

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА. ("МОЯ КОМАНДА В ОБРАЗЕ ЦВЕТОВ")



*Саморукова М.А. – магистр психологии МГППУ, преподаватель психологии. ГБОУ среднего профессионального образования московской области "Училище (техникум) Олимпийского Резерва №2", г. Звенигород, Россия
E-mail: zveni.sportart@yandex.ru*

Ключевые слова: спортивная психология, арт-терапия, психодиагностика, психологическое консультирование спортсменов.

Keywords: sports psychology, art therapy, psychodiagnostic, psychological consulting of athletes.

Резюме. В данной статье автором описан изобразительный инструмент "Моя команда в образе цветов". Обоснован психодиагностический и психотерапевтический потенциал методики, опыт применения в психологическом сопровождении юных спортсменов.

Summary. In this article author describes graphical instrument "My team in the likeness of flowers". Here has been grounded psychodiagnostic and psychotherapeutic potential of methodology and application of psychological support to young athletes.

Введение. В самом начале своего вхождения в команду перед спортивным психологом стоят две задачи: завоевать доверие коллектива и собрать информацию, которая необходима для анализа актуального состояния спортсмена, либо спортивной команды. На данном этапе психолог становится исследователем, изучает и анализирует работу спортсмена или команды, отвечает на вопрос: каковы особенности взаимоотношений внутри спортивного коллектива, какой ресурс на пути к победе не использует спортсмен? Исходя из того, какова специфика командных процессов на следующем этапе психолог будет определять приоритеты своей работы и заниматься постановкой целей.

Для выявления структуры межличностных отношений в команде, спортивные психологи, как правило, используют метод социометрии. Трудность заключается в том, что нередко общепринятые вербальные психодиагностические методики вызывают сопротивление спортсменов. Поэтому практикующий спортивный психолог находится в постоянном поиске новых эффектив-

ных и привлекательных методов психодиагностики спортивных команд. Одним из таких методов психодиагностики и психологического сопровождения юных спортсменов может стать метод арт-терапии.

Необходимо отметить, что в психологическом сопровождении спортсменов невербальный арт-терапевтический метод имеет преимущества сразу по нескольким причинам. Нередко спортсмену бывает сложно поделиться с другими своими чувствами и переживаниями в силу их сложности и особенности личностной структуры. Спортивный психолог Р.М. Загайнов считает, что "закрытость", "замаскированность" – одна из характеристик личности спортсмена-чемпиона, которая в виде психологических барьеров тормозит начало вхождения психолога в команду. В науке уже накоплен опыт, показывающий положительные результаты применения арт-терапии в психологическом обеспечении менеджеров, летчиков, архитекторов (Н.Е Пурнис, Т.Ю. Колошина), профессиональная деятельность которых, так же как и у спортсмена, а связан с высоким уровнем

стресса и в коллективах которых, актуальна организация оптимального взаимодействия между членами для достижения общей цели. В отличие от традиционных вербальных тестов и методик арт-терапевт предлагает спортсмену нарисовать то, что тревожит. Продукт изобразительной деятельности в арт-терапии отделён от автора и обеспечивает большую дистанцированность и защищённость, что крайне важно для спортсмена, который привык держать всё в себе. Ценность метода арт-терапии заключается в возможности "преодолевать защитные механизмы в виде отрицания проблем, интеллектуализации и подавления сложных переживаний".¹ Важным преимуществом использования арт-терапевтического метода является также его ресурсный потенциал, способность к приумножению жизненной силы человека. Для нашего исследования также важно, что в самом спортивном сообществе создан гуманистический проект Спартианские игры (В.И. Столяров), который интегрирует спорт с искусством.

Методика. В начале знакомства с командой или спортсменом в качестве мягкого способа психодиагностики мы предлагаем методику "Моя команда в образе цветов". Данная методика является авторской модификацией методики известного арт-терапевта Л.Д. Лебедевой "Рисунок семьи в образе цветов". Л.Д. Лебедева предложила использовать эту экспрессивную проективную методику в работе с семьями. Л.Д. Лебедева подчёркивает, что "рисунок семьи в образах цветов отражает не столько индивидуальные психологические характеристики автора работы, сколько его эмоциональное самочувствие, представления о месте и роли в семье, самовосприятие семейной ситуации и взаимоотношений между членами семьи". Спортивную команду многое роднит с семьёй. В своей статье посвящённой социально-психологическим аспектам работы спортивного психолога и тренера с командой, А.Н. Веракса и С.В. Леонов замечают: "Спортивную команду можно сравнить с большой семьёй, из чего неизбежно следует наличие определённого уровня напряжения между спортсменами, ситуаций, характеризующихся фрустрацией, конфликтами или недопониманием". Тот факт, что и сами игроки свою команду, как правило, рассматривают как семью, позволяет использовать основные принципы методики "Моя семья в образе цветов" описанные Л.Д.Лебедевой в качестве психодиагностики в работе психолога со спортивным коллективом.

Необходимо отметить, что неслучайно именно

¹ Арт-терапия женских проблем/Под ред. А.И. Копытина.-М.: Когито-Центр, 2010. с. 151.

цветы выбраны в качестве образа, для проекции в данной диагностической методике. Л.Д. Лебедева отмечает, что "цветок является универсальным символом, обладает глубокими и разнообразными смысловыми потенциями на разных уровнях психосемантического пространства". Во всех народах они считались носителями божественных сил и особых духовных качеств. Их использовали в религиозных обрядах, ритуалах, в различных церемониях. Иллюстрацией того, что символы цветов отражают проявления индивидуального и коллективного бессознательного служат изречения: "Цветы – это остаток рая на Земле" (Св. Прав. И. Кронштадского), "Чтобы жить, нужны солнце, свобода и маленький цветок" (Г.Х. Андерс). В Японии слово "иро" означает одновременно и "цветок" и "любовь". Нередко поэты используют образ цветка, чтобы "спрятать" в него свои собственные переживания, внимательному же читателю не трудно разглядеть прямую проекцию:

... Кажется, уже шиповник видит
Как меня обидели, и сам
Вянет, сохнет, ропщет, ненавидит
И взывает к небесам...

Потому, что знает всё живое:
Брат ему – трагический герой,
повторяет дерево кривое
Вывих сердца, помысел кривой...
О.Николаева.

Одним из подтверждений универсальности языка цветов может служить и центральная идея церемонии открытия Олимпийских игр 2012 года в Лондоне, когда перед зрителями множество маленьких лепестков олимпийского огня собрались в один большой цветок. Зрелище раскрывающегося огненного цветка вызывало у всех наблюдающих чувство сопричастности и воодушевления.

Для нашей работы со спортсменками игровых видов спорта также важно, что, несмотря на то, что есть "женские" и "мужские" цветы, именно женщине, когда хотят подчеркнуть её индивидуальность, внутреннюю или внешнюю красоту, приписывают эпитеты, в которых она предстаёт в образе цветка. Поэтому для девушек спортсменок задание изобразить себя и свою команду в образе цветка – это ещё и возможность обратиться к ядру своей женской сущности, приблизиться к силе своего "Я".

Цель: Сбор психосоциальной информации о спортсмене или команде, ресурсирование.

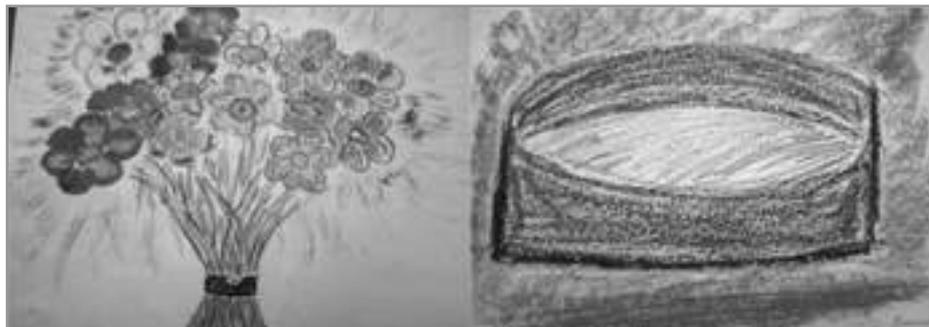
Испытуемые: В исследование принимали участие студентки 1-го курса: гандболистки, фут-

болистки, софтболистки (от 16 до 20 лет) "Московского областного училища (техникума) олимпийского резерва по игровым видам спорта".

Организация исследования: Исследование проводилось как в группах спортсменок, так и в форме индивидуальной консультации со спортсменками игровых видов спорта. Занятие делилось на несколько этапов. В основной части занятия инструкция звучала так: "Пожалуйста, нарисуйте свою команду в образе цветов". После окончания работы спортсменкам предлагалось рассказать о своём рисунке и сделать комментарии в рефлексивных листах. Далее участницам предоставлялась возможность создать второй рисунок, на котором надо изобразить команду такой, какой спортсменке хотелось бы, чтобы она была. В конце групповой сессии спортсменки получали задание положить 3 стикера около тех рисунков, которые, по их мнению, выражают наиболее актуальные тенденции для всей команды.

Результаты и их обсуждение: Представленные в статье рисунки, выполненные спортсменками игровых видов спорта, отображают аффективно окрашенные переживания, связанные с общей степенью напряжения, по поводу внутрикомандных отношений, а также переживания связанные с проблемными ситуациями, характерными для девушек спортсменок обучающихся и тренирующихся в училищах олимпийского резерва.

Пример №1.

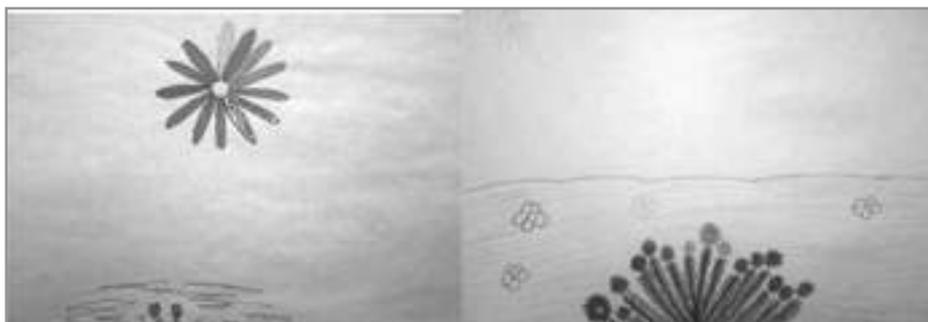


На первом рисунке Примера №1 надорванная лента, связывающая букет цветов символизирует подорванный дух единства команды. По мнению автора рисунка, раздражение игроков друг на друга, а также участвовавшие травмы являются следствием сильного переутомлением и однообразия жизни. В центре и справа спортсменка нарисовала цветы карандашами. С левой стороны букета цветы раскрашены гуашью – это

те игроки, которых иногда приглашают играть в "первую команду".

На этапе трансформации автор выполнила рисунок, используя цветные мелки. На втором рисунке она изобразила только связующую букет ленту (но уже без повреждений) которая является символом сплочённости команды. Цвет ленты остался синим, но на ней уже нет чёрного контура. Яркие цвета во втором рисунке, заполняют всё пространство вокруг и внутри ленты, означают поддержку родителей, воспитателей училища и положительное внимание со стороны тренера, в которых так нуждается сейчас автор рисунка.

Пример №2.



Образы цветов на рисунках Примера №2 отражают реальную и идеальные ситуации отношения в команде и помогают автору рисунка их осознать.² Цветы на первом рисунке Примера №2 символизируют конкретных членов команды. Себя автор рисунка ассоциировала с ромашкой, розы с лева – это те, кто поддерживает, василёк с двумя "головками" передаёт сложные абвивалентные отношения с одним из игроков команды. Вверху листа спортсменка нарисовала цветок, который символизирует всю команду, при этом два коричневых лепестка означают тех игроков, с которыми у автора напряжённые отношения.

Рассказывая про свою вторую работу, спортсменка отметила, что для неё было важно нарисовать куст цветов так, чтобы выразить идею равенства всех членов команды: "На втором рисунке я изобразила куст цветов. Я не хотела, чтобы какие-то цветы выделялись, потому что если в команде кто-то "звездиться", то игра идет хуже".

Анализируя особенности сред обитания цветов на рисунках, мы видим, что на втором реформированном рисунке, появляются допол-

² Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006. – 144., цветные вклейки.



нительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, полянка, цветочки), свидетельствующие о наличии у автора ресурса противостояния неблагоприятным воздействиям

Пример №3.



В Примере №3 мы видим, что спортсменка свои рисунки изобразила на одном листе и сопроводила их комментариями. Из пояснения к первому рисунку мы видим, что внутри команды царит атмосфера отчужденности, а также стремление некоторых членов команды создавать альянс, противопоставляя себя другим членам. На символическом уровне показано, что многим спортсменкам в команде не хватает сил и средств, чтобы противостоять негативному влиянию среды (палящему солнцу и проливному дождю). *"У нас команда одна, все мы на одной лужайке, но каждый растёт отдельно – каждый в своём горшке. Кто-то растёт, потому что на него солнце светит, но из-за большого количества солнца – загнивает, а кто-то всё время под дождём и тоже загнивает. В команде должны делиться, а у нас каждый берёт всё на себя... Существуют определённые кучки, которые обсуждают другие цветы усохшие и т.д., но никто не может им дать солнца и воды. У всех только собственное Я"*.

Из комментария ко второму рисунку мы узнаём, как спортсменка видит свою команду в идеале: *"Все должны быть друг за друга в одной лужайке! И одинаково получать и дождя и солнца..."*. Один из принципов позитивной проектирующей психологии свидетельствует, о том что в нашей жизни происходит то, что происходит в нашем воображении.³ Мы видим, что возможность пере-

рисовать рисунок, даёт возможность спортсменке на символическом уровне создать идеальную перспективу разрешения того напряжения, которое она ощущает. С помощью цвета и образов на втором рисунке спортсменка изобразила благоприятную атмосферу внутри команды

Выводы: Важно отметить, что в постижении смысла рисунка мы исходим из интерпретации самих спортсменок. Это важно, поскольку рисунок несёт в себе отзвуки глубоко специфических переживаний для каждой спортсменки. Рисунок "Моя команда в образе цветов" – это, прежде всего, приглашение спортсмена к разговору о нем самом.

Задавая вопросы по рисунку, психолог побуждает спортсмена к рефлексии и самопознанию: *Как расположены цветы относительно друг друга? Почему они живут в почве? Что значит, что они собраны в букет? О чём говорит среда обитания, в которую помещены цветы? Что побудило тебя нарисовать такую команду в образе цветов? Что означает слишком близкое расположение цветов? Вслед за Л.Д. Лебедевой мы отмечаем, что методики подобные данной обеспечивают качественный подход к исследованию личности спортсменов, обладают высокой степенью субъективности и актуальной остаётся проблема стандартизации. Поэтому методику "Моя команда в образе цветов" мы предлагаем рассматривать в качестве дополнения к уже известным методикам, которые используются в спортивной психологии.*

После проведения арт-терапевтических занятий "Моя команда в образе цветов" спортсменки отмечали целый ряд положительных эффектов. Во время обсуждения рисунков, члены команды нередко обнаруживали, что они испытывают схожие чувства, опасения, волнения, страхи и это для многих становилось откровением и объединяющим моментом. Для нашего исследования так же важно, что чем больше спортсменки чувствуют на таких занятиях похожесть друг с другом, тем увереннее становятся, к примеру, новые или не слишком уверенные в себе члены команды.

По нашему мнению, одним из преимуществ использования методики "Моя команда в образе цветов" со спортсменами является то, что она обладает не только диагностическим, но и

³ Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: Курс практических занятий для педагогов, учащихся и родителей. – СПб.: КАРО, 2009.-160 с. – (Серия "Психологический взгляд").

ресурсным потенциалом. Из практики работы со спортсменами к психологу быстро приходит понимание того, что обнаружить трудности атлетов не самая сложная задача – психологу важно сразу работать на позитив, чтобы спортсмен, уходя от психолога, почувствовал себя не так драматично. Надо так же отметить, что спортивный психолог всегда работает в лимите времени, иногда в его распоряжении есть только одна сессия, во время которой необходимо и прояснить особенности ситуации и дать команде жизнеутверждающую энергию. От вербальных диагностических методик арт-терапевтическая методика "Моя команда в образе цветов" выгодно отличается тем, что на стадии трансформации рисунка спортсмены имеют возможность перерисовать свою команду, так как бы, им хотелось, чтобы она была. Безусловно, изображая свою команду в идеале, спортсмены дают своей идее

больше шансов воплотиться в реальность. На наших арт-терапевтических занятиях обсуждения рисунков являлись отправной точкой для высказывания спортсменками предложений относительно необходимых позитивных изменений в команде.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

– методика "Моя команда в образе цветов" помогает оценить актуальное эмоциональное состояние, диагностировать представления спортсмена о своём месте в команде;

– художественный продукт представляет материал для анализа актуальных конфликтов в спортивном коллективе и особенности психологической атмосферы в команде;

– рисунки и содержание вербальной обратной связи имеют значение для построения гипотезы в процессе командообразования.

Литература.

1. Веракса А.Н., Леонов С.В. Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой// Социальная психология и общество. Международный научный журнал.– 2011. №2.– С. 111-123.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта (Текст)/ Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012.– 292.
3. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии/ А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2014.– С. 288.
4. Лебедева Л.Д. Рисунок семьи в образах цветов// Школьный психолог. Методическая газета для педагогов-психологов. – №1. 2011.
5. Саморукова М.А. Можно с вами поговорить? Или о чём переживают юниоры// На пороге взросления. Сборник научных статей/Ред. Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова. – М.: МГППУ. – 2011. С.279-283.