

# Особенности саморегуляции психических состояний и рефлексии у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта поколения “Z”

Подготовил: студент 405 группы факультета психологии и педагогики  
Алексеев Владимир

Руководитель: кандидат психологических наук, доцент Ермолаев В.В.



# Цель и гипотеза исследования

- **Цель исследования.** Выявить различия в саморегуляции психических состояний и рефлексии у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта поколения “Z”.
- **Гипотезой** нашего исследования может послужить предположение о том, что уровень саморегуляции психических состояний и рефлексии у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта поколения “Z” различаются.

# Альтернативная гипотеза исследования

- У представителей поколения “Z” специфика спортивной деятельности и различия психологических факторов индивидуальных и командных видов спорта не определяет развитие саморегуляции, а факторы окружающей среды и прежде всего виртуальная реальность, как самый агрессивный фактор – определяют.

# Задачи исследования

- 1. Теоретический анализ основ психологии спорта индивидуальных и командных видов.
- 2. Изучение саморегуляции психических состояний и рефлексии у спортсменов индивидуальных видов спорта.
- 3. Изучение саморегуляции психических состояний и рефлексии у спортсменов командных видов спорта.
- 4. Теоретический анализ особенностей развития поколения "Z".
- 5. Составление программы эмпирического исследования и комплекса психодиагностических методик.
- 6. Сравнение эмпирических данных саморегуляции психических состояний и рефлексии у групп спортсменов поколения "Z", выявление отличий.
- 7. Разработка методических рекомендаций относительно психологической работы со спортсменами поколения "Z" для тренеров, родителей и спортивных психологов.

# Методы исследования

**1. Теоретические:** анализ литературы, моделирование общих и частных гипотез исследования, проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах поисковой работы;


**2. Эмпирические:**

- Опросник рефлексивности А.В. Карпова;
- Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;
- «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинд.

**3. Статистические** U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Стьюдента.



# База и выборка исследования

- **База исследования:** Российский государственный университет физкультуры, спорта молодёжи и туризма, Московский педагогический государственный университет, Училище олимпийского резерва №2 (г. Москва)
  - **Выборка исследования.** В качестве испытуемых в нашем исследовании были представлены спортсмены, 35 юношей и 25 девушек в возрасте от 16 до 21 года, из них в индивидуальных (циклических и ациклических) 10 юношей и 20 девушек, в командных видах спорта 25 юношей и 5 девушек.
- 

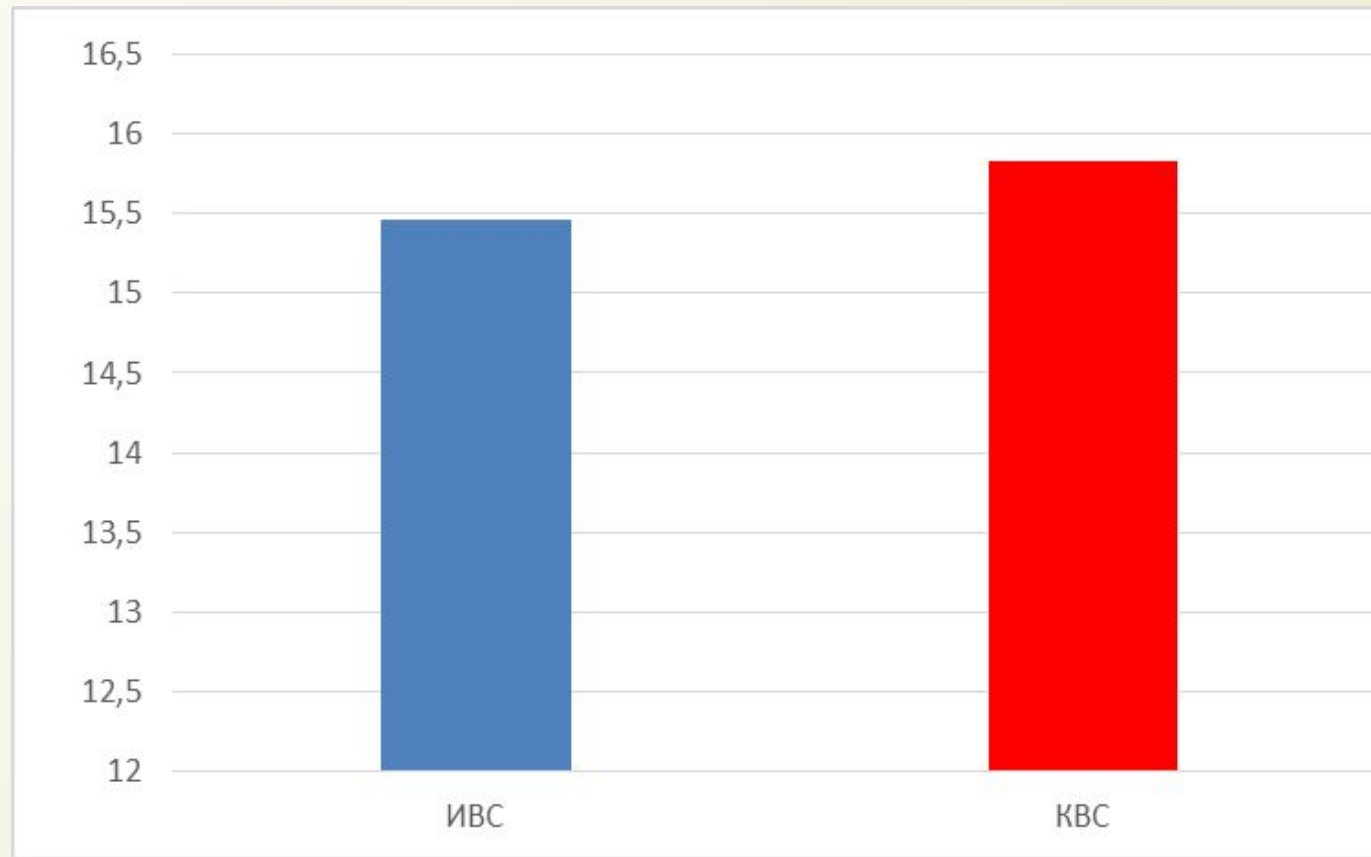


Рис. 1. Гистограмма уровня волевой саморегуляции спортсменов индивидуальных (ИВС) и командных (КВС) видов спорта

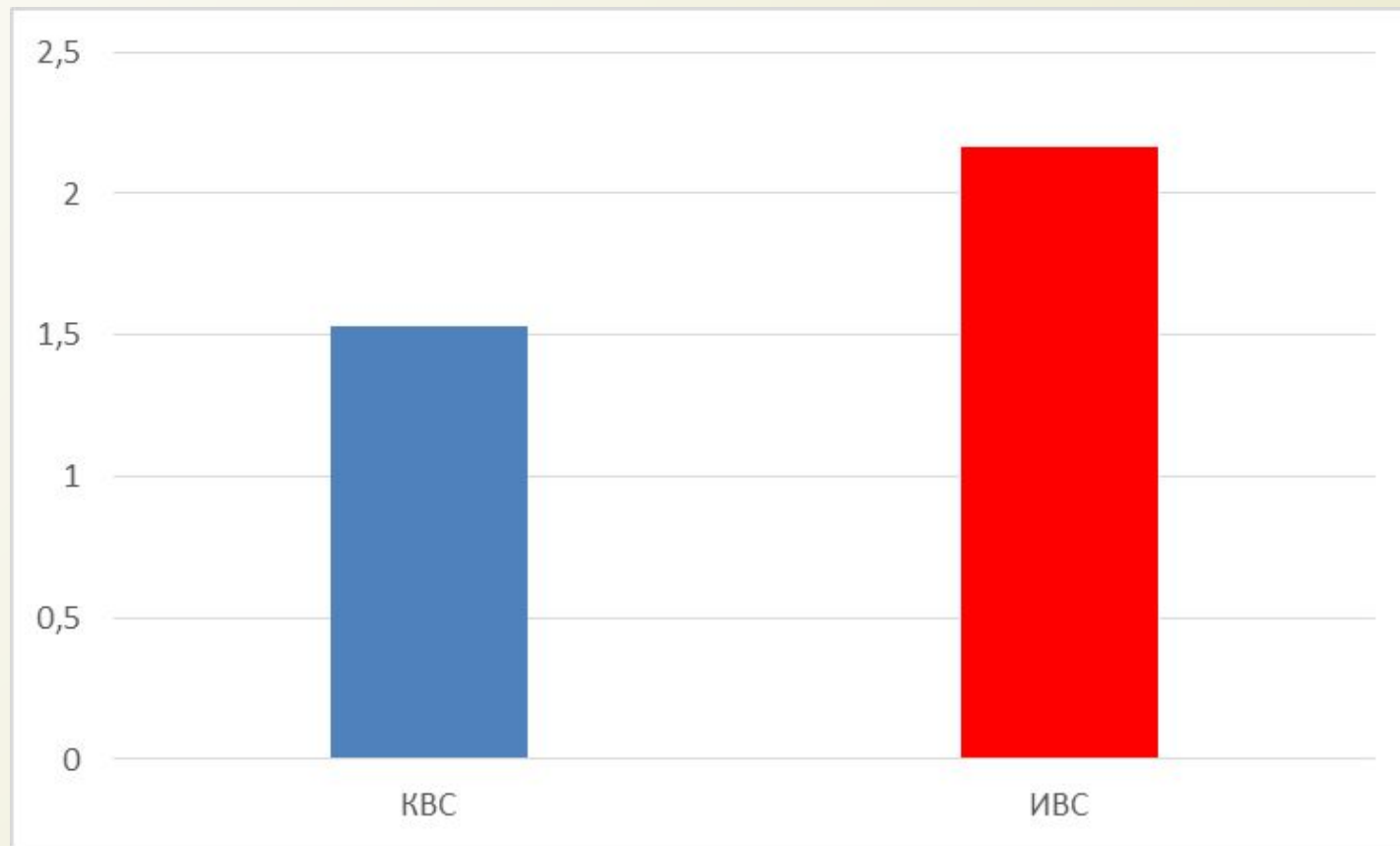


Рис. 2. Гистограмма общего уровня рефлексивности



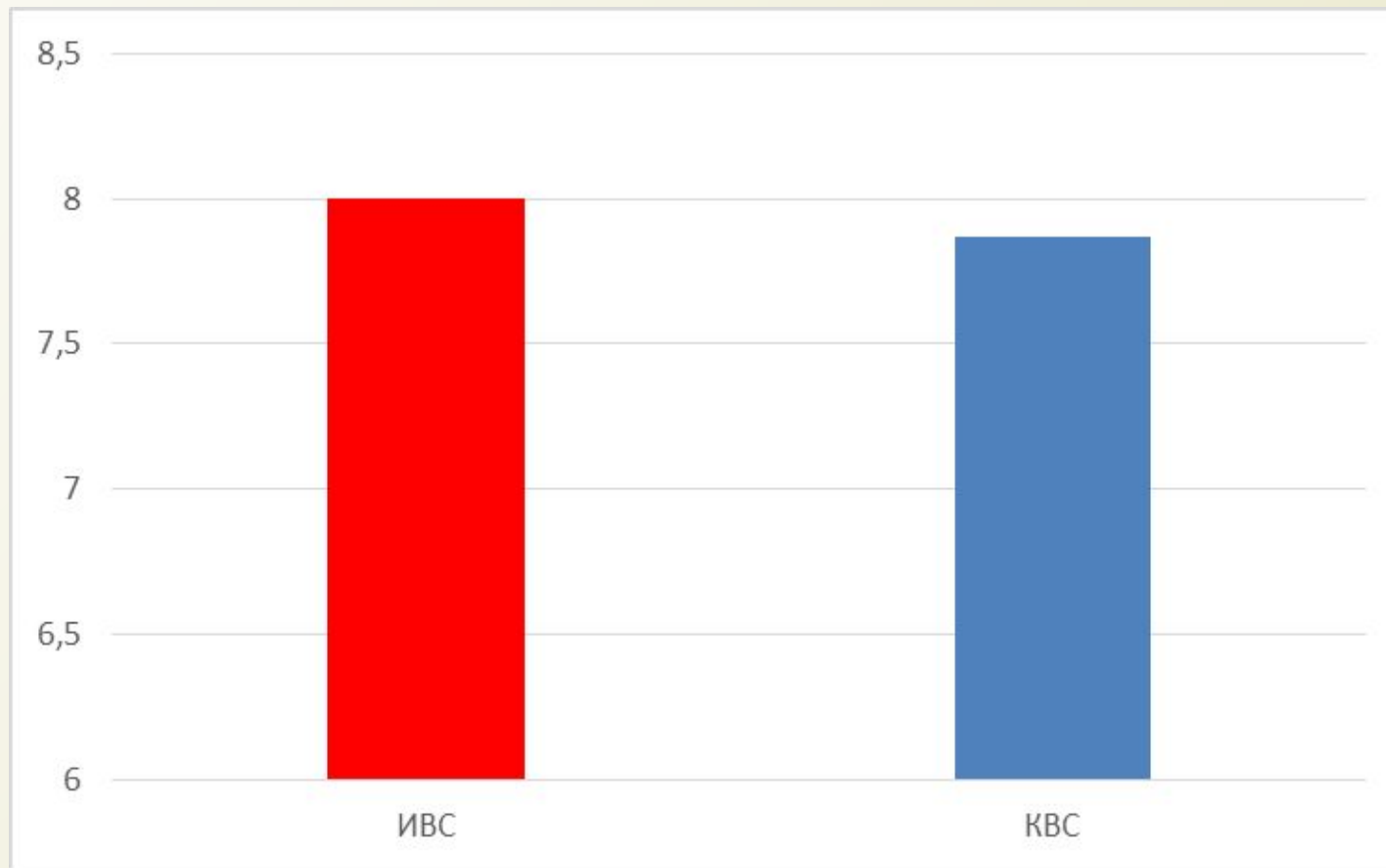


Рис. 3. Гистограмма уровня самооценки

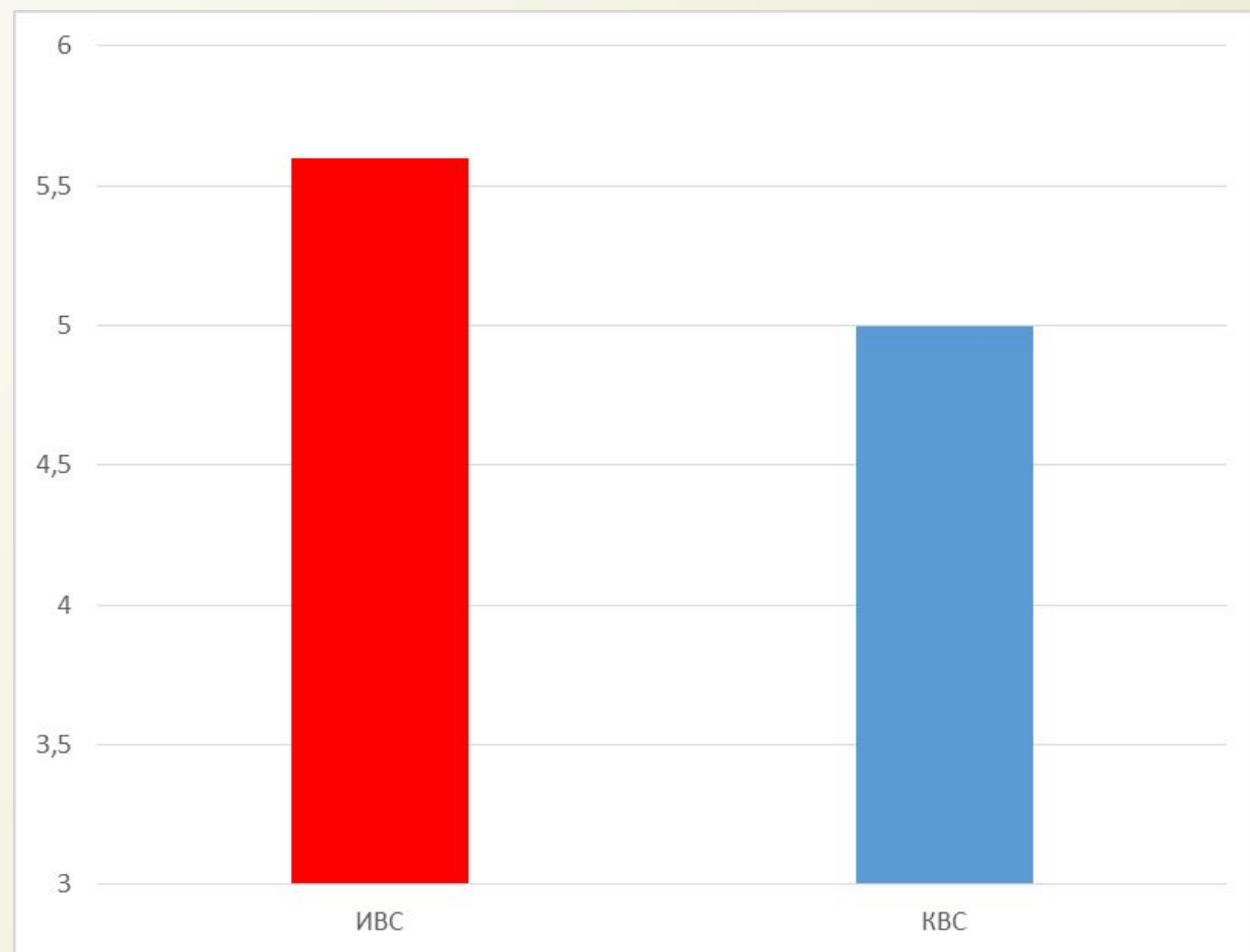


Рис. 4. Общий уровень интернальности

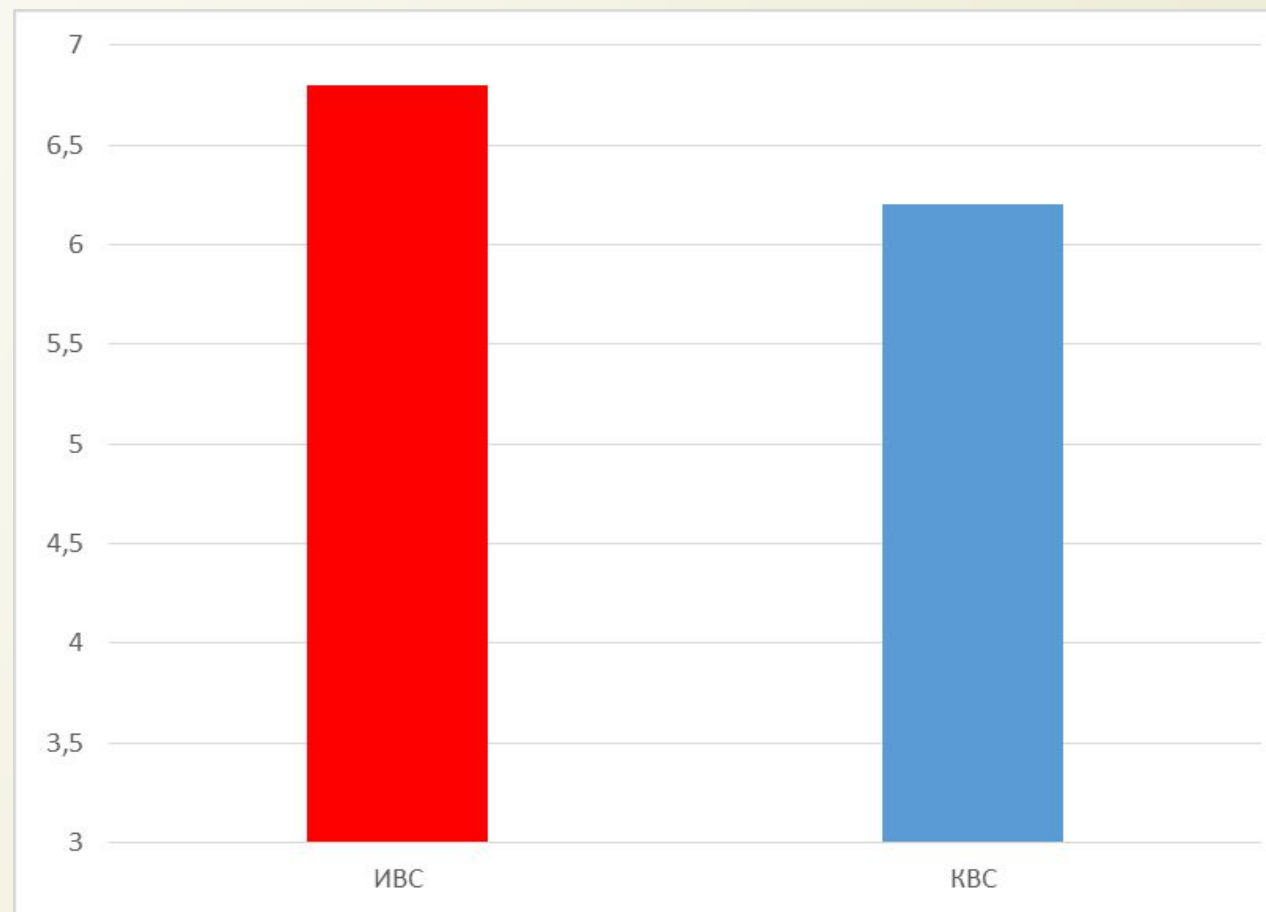


Рис. 5. Уровень интернальности достижений

# Результаты исследования

- Результаты исследования, не выявившие статистически значимых различий в уровне саморегуляции психических состояний и показателях рефлексии, опровергают гипотезу о том, что уровень саморегуляции психических состояний и уровень рефлексивности у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта различается поскольку к этому располагает специфика различий между данными группами видов спорта.
- По результатам исследования можно сделать предположение, что на формирование личности спортсмена поколения “Z”, а также на развитие исследуемых признаков влияет не столько специфика спортивной деятельности, сколько окружающая среда (прежде всего информационные технологии и виртуальная реальность) и ценностное поле, которое формируется под влиянием информационных технологий.

# Выводы

- По результатам теоретического анализа были также выявлены факторы, влияющие на психологическое формирование представителей поколения “Z” и последствия воздействия данных факторов, а именно: высокий ритм жизни, большой выбор направлений деятельности при отсутствии смыслообразующей идеи в обществе, глубокое внедрение информационных технологий в повседневную жизнь и прежде всего в профессиональную среду, массовое замещение живого общения коммуникацией внутри виртуальной реальности.
- Результаты практического исследования показали, что именно эти факторы играют решающую роль в формировании личности спортсмена-представителя данного поколения, а никак не специфика его профессиональной деятельности, в данном случае, спортивной.
- Также, данные теоретического анализа показали, что многие представители молодого поколения, в частности спортсмены из-за влияния средств массовой информации имеют искажённое представление о ценностях и деятельности, как средства обретения данных ценностей, прежде всего материальных.



**Спасибо за внимание!**