

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Когнитивные составляющие возникновения страха в соревновательной
деятельности у подростков 13-15 лет**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 376 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Шкильной Елены Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
к.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.Ф. Пантелеев

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
общей и консультативной
психологии, д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С. В.Фролова

инициалы, фамилия

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немыслим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженнейшей спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач. Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов. Как и почему возникает чрезмерное эмоциональное возбуждение у спортсмена задолго до старта или непосредственно перед ним? От чего зависит устойчивость или неустойчивость спортсмена к различным стрессорам? Когда страх и тревога полезны и когда вредны и для кого именно? Как их измерить? Каковы последствия эмоционального перенапряжения в условиях тренировок и соревнований? Можно ли управлять страхом и от чего зависит успешная адаптация к нему? Вот далеко не полный перечень вопросов, которые в равной мере интересуют спортсменов, тренеров, спортивных врачей, педагогов, психологов, руководителей спортивного движения и родителей.

Актуальность работы заключается в изучение закономерностей взаимосвязи и взаимообусловленности эмоциональных состояний и когнитивных процессов является, как отмечал Л.С. Выготский, «жизненно важным» вопросом. Данные взаимосвязи могут быть представлены в условиях спортивной деятельности, где основная нагрузка ложится не только на развитие физических качеств, но и на когнитивные процессы, развитие которых, наряду со становлением личности спортсмена, является одной из главных задач системы спортивной подготовки.

Стремление глубже взглянуть на проблему возникновения страха у спортсменов перед соревнованиями и его взаимосвязи с когнитивными процессами, показать недостаточную степень изученности роли уровня развития когнитивных процессов в успешном выступлении на соревнованиях, показать актуальность данной тематики и определило проблему исследования.

Цель исследования: Проверка основных положений генеральной гипотезы — выявление связи между особенностями когнитивных процессов и возникновением страха у спортсменов 13-15 лет.

Объект исследования: когнитивные процессы и эмоциональное и психическое состояние спортсменов.

Предмет исследования: связь эмоциональных состояний и когнитивных процессов у спортсменов 13-15 лет в условиях соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить современное представление о страхе, как эмоциональном состоянии.
2. Изучить особенности появления страха в соревновательной деятельности.
3. Изучить роль когнитивных процессов в появлении страха.
4. Выявить взаимосвязь особенностей когнитивных процессов и эмоционального состояния.

Гипотеза исследования: возникновение страха в соревновательной деятельности у спортсменов связано с личностными особенностями когнитивных процессов.

Методы исследования:

1. диагностический метод - методика К. К. Платонова, корректурная проба Бурдона, тест Джекобса, методика «Чувство языка» Л.Т.Ямпольского,
2. метод анкетирования - опросник иерархической структуры актуальных страхов личности. (Ю. Щербатых, Е. Ивлева), опросник «Страхи спортсменов» (Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская), опросник соревновательной личностной тревожности (Р. Мартенс)

3. метод статистической обработки данных.

База исследования: Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №73» г. Саратова и МОУ «Гимназия №31» г. Саратова. Выборку составили школьники старших классов. Всего в исследовании приняло участие 52 человека.

Надежность и достоверность результатов работы обеспечивается совокупностью используемых современных общетеоретических положений и методологических позиций; методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений исследования; применением, апробированных и валидизированных методик; репрезентативностью выборки испытуемых; количественным и качественным анализами результатов исследования, осуществленными с применением методов математической статистики.

Теоретическая значимость исследования показана в том, что углубляется исследование когнитивной сферы личности и её взаимосвязи с эмоциональным состоянием в условиях стресса. Также выявляются особенности функционирования психики спортсменов в рамках когнитивного подхода, что позволяет наряду с изучением процессов приобретения, хранения, преобразования и применения знаний выявить процессы возникновения эмоций, и тем самым найти пути решения влияния эмоциональных состояний на результат выступления на соревнованиях. Такой подход обуславливает необходимость получения целостной информации о возможностях когнитивной сферы психики спортсмена.

Объем и структура ВКР. Работа общим объемом 100 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 83 источника и приложения. Выпускная квалификационная работа содержит 2 таблицы и 8 диаграмм.

Основное содержание работы.

Результаты проведенного теоретического исследования в *главе 1. Теоретические основы возникновения страха у спортсменов*, включающего в себя анализ понятия страха, когнитивных процессов, специфики их развития в подростковом возрасте и в процессе соревновательной деятельности, позволяют сделать следующие выводы.

Способность когнитивных процессов вызывать эмоции существенно возрастает, когда они касаются значимых для индивида событий, т.е. тех, которые являются предметом желаний или, наоборот, представляют опасность. Иными словами, сами когнитивные процессы стимулируются аффектом, создаваемым биологически или социально значимыми воздействиями (или их отсутствием), и только вторично они вносят свой дополнительный вклад в развитие и содержание эмоций, часто радикально изменяя их. Так и происходит в соревновательной деятельности, даже незначительное волнение перед стартом может перерасти в панику.

С учетом вида спортивной деятельности (учебная, тренировочная, соревновательная) приобретают наибольшую значимость те или иные свойства внимания: *избирательность*, отражающая возможность успешной настройки (минимизации помеховлияний) на восприятие информации, позволяющей достичь цели деятельности; *объем* как количество одновременно отчетливо воспринимаемых объектов; *распределение* как способность одновременного успешного выполнения нескольких различных видов деятельности (действий); *концентрация* как степень сосредоточенности на объекте; *устойчивость* как длительность концентрации внимания на объекте; *переключаемость* как динамическая характеристика, определяющая способность переводить внимание с одного объекта на другой.

Проведенное эмпирическое исследование, описанное в *главе 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи когнитивных процессов с возникновением страха в соревновательной деятельности* позволило нам

выявить и описать особенности когнитивных процессов у спортсменов – подростков, доказать, что связь уровня развития когнитивных процессов с возникновением страха в соревновательной деятельности незначительная.

Автор проводит исследование. Само исследование состоит из двух частей. Сначала проводилась диагностика уровня развития когнитивных процессов. Выбор когнитивных процессов для проведения исследования определялся на основании систематики психических явлений В. А. Ганзена, согласно которой процессы внимания и памяти являются сходными по своей логической структуре («сквозными»), представляя уровень сознания [41]. Поскольку в условиях проводившегося исследования внимание реализуется преимущественно через перцепцию, то рассматривались также процессы восприятия. Совместное изучение восприятия, внимания и памяти соответствует когнитивному подходу к познавательным процессам, в контексте которого различные процессы рассматриваются в качестве составляющих единого механизма переработки информации.

Для измерения особенностей когнитивных процессов использовались методики диагностики: а) объема внимания – методика К. К. Платонова, б) устойчивости внимания – корректурная проба Бурдона; в) избирательности внимания – методика Торндайка. Для измерения показателей оперативной памяти, запоминания числового и вербального материала, использовался тест Джекобса.

Во второй части автор диагностировал уровень страха у спортсменов при следующих методик: помощи «Чувство языка» (Л.Т. Ямпольский, лаборатория психологии спорта НИИ ОПП АПН СССР) для опосредованного изучения особенностей эмоциональной сферы личности и носит проективный характер и имеет две цели: внешнюю и внутреннюю. Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности Ю. Щербатых, Е. Ивлева для определения интенсивности страхов, а также наличие (или отсутствие) фобий. Методика Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенской «Страхи

спортсменов» для определения специализированных страхов спортсменов и их количественной оценки. Шкала соревновательной личной тревожности Р.Мартенса для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс и позволяет нам изучить ситуативную и личностную тревожность спортсменов. Эта характеристика дает представление об относительно устойчивой диспозиции человека в восприятии различных сторон объективной соревновательной ситуации и реагировании на них.

Анализ полученных результатов выявил, уровень когнитивных процессов среди респондентов распределен неравномерно. Так средний уровень объема внимания, устойчивости внимания и избирательности перцептивного внимания преобладает практически у половины испытуемых. А уровень объема кратковременной памяти у 47 % низкий. Показатели уровня страха распределены также неравномерно. На основе полученных данных мы можем сказать, что подростковый возраст - это период, в котором развитие когнитивных процессов происходит неравномерно и эмоциональная сфера подростков имеет свои особенности и отличается повышенной интенсивностью и нестабильностью. Подросток переживает эмоции очень ярко и не всегда способен с ними справиться, что создает дополнительные трудности при достижении результата.

Также была выявлена взаимосвязь устойчивости внимания и интегрального показателя страха коэффициент $2,1 > 1$. Все остальные значения < 1 , значит отдельных связей не обнаружено. Но при проведении корреляционного анализа всех выбранных нами показателей когнитивных процессов и всех показателей уровня страха коэффициент одновременно равен $0,352763437$, что говорит о наличии умеренной прямой взаимосвязи.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что уровень когнитивных процессов практически не влияет на возникновение такой эмоции как страх. Значит исходная гипотеза исследования в целом не нашла подтверждения, однако выявленный факт умеренной прямой

взаимосвязи уровня страха и показателями когнитивных процессов указывает на то, что полностью исключить такую возможность нельзя.

1. Способность когнитивных процессов вызывать эмоции существенно возрастает, когда они касаются значимых для индивида событий, т.е. тех, которые являются предметом желаний или, наоборот, представляют опасность. Иными словами, сами когнитивные процессы стимулируются аффектом, создаваемым биологически или социально значимыми воздействиями (или их отсутствием), и только вторично они вносят свой дополнительный вклад в развитие и содержание эмоций, часто радикально изменяя их. Так и происходит в соревновательной деятельности, даже незначительное волнение перед стартом может перерасти в панику.

2. Существует большой круг эмоциональных явлений, возникающих в составе безусловных рефлексов. Биологически значимые стимулы являются источником различных эмоциональных переживаний. Простым примером эмоции в составе безусловного рефлекса является переживание боли.

3. Многие эмоции не требуют участия коры и осознанных процессов обработки информации. Дж. ЛеДокс исследовал подкорковый путь для условно рефлекторной реакции страха у крыс с удаленной зрительной и слуховой корой. Он показал, что реакция страха может реализоваться с помощью подкорковых структур таламуса и миндалины.

4. Отношения эмоциональных и когнитивных процессов можно описать следующим образом. Мы сначала чувствуем, а только затем узнаем и понимаем то, что мы переживаем. Чувство в определенном смысле определяет то, что мы знаем, так как оно задает направление, в котором развивается мыслительная деятельность. При этом сами когнитивные, оценочные операции, которые влияют на эмоции, реализуются в мозге, который уже эмоционален и не является аффективно-

нейтральным. По существу, чисто когнитивной детерминанты эмоций вообще не существует. Эмоция на значимый стимул — это единство аффективно-когнитивных процессов.

