

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ



*Диденко А. А. – аспирант
кафедры психологии
РГУФКСМиТ
E-mail: didenkoaleks@mail.ru*

Ключевые слова: стрессоустойчивость, арт-терапия, виды арт-терапии, САТ (спортивный арттренинг).

Keywords: a resistance to stress, art therapy, art therapy kinds, SAT (sports art training).

Резюме: *Статья отражает исследование уровней стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения юных спортсменов, а также коррекцию данных показателей методами арт-терапии.*

Summary: *The article reflects research of levels of a resistance to stress and dominating strategy of behavior of young sportsmen, and also correction of the given indicators by art therapy methods.*

Разработка и совершенствование методов психокоррекции – одна из важнейших проблем в спортивной психологии. Решение этой проблемы позволит улучшить спортивные показатели и сохранить физическое и психоэмоциональное состояние, виду экстремальных условий, в которых протекает жизнь спортсмена.

В настоящее время разработано множество психологических техник эффективность которых многократно доказывалась. Но целью исследования является поиск абсолютно новых методов воздействия на личность в спорте, которые позволят снизить уровень тревоги, агрессии, усталости, будет является эффективным методом профилактики психосоматических заболеваний и способствовать формированию стрессоустойчивости спортсменов.

Под стрессоустойчивостью понимается совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности и личности [5].

На результаты спортивной деятельности влияют следующие предсоревновательные и соревновательные стресс – факторы:

Предсоревновательные – предшествующие плохие тренировочные и соревновательные

результаты, конфликты с тренером и товарищами по команде, длительные переезды к месту соревнований, завышенные требования и т.д.

Соревновательные – неудачи на старте, необъективное судейство, чрезмерное волнение, превосходство соперника, реакции болельщиков и т.д. [6].

Одним из эффективных и современных методов психологического влияния на человека является арт-терапия.

Арт-терапия представляет собой совокупность методов воздействия на психику человека посредством искусства. Разработкой данной темы занимались Алан Д., Арнхейм Р., Ассаджиоли Р., Белякова Е.П., Бурно М.Е., Винникот Д., Копытин А.И., Колошина Т.Ю., Юнг К.

Целью арт-терапии является помощь человеку в открытии доступа к эмоциям и заблокированной энергии, преодоление страха для изменения жизни.

К задачам данного метода относятся, во – первых, пробуждение креативности (возможность творчески решать проблемы), во – вторых, восстановление целостности и аутентичности личности (аутентичность рассматривается как принятие ответственности за свою жизнь), и в третьих, показать человеку, что он может получать удовольствие.

Отечественные и зарубежные исследовате-

ли выделяют следующие виды арт-терапии:

Изотерапия - это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Сказкотерапия – это использование сказки, как архетипической метафоры в целях психодиагностики и психокоррекции.

Изготовление коллажа - это процесс, снимающий психологические защиты, проясняя многие скрытые смыслы.

Танцевально-двигательная терапия – это инструмент выразительного движения и танец, с помощью которых личность вовлекается в процесс интеграции и роста. Основной принцип танцевальной терапии – взаимоотношения между движением и эмоцией.

Библиотерапия – это основанное на литературе самовыражение через творческое «писание», сочинение. Терапевтический эффект основан на законе Геннекена: главный герой любого литературного произведения всегда – автор.

Скульптурное моделирование и конструирование из фольги, глины является средством выражения и коммуникации, позволяющим затронуть значимые темы и внутренние конфликты.

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний [3].

Исходя из содержания и механизмов воздействия методов арт-терапии, можно предположить, что использование данных технологий будет способствовать формированию стрессоустойчивости юных спортсменов.

На основании вышеизложенного, нами было проведено исследование группы юных футболистов с использованием арт-терапевтических методов для формирования стрессоустойчивости к соревновательной деятельности.

Цель исследования – оценить особенности влияния методов арт-терапии на формирование стрессоустойчивости юных спортсменов.

Задачи исследования:

1. Исследовать уровень стрессоустойчивости юных спортсменов.
2. Исследовать доминирующие стратегии поведения при стрессе юных спортсменов.
3. Оценить эффективность воздействия методов арт-терапии на формирование стрессоустойчивости юных спортсменов.

Исследование было проведено на юношах футбольных команд ДЮСШ «Вымпел» г. Королева Московской области в возрасте 15-16 лет. В исследовании приняли участие 40 человек.

Использовались следующие методики:

- Бостонский тест на стрессоустойчивость – Анализ стиля жизни;
- Тест на стрессоустойчивость;
- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [7];

Методика диагностики стресс-совладающего поведения (коппинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана [1].

В процессе исследования была проведена первичная психодиагностика стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения при стрессе. По результатам проведенной диагностики юные спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Общее количество испытуемых в каждой группе составило 20 человек.

Согласно поставленным задачам в экспериментальной группе в течение шести месяцев проводился спортивный арттренинг (САТ) с частотой встреч один раз в неделю, продолжительностью 90 минут.

Разработанная программа САТ включает индивидуальную и групповую формы работы юных спортсменов с учетом возрастных характеристик: формирование чувства взрослости (принятие мнения подростков как значимого), значимость мнения группы сверстников (тактичные высказывания в адрес каждого из подростков, безоценочность, поддержка), ведущий вид деятельности – общение (подростки в процессе коррекции взаимодействуют друг с другом).

В программу САТ входят следующие упражнения: рисуночные техники «Мой герб» (исследование особенностей мотивации), «Что такое спортивный кризис?» (представление о кризисе и формирование конструктивного отношения к нему), библиотерапия «Синквейн (саморегуляция), коллаж «Команда, в которой я хочу тренироваться» (границы личного пространства), танцевально-двигательная терапия «Границы» (работа с ограничениями) и т.д. [2,4].

Контрольная группа тренировалась в обычном режиме.

После шести методов воздействия САТ на личность спортсменов экспериментальной группы и тренировок в обычном режиме контрольной группы была проведена оценка

произошедших изменений в психологии юных спортсменов.

Результаты исследования:

Первичная психодиагностика уровней стрессоустойчивости экспериментальной и контрольной групп позволила получить следующие результаты:

Устойчивость к стрессу наблюдается у 20% футболистов. Такие спортсмены адекватно реагируют на обстоятельства, которые они не в силах контролировать. У них преобладают конструктивные способы преодоления стрессов (сон, отдых, общение с друзьями, анализ своих действий).

Нормальный уровень стресса – у 55% футболистов. Юные спортсмены имеют хорошую социальную адаптацию и справляются с жизненными трудностями.

Повышенная чувствительность к стрессу – у 25% футболистов. Юноши склонны излишне все усложнять, имеют предрасположенность к психосоматическим заболеваниям и применяют даже деструктивные способы преодоления стрессов, такие как сигареты, вкусная еда, агрессия.

Повторная диагностика уровней стрессоустойчивости после воздействия САТ в экспериментальной группе показала, что произошли следующие позитивные изменения:

Устойчивость к стрессу наблюдается у 30% футболистов;

Нормальный уровень стресса – у 70% футболистов;

Повышенная чувствительность к стрессу не выявлена.

Динамика уровней стрессоустойчивости экспериментальной группы до и после воздействия методов арт-терапии представлена на рис.1.



Рис.1. Изменение уровней стрессоустойчивости юных спортсменов экспериментальной группы в результате воздействия спортивного арттренинга

Также был осуществлен анализ доминирующих стратегий поведения юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в стрессовой ситуации до САТ. Были получены такие данные:

Стратегия «разрешение проблемы» доминирует у 55% спортсменов. Юные футболисты при данной стратегии осуществляют поиск всевозможных решений, ставят перед собой ряд целей, и постепенно работают над их достижением, тщательно взвешивают возможность выбора, сосредотачиваются полностью на решении проблемы, стойко и твердо борются за победу.

Стратегия «поиск социальной поддержки» преобладает у 20% спортсменов. Такие футболисты позволяют себе поделиться чувствами с товарищем по команде, принимают сочувствие и понимание, обсуждают проблемы с тренером и это помогает им чувствовать себя лучше, просят совета.

Стратегия «избегание» выявлена у 25% спортсменов. Они пытаются отвлечься от проблемы, скрывают свои трудности от товарищей и тренера, мечтают и фантазируют о лучших временах, много времени проводят в одиночестве, избегают общения.

Повторная диагностика доминирующих стратегий поведения после воздействия САТ в экспериментальной группе показала следующие изменения:

Стратегия «разрешение проблемы» доминирует у 80% спортсменов;

Стратегия «поиск социальной поддержки» преобладает у 15% спортсменов;

Стратегия «избегание» выявлена у 5% спортсменов.

Динамика доминирующих стратегиях поведения экспериментальной группы до и после воздействия методов арт-терапии представлена на рис.2.

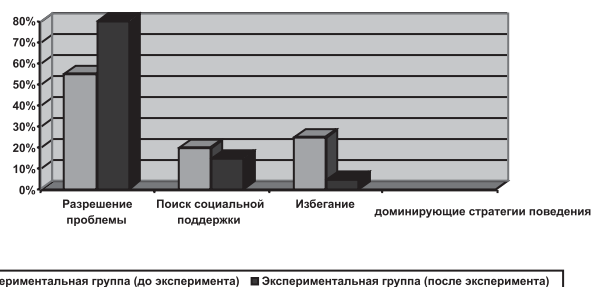


Рис.2. Изменение доминирующих стратегий поведения юных спортсменов экспериментальной группы в результате воздействия спортивного арттренинга

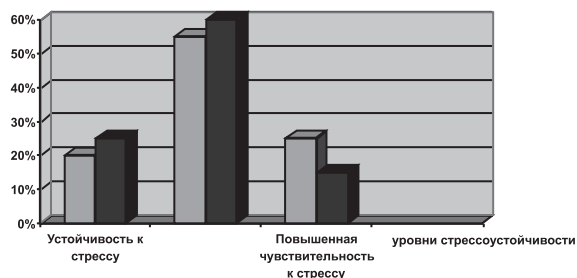
Оценка произошедших изменений уровней стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения юных спортсменов контрольной группы показала следующие результаты:

Устойчивость к стрессу наблюдается у 25% футболистов;

Нормальный уровень стресса – у 60% футболистов;

Повышенная чувствительность к стрессу – у 15% футболистов.

Динамика уровней стрессоустойчивости контрольной группы представлена на рис.3.



■ Контрольная группа (в начале исследования) ■ Контрольная группа (в конце исследования)

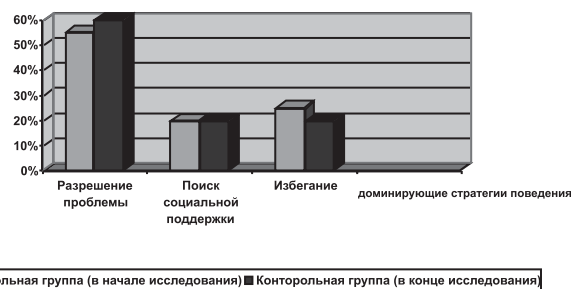
Рис.3. Изменение уровней стрессоустойчивости юных спортсменов контрольной группы

Стратегия «разрешение проблемы» доминирует у 60% спортсменов;

Стратегия «поиск социальной поддержки» преобладает у 20% спортсменов;

Стратегия «избегание» выявлена у 20% спортсменов.

Динамика доминирующих стратегий поведения контрольной группы представлена на рис.4.



■ Контрольная группа (в начале исследования) ■ Контрольная группа (в конце исследования)

Рис.4. Изменение доминирующих стратегий поведения юных спортсменов контрольной группы

Достоверность различий уровней стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения по t – критерию Стьюдента, между экспериментальной и контрольной группами юных футболистов

Таблица 1.

Фактор	до САТ			после САТ		
	экспериментальная группа х	контрольная группа х	t	экспериментальная группа х	контрольная группа х	t
Стрессоустойчивость (Анализ стиля жизни)	23,84	23,47	0,08	17,31	23,10	1,82*
Стрессоустойчивость (тест на стресс)	58,73	60,05	0,16	54,42	42,68	1,85*
Стрессоустойчивость (С. Коухен, Г. Виллиансон)	23,42	25,57	0,70	18,68	23,94	1,88*
Стратегия «разрешение проблемы»	23,26	25,42	1,20	25,65	23	1,73*
Стратегия «поиск социальной поддержки»	21,94	20	1,45	19,7	21,8	2,01*
Стратегия «избегание»	20,05	19,10	0,55	15,73	18,68	1,91*

Примечание: * - достоверность различий при $p \leq 0,05$

Корреляционный анализ позволил сделать следующие выводы:

1. Наличие обратной взаимосвязи между стрессочувствительностью и стратегией «разрешение проблемы» ($r = -0,64$) позволяет говорить о том, что у спортсменов снижена способность решать проблемы в условиях стресса.

Стрессочувствительность – показатель обратный стрессоустойчивости.

Юные спортсмены, у которых в поведении доминирует стратегия «разрешение проблемы» адекватно реагируют на стресс-факторы и используют конструктивные способы поведения.

2. Наличие прямой взаимосвязи между стрессочувствительностью и стратегией «избегание» ($r=0,68$) позволяет говорить о том, что при повышенной стрессочувствительности спортсмены избегают проблем.

Футболисты, у которых повышенная чувствительность к стрессу скрывают свои трудности, много времени проводят в одиночестве, избегают общения.

Выводы:

1) Использование методов арт-терапии, как средства снижения уровня стрессочувствительности юных спортсменов для командных видов спорта эффективно.

2) Применение арт-терапевтических технологий снижает возможность возникновения

психосоматических расстройств, деструктивных способов преодоления стрессов и уменьшает агрессивные реакции на обстоятельства, которые не в силах контролировать.

3) Использование методов арт-терапии способствует повышению результативности (повысился рейтинг исследуемой команды на значимом уровне).

4) Арт-терапия посредством влияния на сферу бессознательного позволяет решать на глубинном уровне внутриличностные противоречия (спортсмен А после воздействия САТ признался, что научился отстаивать свою точку зрения среди сверстников; спортсмена В перестали мучить головные боли).

Литература.

1. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.
2. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. –СПб.: Речь, 2010. –188с.
3. Колошина Т.Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы. – Дисс. ...канд.пс.наук. – Ярославль, 2002.
4. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2009. – 286с.
5. Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление. – СПб.: Речь, 2010. –144с.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проспект, 2005. – 128с.
7. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

