



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ НА ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА



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

Ключевые слова: арт-терапия, футбол, копинг-поведение, свойства личности, сравнение.

Keywords: art therapy, football, coping behavior, personality traits, comparison.

Резюме. *Статья отражает динамику стратегий копинг-поведения и свойств личности разновозрастных футболистов под влиянием методов арт-терапии и сравнительный анализ эффективности влияния метода в зависимости от возраста участников эксперимента.*

Эффективность различных психологических техник зависит от многих факторов. Это может быть связано с индивидуальным набором свойств личности, профессионализма психолога-психотерапевта, особенностями сопротивления, возрастом клиентов.

Личность в спорте не является исключением. В спортивной практике известны многие случаи, когда один и тот же метод психокоррекции способствовал достижению высоких результатов у одного спортсмена и в тоже время вызывал негативизм и сопротивление у другого. Таким образом, исследование влияние арт-терапевтических технологий на группы спортсменов разного возраста является сознательным.

На основании изложенного выше, был проведен сравнительный анализ влияния методов арт-терапии у футболистов разного возраста.

Цель исследования – сравнить эффективность влияния методов арт-терапии на формирование стратегий копинг-поведения у футболистов 15-16 и 11-12 лет.

Задачи исследования: 1) сравнить уровни выраженности стратегий копинг-поведения и свойств личности футболистов 15-16 и 11-12 лет; 2) исследовать динамику стратегий копинг-поведения и свойств личности под влиянием

Summary. *The article reflects the dynamics of strategies of coping behavior and properties of the individual players of different ages under the influence of art therapy and comparative analysis of the impact of the method depending on the age of participants in the experiment.*

методов арт-терапии в каждой возрастной группе футболистов; 3) сравнить эффективность влияния методов арт-терапии на футболистов 15-16 и 11-12 лет.

В исследовании принимали участие футболисты – старшие подростки (ФСР) в возрасте 15-16 лет и футболисты – младшие подростки (ФМР) 11-12 лет. Все они являются учениками ДЮСШ "Вымпел" г. Королева Московской области. В исследовании приняли участие 90 человек.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- психодиагностические методы (Тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [4]; Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана [1]; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; Методика многофакторного исследования личности Кеттелла – 16PF и CPQ; Методика "Индекс жизненного стиля"[2]; шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова (ШМС) [3].

- методы арт-терапии (коллаж, изотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, работа с глиной и пластическим материалом, музыкотерапия, работа с телом и сценическая пластика);

Процесс исследования включал в себя следующие этапы: диагностический, формирующий эксперимент, оценочный.

Для проведения эксперимента были выделены группы спортсменов.

Экспериментальная группа №1 (ЭФ1) и контрольная группа №1 (КФ1) состояли из футболистов – старших подростков в возрасте 15-16 лет.

Экспериментальная группа №2 (ЭФ2) и контрольная группа №2 (КФ2) состояли из футболистов – младших подростков в возрасте 11-12 лет.

В экспериментальных группах проводились психологические тренинги по разработанной программе формирования стратегий копинг-поведения методами арт-терапии (САпТ). В контрольных группах тренировки проводились в обычном режиме без психологического воздействия.

Результаты исследования: В результате сравнения двух разновозрастных групп футболистов до применения методов арт-терапии обнаружены различия в уровне выраженности стратегий копинг-поведения и свойств личности, представленные в таблице №1.

младших подростков (ФМП) применение данных тестов невозможно в силу возрастных ограничений, поэтому стрессоустойчивость изучали через факторы тревожности.

Первичная психодиагностика уровней стрессоустойчивости группы ФСП позволила сделать вывод о том, что устойчивы к стрессам 20% спортсменов, обладают нормальным уровнем стрессоустойчивости 55% испытуемых. Повышенная чувствительность к стрессу выявлена у 25% футболистов.

В группе ФМП общегрупповые факторы тревожности находятся в норме, кроме фактора "страх ситуации проверки знаний". Иными словами футболисты – младшие подростки в начале исследования проявляли негативные эмоции и чувства, а именно тревожились, беспокоились в ситуациях, когда им было необходимо продемонстрировать свои знания, умения и навыки, особенно на публике.

Таблица 1

Различия в стратегиях копинг-поведения и свойствах личности футболистов разного возраста до применения методов арт-терапии

Методика	Факторы Группы	ФСП х	ФМП х	Значение t	Критические значения
Индикатор копинг-стратегий	Стратегия «разрешение проблемы»	23,45	28,3	4,3	p<0,01
	Стратегия «поиск социальной поддержки»	21,65	25,42	4,8	p<0,01
	Стратегия «избегание»	19,33	21,68	2,6	p<0,05
ШМС	Мотивация	18,35	23,56	11,7	p<0,01
Исследование личности Кеттелла	A	4,93	7,54	8,2	p<0,01
	B	6,98	6,28	3,1	p<0,01
	C	3,98	6,32	5,9	p<0,01
	E	4,8	4,8	0	-
	F	4,35	5,72	4,2	p<0,01
	G	5,88	7,84	6,4	p<0,01
	H	5,18	7,14	5,2	p<0,01
	I	5,95	7,48	3,4	p<0,01
	O	6,18	5,92	0,6	-
	Q3	4,15	7,3	8,8	p<0,01
	Q4	5,25	6,12	2,2	p<0,05
Защитные механизмы	«Вытеснение»	2,5	2,72	0,6	-
	«Регрессия»	3,78	6,16	5,3	p<0,01
	«Замещение»	2,05	3,26	3,8	p<0,01
	«Отрицание»	2,25	2,96	2,5	p<0,05
	«Проекция»	2,48	4,06	5,6	p<0,01
	«Компенсация»	2,7	3,56	2,3	p<0,05
	«Гиперкомпенсация»	2,3	3,04	2,4	p<0,05
	«Рационализация»	2,78	2,06	2,1	p<0,05

Примечание: n1=40, n2=50, критические значения 1,99(p < 0,05), 2,63(p < 0,01)

В группе футболистов – старших подростков (ФСП) исследовался непосредственно фактор стрессоустойчивости. В группе футболистов –

Анализ доминирующих стратегий поведения футболистов групп ФСП и ФМП в стрессовой ситуации до проведения фор-



Таблица 2

Динамика стратегий копинг-поведения и свойств личности футболистов групп ЭФ1 и КФ1 под влиянием методов арт-терапии

Название шкалы	До проведения САРТ			После проведения САРТ		
	ЭФ1 х	КФ1 х	Значение t	ЭФ1 х	КФ1 х	Значение t
Стрессоустойчивость	56,85	58,3	0,2	39,05	52,7	2,2*
Стратегия «разрешение проблемы»	23,15	23,75	0,3	27,25	23,5	2,8**
Стратегия «поиск социальной поддержки»	21,45	21,85	0,3	20	21,8	1,7
Стратегия «избегание»	18,9	19,75	0,3	15,45	19,95	3,3**
Мотивация	18,05	18,65	0,8	20,45	18,95	2,7*
A	4,95	4,9	0,2	5,45	5,1	1,5
B	6,7	7,25	1,6	7,25	7,7	1,6
C	4,1	3,85	0,6	5,05	3,95	3,9**
E	4,4	5,2	1,6	4,65	5,25	1,6
F	4,05	4,65	1,7	4,05	4,5	1,9
G	5,45	6,3	2,1*	6,3	6,05	0,6
H	4,95	5,4	1	6,4	5,5	2,7*
I	5,45	6,45	2,4*	6,15	6,4	1
L	5,4	5,45	0,1	5,3	5,6	0,6
M	5,2	4	2,8**	5,15	4,3	2,7**
N	5,7	4,2	2,4*	6,2	4,1	4**
O	5,65	6,7	1,8	5,15	6,65	3,5**
Q1	5,05	5,9	2	5,8	5,85	0,2
Q2	4	4,9	1,5	5,1	4,95	0,3
Q3	3,95	4,35	0,7	4	4,65	1,1
Q4	5,45	5,05	1,1	4,5	5,05	1,8
Вытеснение	2,45	2,55	0,2	1,8	2,7	2,3*
Регрессия	3,6	3,9	0,5	2,85	3,8	1,7
Замещение	2,35	1,75	1,2	1,95	1,85	0,3
Отрицание	2,6	1,9	1,3	2,1	2	0,3
Проекция	2,85	2,1	1,6	2,15	1,95	0,6
Компенсация	2,85	2,55	0,6	2,75	2,5	0,7
Гиперкомпенсация	2,25	2,35	0,3	2,15	2,15	0,4
Рационализация	3,05	2,5	0,9	2,5	2,75	0,6

Примечание: n=20, критические значения 2,02 ($p < 0,05$), 2,71 ($p < 0,01$)* – достоверность различий при $p \leq 0,05$ ** – достоверность различий при $p \leq 0,01$

мирующего эксперимента показал следующее:

В группе ФСП у 55% футболистов выявлена стратегия "разрешение проблемы". Стратегии "поиск социальной поддержки" (20%) и стратегия "избегание" (25%) менее выражены.

Исследование стратегий совладания со стрессом у футболистов группы ФМП показало, что, несмотря на свой юный возраст, такие спортсмены чаще стараются все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему (66%). Иными словами демонстрируют стратегию "разрешение проблемы".

Стратегия "поиск социальной поддержки" среди футболистов группы ФМП не имеет существенных отличий от спортсменов группы ФСП в уровне выраженности (26%).

Ярко выраженным отличием у футболистов разного возраста явились результаты по шкале "избегание". Как было указано ранее, у футболистов группы ФСП данную стратегию применяют четверть испытуемых. А в группе футболистов ФМП лишь у 8% респондентов в поведении задействована такая модель совладания со стрессом.

Сравнительный анализ копинг – стратегий указал на то, что в группе футболистов – младших подростков каждая стратегия совладания имеет более выраженный характер.

Другим компонентом копинг-поведения являются психологические защиты личности.

Анализ психодиагностических тестов футболистов группы ФСП показал, что спортсмены до эксперимента, выделяли среди ведущих психологических защит – "отрицание" и "компенса-

цию". Они предпочитали не признавать существование неприятного и мучительного для них, а также пытались преодолеть собственные недостатки путем прикладывания усилий в иной области деятельности.

У спортсменов группы ФМП наиболее выраженным оказался механизм "компенсации", как и у юношей группы ФСП. Такие футболисты чувствуют себя более счастливыми, когда покупают новые вещи, воображают себя в центре внимания, демонстрирует свои возможности.

В обеих группах спортсменов не было выявлено различий на значимом уровне по шкалам "отрицание", "компенсация" и "рационализация". Психологические защиты – "вытеснение", "регрессия", "замещение", "проекция", "гиперкомпенсация" выражены более существенно у футболистов группы ФМП.

Изучение особенностей личности футболистов группы ФСП показало, что их профиль личности до применения спортивного арттренинга не имеет высоких и низких значений исследуемых факторов, то есть все показатели находятся на среднем уровне.

В группе футболистов ФСП до применения методов арт-терапии наблюдаются более высокие показатели по фактору "сообразительность", чем в группе футболистов ФМП.

Исследование свойств личности у футболистов разного возраста показало, что на достоверном уровне футболисты группы ФМП, в отличие от футболистов группы ФСП, более общительные, естественные, непринужденные в общении, склонные к эмпатии. Они устойчивые в интересах, работоспособные, спокойные, жизнерадостные, могут быть эмоциональными лидерами в группе, смелые, предприимчивые. Футболисты группы ФМП ответственные, совестливые, настойчивы в достижении цели.

В свою очередь, футболисты – старшие подростки более скрытные и обособленные, переменчивые в настроениях, осторожные. Они склонны к непостоянству, социальной пассивности, низкой дисциплинированности.

По остальным факторам Кеттелла достоверные различия не выявлены.

Значительные различия, были обнаружены при исследовании мотивации разновозрастных футболистов. А именно, футболисты группы ФМП имеют максимальные значения по шкале "мотивация", в отличие от футболистов группы ФСП.

Значительная часть футболистов группы ФСП (45%) постоянно конфликтует с тренером и товарищами по команде, они сомневаются в правильности методики тренировки, не верят в

успешный исход соревнований. В основном это малоквалифицированные спортсмены.

В свою очередь, большинство футболистов группы ФСП отличаются положительным эмоциональным состоянием во время тренировочного процесса, высокой целеустремленностью, активностью, заинтересованностью методикой тренировки (55%).

Для футболистов группы ФМП в начале исследования характерны максимальные значения мотивации.

Низкие значения мотивации не были зафиксированы. Оптимальный уровень мотивации характерен для 42% футболистов, высокий уровень мотивации присутствует у доминирующего большинства спортсменов группы ФМП (58%).

Согласно точки зрения В.Ф. Сопова (1985), максимальные значения в уровне выраженности изучаемой характеристики свойственны очень молодым и неопытным спортсменам, плохо оценивающим обстановку и себя [3].

Динамика стратегий копинг-поведения и свойств личности футболистов групп ЭФ1 и КФ1 под влиянием методов арт-терапии представлена в таблице №2.

Исходя из результатов таблицы №2, участие футболистов группы ЭФ1 в спортивном арттренинге способствовало изменению таких факторов как "стрессоустойчивость", стратегии "разрешение проблемы" и "избегание", "мотивация", "эмоциональная уравновешенность", "ответственность", "агрессивность", "чувствительность", "хитрость", "беспокойство", "вытеснение" как психологическая защита.

Динамика стратегий копинг-поведения и свойств личности футболистов группы ФМП под влиянием методов арт-терапии представлена в таблице №3.

Участие спортсменов группы ЭФ2 в Арт способствовало изменению факторов "тревожности" – "фрустрация потребности достижения успеха", "страх ситуации проверки знаний" "страх не соответствовать ожиданиям окружающих", "проблемы и страхи в отношении с тренером", стратегии "разрешения проблемы" и "избегание", "сообразительность", "эмоциональная уравновешенность", "лидерство", "беспечность", "ответственность", "агрессивность", "чувствительность", "волевой самоконтроль", психологические защиты – "вытеснение", "замещение", "рационализация".

Результаты сравнения эффективности методов арт-терапии у спортсменов разного возраста, занимающихся командными видами спорта представлены в таблице №4.



Таблица 3

Динамика стратегий копинг-поведения и свойств личности футболистов групп ЭФ2 и КФ2 под влиянием методов арт-терапии

Название шкалы	До проведения САрТ			После проведения САрТ		
	ЭФ2 х	КФ2 х	Значение t	ЭФ2 х	КФ2 х	Значение t
Общая тревожность	8,08	7,36	0,7	6,44	7,68	1,4
Переживание социального стресса	4,04	3,6	0,8	3,04	3,68	1,8
Фрустрация потребности в достижении успеха	3,8	3,28	1	2,84	3,6	2,1*
Страх самовыражения	2,28	3,56	2,7**	1,84	3,52	5,1**
Страх ситуации проверки знаний	2,52	2,72	0,6	2,16	2,76	2,4*
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	1,48	1,72	0,8	1,2	1,8	2,7**
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	1,08	1,76	2,5*	1,2	1,84	2,9**
Проблемы и страхи в отношении с тренером	3,12	3,08	0,1	2,2	3,16	4,6**
Стратегия «разрешение проблемы»	28,24	27,76	1	30,88	27,6	3,6**
Стратегия «поиск социальной поддержки»	25,64	25,2	0,4	23,36	24,88	1,7
Стратегия «избегание»	22,32	21,04	1,5	19,72	21,16	2,3*
Мотивация	24,08	23,04	2	22,96	22,92	0,1
A	8,2	6,88	2,8**	9,28	7,04	6,2**
B	5,58	6,68	3**	7,24	6,92	1
C	6,6	6,04	0,9	8,32	5,76	5,1**
D	5,84	6,88	1,7	6,52	6,88	0,6
E	5,44	4,16	2,1*	5,92	4,2	2,7**
F	6,28	5,16	2,3*	8,52	5,32	6,4**
G	7,48	8,2	1,7	6,6	7,96	2,3*
H	6,88	7,4	0,9	8,12	7,16	2,1*
I	6,64	8,32	2,5*	5,52	8	3,5**
O	6,2	5,64	1	4,12	5,08	1,2
Q3	7	7,6	1,4	6,28	7,44	2,3*
Q4	5,96	6,28	0,5	6,08	6,32	0,4
Вытеснение	3,28	2,16	3,3**	2,48	2,36	0,5
Регрессия	6,44	5,88	1	4,88	6	2
Замещение	3,28	3,24	0,1	2,76	3,56	2,4*
Отрицание	2,56	3,36	3,2**	2,56	3,6	3**
Проекция	4,16	3,96	0,6	3,8	4	0,8
Компенсация	3,6	3,52	0,2	2,76	3,6	1,9
Гиперкомпенсация	3,44	2,64	1,8	2,88	2,72	0,5
Рационализация	2,56	1,56	2,8**	2,04	1,64	1,1

Примечание: n=25, критические значения 2,01 ($p < 0,05$), 2,68 ($p < 0,01$)* – достоверность различий при $p \leq 0,05$ ** – достоверность различий при $p \leq 0,01$

Данные таблицы №4 показывают, что участие спортсменов групп ЭФ1 и ЭФ2 в программе формирования стратегий копинг-поведения методами арт-терапии эффективно. В обеих группах методы арт-терапии оказались эффективными при коррекции стратегий копинг-поведения (стратегии "разрешение проблемы" и "избегание").

Независимо от возраста арт-терапия способствует изменению таких факторов личности как "эмоциональная уравновешенность", "агрессивность", "чувствительность", "вытеснение".

Ввиду более юного возраста спортсменов группы ЭФ2, изменения коснулись таких факторов личности как "открытость", "сообразительность", "лидерство", "беспечность", "замещение" и "рационализация".

В группе ЭФ1, куда входили более старшие футболисты, изменился показатель фактора "ответственность".

Не способствовало участие разновозрастных спортсменов в САрТ изменению таких показателей как "стратегия "поиск социальной поддержки".

Таблица 4

Изменение факторов копинг-поведения и личности у футболистов разного возраста под влиянием методов арт-терапии

Факторы изменились		Факторы не изменились	
Футболисты группы ЭФ1	Футболисты группы ЭФ2	Футболисты группы ЭФ1	Футболисты группы ЭФ2
Стратегия «разрешение проблемы»	Стратегия «разрешение проблемы»		
		Стратегия «поиск социальной поддержки»	Стратегия «поиск социальной поддержки»
Стратегия «избегание»	Стратегия «избегание»		
Мотивация	Мотивация	Мотивация	Мотивация
		A	A
		B	B
C	C		
		E	E
		F	F
G	G		
H	H		
I	I		
		O	O
		Q3	Q3
		Q4	Q4
«Вытеснение»	«Вытеснение»		
		«Регрессия»	«Регрессия»
		«Замещение»	«Замещение»
		«Отрицание»	«Отрицание»
		«Проекция»	«Проекция»
		«Компенсация»	«Компенсация»
		«Гиперкомпенсация»	«Гиперкомпенсация»
		«Рационализация»	«Рационализация»

ки", "беспокойство", "волевой самоконтроль", "напряженность", "регрессия", "отрицание", "проекция", "компенсация" и "гиперкомпенсация".

Выводы: 1) Сравнительный анализ копинг – стратегий указал на то, что в группе футболистов – младших подростков каждая стратегия совладания имеет более выраженный характер. Профиль личности футболистов – старших подростков до применения методов арт-терапии

не имеет высоких и низких значений исследуемых факторов, то есть все показатели находятся на среднем уровне.

2) Методы арт-терапии эффективны в коррекции стратегий "разрешение проблемы" и "избегание", свойств личности – "эмоциональная уравновешенность", "агрессивность", "чувствительность" независимо от возраста спортсменов.

Литература.

1. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.
2. Практическая психология. Методики и тесты / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ-М, 2004. – 672с.
3. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проспект, 2005. – 128с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.
5. Камаев О.И. Особенности психофизической подготовки 13-14 летних подростков средствами украинского рукопашного боя "Спас" /Камаев О.И., Лукоянова Е.В.// Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2011. - N 2. - с. 15-16.
6. Рыжкова Л.Г. Ситуации для применения атак, защит с ответом и контратак в условиях фехтовального боя /Рыжкова Лариса Геннадьевна // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - N 3. - С. 32-35.