

УДК 159.9

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ АРТ-МЕТОДОВ В РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE POSSIBILITIES OF ART METHODS IN WORKING WITH NEGATIVE PSYCHOEMOTIONAL STATES OF ATHLETES



**Лопаткова
Ирина Викторовна** – д-р.
психол. наук, профессор
кафедры психологической
антропологии МПГУ

Lopatkova Irina – D. Sc., professor
of the department Psychological
anthropology of MPGU

Ключевые слова: арт-метод, спортсмен, психоэмоциональное состояние, технология, художественный образ, восприятие, искусство.

Аннотация. В статье дается теоретическое обоснование эффективности психотерапевтического воздействия на психоэмоциональное состояние спортсменов средствами художественного образа, приводится описание алгоритма авторской технологии художественного поля, конкретный пример одной из его форм (арт-лаборатории).

Keywords: art method, athlete, psychoemotional state, technology, artistic image, perception, art.

Abstract. The article provides a theoretical justification of the effectiveness of psychotherapeutic influence on the psychoemotional state of athletes through the means of the artistic image, describes the algorithm of the author's technology of the artistic field, a concrete example of one of its forms (art laboratory).

Спортивная деятельность характеризуется исследователями (Б. Кретти, Р. Мартенс, Д. Джил, Дж. Силва, Р. Уэйнберг и Д. Гоулд.) как эмоционально насыщенная, при чем динамика эмоций и их полярность требуют от спортсмена высокой степени самоконтроля, самообладания, умения справляться с такими психоэмоциональными состояниями как фрустрация, депривация, стресс, тревожность, страх. Причем часто отличить эмоции друг от друга не представляется возможным, так как они интенсивны, динамичны, быстро сменяют друг друга, нередко противоположны по своему характеру. Они оказывают влияние не только на деятельность спортсмена, но и на его личность, так как от него требуются достаточно большие волевые и интеллектуальные усилия, чтобы справиться с агрессией,

неудовлетворенностью, обидой, завистью, внутриличностным конфликтом, порождаемыми выше обозначенными психоэмоциональными состояниями. Это определяет необходимость включения в программу психологического сопровождения деятельности спортсменов методов, технологий, направленных на формирование психоэмоциональной устойчивости, толерантности к фрустрирующим и стрессовым ситуациям, развитие навыков саморегуляции, способностей к переживанию сильных эмоций и умению справляться с ними.

Несколько важных моментов, определяющих эффективность психотехнологии для работы с психоэмоциональным состоянием спортсменов. В структуру психоэмоционального состояния включают три компонента: физический, когнитивный,



эмоциональный. Следовательно, при разработке технологии, направленной на работу с психоэмоциональным состоянием важно учитывать, чтобы она была направлена одновременно на все три компонента.

1. Острота, сила переживания всегда индивидуальна, определяется не только ситуацией, но и особенностями эмоционально-волевого склада личности, т.е. технология должна быть индивидуально ориентирована, вариативна в соответствии с личностными предпочтениями, установками, особенностями развития когнитивной сферы, художественного сознания, самосознания личности.

2. Спортивная деятельность характеризуется повторяемостью стрессовых, психотравмирующих ситуаций, соответственно, технология должна быть направлена на развитие способности спортсмена к самостоятельности, активной деятельности позиции, синергетичности, дивергентности и креативности, что, в целом, включается в понятие субъектности.

3. В психотравмирующих ситуациях включаются такие механизмы психической защиты, как проекция, рационализация, сублимация, идентификация, что также необходимо учитывать при разработке технологии.

4. Основной процессуальной составляющей психоэмоционального состояния является переживание, т.е. отражение в сознании эмоциональных процессов субъекта. Спортсмен воображает ситуации, которые с ним произошли, акцентирует отдельные, наиболее значимые для него моменты, переживая их уже на основе своего воображения. Следовательно, технология должна быть ориентирована на активную работу с воображением и переживанием.

В наибольшей степени все эти моменты учитываются в арт-технологиях, основным средством воздействия в которых является художественный образ. Это не только многокомпонентная психическая реальность, интегрирующая в художественном действии (восприятии, эмоциях, реакциях, отношениях, оценках, смыслообразовании) все уровни коллективного и личностного сознательного и бессознательного, онтогенетические и социогенетические аспекты и основания, но и форма их трансляции, восприятия и взаимодействия с самим собой и миром. Художественный образ рассматривается в психологии и как своеобразный демонстрирующий и предполагающий личностный конструкт, создаваемый в процессе комбинирования элементов личностной и социальной, реально существующей

в конкретном временном и культурном пространстве и трансцендентной (существующей вне времени, осознания и полного присвоения) информации. Художественный образ – это объемная, многомерная воспринимаемая, продуцируемая и транслируемая характеристика объекта (стимула, положенного в основу образа, гештальт его композиции), субъектов (автора, воспринимающих лиц), времени, социально – культурного окружения. По художественным образам, создаваемым в определенное время, в определенной культуре, мы можем реконструировать реальности разного уровня, так как художественный образ – это динамичный информационный комплекс, в котором информация не только зафиксирована и хранится, но и порождается в процессе художественного восприятия, которое «не просто расшифровывает зашифрованное другим, но и творчески конструирует с помощью воображения, (аттракции, сопереживания, сотворчества, аффилиации и других психических процессов) свои ответные образы, прямо не совпадающие с видением автора произведения, хотя и близкие им по содержательным признакам, одновременно оценивая талант, мастерство художника со своей точки зрения на жизнь и искусство».

Процессы создания и восприятия художественных образов содержат механизмы проекции, идентификации, сублимации, только уже не в качестве психологических защит, а в динамичной форме переживания посредством чувствования и интеллектуального включения в изображаемый, воспринимаемый объект.

Функционально-структурные особенности художественного образа: 1) диалектичность, внутренняя конструктивная конфликтность; 2) интеграция разноуровневой информации; 3) взаимодетерминированность всех компонентов; 4) полиметричность и полимерность; 5) единство формы и содержания; 6) задействованность всех уровней психического в продуцировании; 7) социально-личностная природа; 8) информационность и информативность; 9) художественный образ, как и «образ Я», выполняет многочисленные функции, которые можно классифицировать по признаку действенности на регуляторные (эмоциональная, мотивационно-волевая сферы личности), познавательные (социальная, коммуникативная и когнитивная сферы), психические (воздействие на бессознательную сферу личности) и трансцендентные (воздействие на коллективное бессознательное, надкультурное, надвременное). Данные особенности должны способствовать созданию

художественного события, в котором личность занимает активную субъектную позицию по отношению к ситуации, себе в ситуации, своему пониманию и переживанию.

Эффективность воздействия определяется не только структурой и содержанием художественных образов, но и процессами художественно-творческого восприятия, особенностями которого являются эмоциональная реакция, эстетическая оценка, понимание (осмысление, формирование смыслообразов), принятие – отвержение, преобразование. Но самое основное достоинство художественно-творческого восприятия – созидательная направленность, отсутствие ограничений и субъектная свобода в понимании и восприятии произведения искусства. Также следует напомнить о сопереживании и сотворчестве, эффектах узнавания и экономии энергии (аффекта, интеллектуальной), выделяемых Л.С. Выготским. Это одухотворенная (очеловеченная) художественной формой композиция, сумма знаний, эмоций, отношений к какому-либо объекту, специфический, сопровождающий и доступный с самого раннего детства языка общения и познания и самопознания.

Многофункциональность художественного восприятия и его влияние на подструктуры самосознания и процессы становления личности, его способность создавать специфическую атмосферу интеграции социального и личностного значимого, организовывать информационные потоки в направлении интеграции бессознательного, надсознательного и сознательного, объединять и активизировать все виды человеческой деятельности, создает прецедент для его рассмотрения в качестве детерминанты в развитии личности.

Следует также обратиться к понятию художественной среды как совокупности условий, инициирующих конструктивность, эмоциональность, активность, лабильность и латеральность восприятия проблемы посредством свойственных ей эстетической реакции, активизации воображения, интеграции сознательного и бессознательного.

Одним из вариантов организации художественной среды как технологии оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов является художественное поле самоактуализации: множество значимых, осознаваемых и неосознаваемых взаимосвязанных фактов, воспринимаемых и транслируемых в художественных образах и событиях.

Основанием для этого послужили следующие положения:

1. Оно инициирует условия, способствующие дифференцированности личностного пространства за счет включения в оперативную сферу личности неактуализированного и неотрефлексированного ранее материала бессознательного, эмоционального прояснения перспективных для развития психической реальности субъекта и создания прогностического пространства.

2. В нем происходит структурирование элементов психической реальности субъекта в воспринимаемый, переживаемый и осмысливаемый художественный образ.

3. В нем инициируется эмоциональная, эстетическая реакция, экономия интеллектуальной энергии, конструктивная реализация внутриличностного конфликта и другие психотехнические механизмы художественного творчества.

Одной из форм художественного поля, наряду с интерактивными выставками, рефлексидрамой, является форма арт-лаборатории, которая позволяет участникам осуществлять исследование и коррекцию своей проблемы (в данном случае, психоэмоционального состояния) в активной субъектной позиции.

Технология организации арт-лаборатории:

1. Назначение темы художественно-творческого исследования, связанной с психологическими, социальными интересами и возрастной проблематикой участников.

2. Эмпирический «разогрев» участников с целью ознакомления с их интеллектуально-творческим потенциалом и формирования личностно-ориентированного интереса к предстоящей работе.

3. Погружение в тему с помощью интерактивных и художественных форм работы.

4. Исследование и самоисследование с помощью различных методов диагностики, в том числе – художественных.

5. Обработка результатов исследования, их оформление в художественной или графической формах.

6. Обсуждение результатов, рефлексия (более эффективно, если этот этап также будет осуществляться с помощью художественно-творческих способов).

Приведу пример арт-лаборатории, направленной на коррекцию такого психоэмоционального состояния, как обида.

На первом этапе проводится беседа о том, что переживает спортсмен, как бы он обозначил свое состояние вербально. Для прояснения переживания предлагаем спортсмену найти свое состояние в

музыке. Для этого нужны музыкальные композиции по названиям близкие к состоянию обиды («Обида», «Досада», «Разочарование», «Злоба»). Важно, чтобы спортсмен объективировал свое состояние и занял по отношению к нему субъектную позицию. Также можно использовать подборку картин с одноименными названиями. На следующем этапе объект, созданный спортсменом, становится предметом для исследования. Здесь можно предложить выбрать наиболее близкие по ощущению спортсмена детали изображения и обсудить их более подробно, проведя аналогии с жизненной ситуацией, переживаемой спортсменом. Далее следует этап трансформации своего состояния. Спортсмену можно предложить внести в изображение любые дополнения. Это могут быть техники рефрейминга, коллажа, дорисовывания. Задача для спортсмена – сделать так, чтобы образ стал более позитивным, приятным, коммуникативным. Рефлексию лучше осуществить также в художественной форме, предложив нарисовать (можно использовать рисование пальцами)

свое состояние в настоящий момент, рассказать о том, что он видит (Бетенски М., 2002) [1].

Технологии арт-лабораторий имеют очень высокие психотехнологические возможности в психологическом сопровождении спортсменов, так как могут включать разнообразные арт-терапевтические, консультативные, релаксационные, аутогенные практики.

Литература

1. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт – терапии / М. Бетенски // пер. с англ. М. Злотник. – М., 2002. – 252 с.
2. Художественное восприятие: сборник статей. – Л. : Наука, 1971 – 387 с.

Literature

1. Betenski, M. What do you see? New methods of art therapy / M. Betenski // per. with English. M. Zlotnik. – M., 2002. – 252 p.
2. Artistic perception. – L.: Science, 1971 - 387 p.

