функционального состояния специалистов, сохранения их постоянно высокого уровня психомоторного статуса.

Недостаточно исследуются возможности таких комплексов как способов психофизиологической подготовки спортсменов. В этом направлении недостаточно разработанными остаются теоретико-методические вопросы. Поднимаемая проблема является малоисследованной, но весьма актуальной, в последние годы она начинает активно разрабатываться (Тарас А.Е., 1999; Макнаб К., 2001; Алиев Х.М., 2003; 2004; Воронов И.А., 2005 и др.).

В силу вышеперечисленных обстоятельств проблема регулирования психических состояний в условиях стресса у спортсменов приобретает актуальное значение. Поэтому работа, посвященная разработке методических материалов, обеспечивающих изучение способов саморегуляции и овладение навыками управления психическими состояниями спортсменов в условиях ограниченного времени является, безусловно, актуальной.

Цель исследования - проверить эффективность авторской методики.

Цель исследования обусловила постановку перед нами следующих **задач**:

1. Провести теоретико - методический анализ проблемы саморегуляции личности.

2. Провести эмпирическое исследование по определению эффективности авторской методики.

Объектом исследования - саморегуляция личности.

Предмет исследования - возможности навыков саморегуляции в обеспечении стрессоустойчивости и мобилизации сил в условиях ограниченного времени.

Для получения исходных данных было проведено тестирование с помощью методик:

- "Шкала тревожности" Спилбергера Ч.Д. и адаптирован Ю.Л.Ханиным.
- Авторская анкета
- Методика САН (В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым в 1973 г)

Методы исследования, используемые в работе: анализ литературы по проблеме, тестирование с использованием бланковых методик.

Практическая значимость работы:

- разработка и внедрение в практику спортивных, оздоровительных и медицинских учреждений научно обоснованного комплекса психомоторной регуляции и тренировки как средства повышения стрессоустойчивости, коррекции и оптимизации функционального физического статуса, сохранения профессионального здоровья;
- использования разработанных материалов для совершенствования учебно-воспитательного процесса в ВУЗах.

Структура работы. Дипломная работа изложена на 86 страницах текста, состоит из введения, трех разделов, выводов, заключения и списка использованных источников. Работа иллюстрирована 28 рисунками и 9 таблицами. Список использованных источников включает 60 источников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно цели исследование были решены следующие задачи:

1. Проведен теоретико - методический анализ проблемы саморегуляции личности. В ходе исследования, проведенного в рамках работы, были уточнены и конкретизированы сущность и структура способов саморегуляции психических состояний, существующих в рамках психологии. Было выяснено, что проблема саморегуляции рассматривается в отечественной и зарубежной психологии в разных теоретических контекстах и носит междисциплинарный характер. Регулирующие процессы у каждого конкретного человека имеют свою специфику, свои регуляторные особенности, которые в свою очередь зависят от психических особенностей человека. Процессы саморегуляции проявляются в целостной жизнедеятельности человека на разных уровнях ее функционирования, включая эмоциональные, смысловые, когнитивные, рефлексивные, мотивационные и поведенческие процессы. Возрастание числа экстремальных факторов в деятельности современных специалистов ставит перед исследованиями новые задачи повседневной стимуляции психофизиологических и психосоматических личностных ресурсов, развития и формирования важных качеств, включая способность к саморегуляции.

2. Проведено эмпирическое исследование по определению эффективности авторской методики. Экспериментально было установлено, что использование авторской методики или программы, которая включала комплекс упражнений, поспособствовал улучшению психоэмоционального и физического состояния спортсменов, а так же повлиял на улучшение результатов соревнований. У спортсменов до прохождения методики наблюдались высокие показатели, как и ситуативной, так и личностной тревожности. Но при этом личная тревожность проявляется больше, чем ситуативная. Так до прохождения комплекса упражнений у спортсменов было выявлено нарушение функционального психоэмоционального

состояния. Было выявлено так же низкая успешность проведения боев, большинство спортсменов испытывали нервно-психическое напряжение, не чувствовали уверенности в себе еще до соревнований. Анализ данных исследования показал, что у большинства испытуемых было диагностировано плохое настроение во время состязания, они испытывали физический или физиологический дискомфорт, у них была высокая температура и нарушена координация движений, нарушена работа сердечнососудистой системы, высокий уровень потоотделений и высокий уровень восприимчивости к внешним раздражителям.

После прохождения комплекса упражнений у спортсменов наблюдались низкие показатели ситуативной тревожности и умеренные показатели личностной тревожности. У спортсменов было зафиксировано хорошее самочувствие, бодрость, ощущение комфорта. После прохождения методики спортсмены были более инициативными, активными или стремительными. Наблюдалось приподнятое настроение, увлеченность, радость, восторг. Было выявлено, что успешность спортсменов в боях увеличилась, улучшение работы сердечнососудистой системы. Спортсмены стали уверенней себя чувствовать. Они стали менее напряженными, температура и потоотделения, а так же реакция на внешние раздражители оказалась в области нормы.

Практическая значимость работы:

- разработка и внедрение в практику спортивных, оздоровительных и медицинских учреждений научно обоснованного комплекса психомоторной регуляции и тренировки как средства повышения стрессоустойчивости, коррекции и оптимизации функционального физического статуса, сохранения профессионального здоровья;
- использования разработанных материалов для совершенствования учебно-воспитательного процесса в ВУЗах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1960.-247 с (1), 328 (2).
2. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
3. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, - с. 216 - 222.
4. Багадирова С. К. Б-14 Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. -М.: ИП РАН, 1995. - 128 с.
6. Бехтерев В.М. Объективная психология. -М.: Педагогика, 1991. - 361 с.
7. Бодров В.А. Медико-психологические вопросы восстановления профессиональной работоспособности лётного состава // Профессиональное здоровье лётчиков и лётное долголетие. - М.: Воениздат, 1989. - С. 50-59.
8. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - Т.17. - №4.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. - 128 с.
10. Большаков В.Ю. Психотренинг, "Социально-психологический центр", СПб, 1996.
11. Вачков А.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство "Ось-89", 2000.
12. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.

13. Возможности практической психологии в образовании. Выпуск 2. Москва 2000г. - УЦ "Перспектива".
14. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
15. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. О роли когнитивных компонентов в функциональной структуре предметного действия // Психология восприятия. Под ред. Б. Ф. Ломова и др. - М.: Наука, 1989. - С. 84-100.
16. Гончаров С.Ф., Ушаков И.Б., Лядов К.В., Преображенский В.Н. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. - М.: Паритет Граф, 1999.-320 с.
17. Гостюшин А. Л. Энциклопедия экстремальных ситуаций, М: Зеркало, 1995г.
18. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
19. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. - М.: Медицина, 1988.
20. Ениколопов С.Н. Психотерапия при посттравматических стрессовых расстройствах // Российский психиатрический журнал. - 1998. - № 3. - С. 50-56.
21. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
22. Зубарев Ю.Г. Нервно-психические расстройства в экстремальной обстановке // Воен. - мед. журнал. - 1990. - С. 14-16.
23. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. - СПб: Питер, 2003,- 384 с.
24. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
25. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. - Ростов н/Д: "Феникс", 2003. - 107 с.

- 26.Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 4.
- 27.Карелина А.А. Большая энциклопедия тестов/ А.А. Карелина// М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
- 28.Киселёв Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 328 с.
- 29.Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов. - М., 1993.
- 30.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2003 г.
- 31.Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / Пер. с англ. - М.: «Компания ПАНИ», 1996. - 320 с
- 32.Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во "Эксмо", 2005 г.
- 33.Меерсон Ф.З. О «цене» адаптации // Патол. физиол. и эксперимент. Терапия. - 1986. - № 3. - С. 9-19.
- 34.Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М.: Наука, 2001. - 192 с.
- 35.Основные направления современной психотерапии. - М.: «Когито-Центр», 2000.-379 с.
- 36.Перес Л.Р. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. - М., 2001.
- 37.Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 219 с.
- 38.Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.

39. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. 2-е изд. - СПб, 2000. - 627 с.
40. Практическая психология образования, под ред. Дубровиной И. В., М: Сфера, 1998г.
41. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн.- СПб.: Питер, 2003 г.
42. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: "Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта", 2010.- 114 с.
43. Психология подростка, под ред. Реана А. А., М: Олма-пресс, 2003 г.
44. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. - Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. – М., 2000. - 204 с.
45. Ротенберг В. С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М: Просвещение, 1989г.
46. Рутман Э. М. Как преодолеть стресс, С. - Петербург 1998 г.
47. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005 г.
48. Солдатова Г. У. Шайгерова Л. А. , Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. - М. : АСТ, 2000 г.
49. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
50. Спилбсргер Ч.Р. Тревога и тревожность // Стресс и тревога в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 12-24.
51. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. и общая редакция И.П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с.
52. Тигронян Р. А. Стресс и его значение для организма, Волгоград, 1995 г.
53. Тихомирова Л. Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника, Ярославль: Академия развития, 1997 г.
54. Трифонов В.И., Иванова Т.С., Трифонова О.В. Эффективность телесно-ориентированной психотерапии в лечении последствий боевого стресса //

Боевой стресс и постстрессовая адаптация участников боевых действий.
Сб. научн. трудов. М : ГНИИ ВМ, 2003. - С. 99-101.

55. Тушканова О. И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. Волгоград: Центр психологии и педагогики, 1999г.
56. Фопель К. Психологические группы, М. : Генезис, 2000 г.
57. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002.
58. Чистякова М.И. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1993.
59. Atkinson R.C., Shiffrin R.M. The control of short-term memory // Scientific American.-1971. - Vol. 225. - P. 82-90.
60. Poulton E.S. Skilled performance and stress // Psychology at Work / Ed. P.B.Warr.- Harmondsworth: Penguin Books, 1978.- P. 55-75.