УДК 159.9+37.013.8

Психолого-педагогические методы коррекции поведения спортсменов (гештальт-терапевтический аспект)

Psychological and pedagogical methods of correction of athletes behavior (Gestalt-therapeutic aspect)

Кузнецова Ю.Н., Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, knopjul@mail.ru

Ильченко И.Б., Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, lichenkoivan07@gmail.com

Забиров А.Н., Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, zabirov-aimaz@mail.ru

Сивков В.А., Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, vitaliy.sivkov@bk.ru

Kuznetsova Yu., Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, knopjul@mail.ru

Ichenko I., Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, lichenkoivan07@gmail.com

Zabirov A., Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, zabirov-aimaz@mail.ru

Sivkov V., Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, vitaliy.sivkov@bk.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2020.42.22.038

Ключевые слова: спорт, невроз, психическое состояние, коррекция, гештальт-терапевт, коррекционные методы.

Keywords: sport, neurosis, mental state, correction, Gestalt therapist, correctional methods.

Аннотация. Актуальность представленной статьи определяется возможностью проанализировать на теоретическом уровне распространенность психопатологических проявлений в поведении спортсменов, причинами которых могут служить различные спектры невротических расстройств. Приводится теоретическое обоснование необходимости создания методологии проведения коррекционных мероприятий с использованием гештальт-терапевтических техник для спортсменов, находящихся в состоянии невротического расстройства в целях улучшения их подготовки в предсоревновательный период. Изучены возможности гештальт-терапии в коррекции поведения, возникающего по причине невротического развития личности в социуме. Рассматриваются основные принципы психотерапевтической работы (гештальт-терапия, гештальт-консультирование), которые описывают важные ключевые моменты работы с неврозами. Исследуются возможности гештальт-терапии в коррекции психического состояния. Предлагаются профилактические и коррекционные методы работы по коррекции невротических состояний техниками гештальт-терапии.

Abstract. The relevance of the presented article is determined by the possibility to analyze at the theoretical level the prevalence of psychopathological manifestations in the behavior of athletes, the reasons of which can be different spectra of neurotic disorders. The article provides a theoretical justification for the need to create a methodology for conducting corrective measures using Gestalt-therapeutic techniques for athletes who are in a state of neurotic disorder in order to improve their training in the pre-competition period. The possibilities of Gestalt-therapy in correcting behavior that occurs due to neurotic personality development in society are studied. The main principles of psychotherapeutic work (Gestalt-therapy, Gestalt-counseling) are considered, which describe important key points of working with neuroses. The possibilities of Gestalt-therapy in the correction of mental state are investigated. Preventive and corrective methods of work on the correction of neurotic states by Gestalt therapy techniques are proposed.

Введение. В настоящее время отмечается тенденция к распространению в спортивной среде

лиц, страдающих различными видами невротических расстройств, наличие которых

препятствует успешной и эффективной деятельности не только в достижении спортивных результатов, но и негативно сказывается на имидже спортсмена, на его взаимодействии с социумом. Данная проблема приобрела настолько серьезные масштабы распространения, что требует принятия определенной программы действий, направленных на поддержание благополучия психологического состояния спортсмена, который не справляется с различными стрессовыми нагрузками, в которые он погружается, в связи с быстро меняющимися условиями жизни. Быстро меняющиеся требования предопределяют состояние неопределенности в которых спортсмену очень сложно разместить свои чувства и переживания. Невозможность к размещению своих переживаний приводит к фрустрации потребностей к достижению успеха. Фрустрация потребностей при отсутствии необходимых и достаточных мер психотерапевтической работы неизбежно приводит к неврозам, в основе появления которых лежит сбой ВНД, спровоцированный перенапряжением и сбоем процессов возбуждения и торможения или затуханием их подвижности [1].

Данный факт заставляет продумать наличие в учреждениях, где проходит подготовка спортсменов, системы специалистов, которые могли бы возложить на себя функции по коррекции невротического состояния личности спортсмена и помогли бы ему выработать механизм проживания отрицательных эмоций, которые бы поспособствовали улучшению его спортивной карьеры и достижению результата.

Методы исследования. Анализ, синтез, моделирование, абстрагирование, перенос, аналогия, обобщение, диалектический метод познания и системный подход.

Результаты исследования. Одной из важнейших задач, которую предстоит решить специалистам психологической службы подготовки спортсмена и спортивного резерва, является внедрение адекватных психотерапевтических технологий в систему обеспечения процесса исправления и коррекции личности, а также профилактики нежелательного поведения у спортсмена [2].

Мы вынуждены констатировать, что в учреждениях, где проводится спортивная подготовка отсутствует достаточный уровень психологической помощи для спортсменов, имеющих невротические проявления личности.

В системе подготовке спортсменов в нашей стране очень долгое время не уделяли должного

внимания психологической и психотерапевтической помощи применительно к коррекции поведенческих и эмоциональных проявлений у спортсменов. Основная работа в данном русле, осуществлялась в рамках тренировочного процесса, где тренер недостаточно компетентен в диагностировании и оказании помощи при невротическом расстройстве личности, а именно тренер не владеет методикой профилактики невротических состояний у воспитанников. Таким образом, можно констатировать отсутствие в системе подготовки спортсмена акцента на психическое здоровье личности спортсмена, хотя именно этот факт является первопричиной снижения эффективности его результатов. На наш взгляд, требуется переосмысление возможностей учреждений, где проходит подготовка спортсмена в плане внедрения специалистов, которые обладают методологией работы по профилактике и коррекции невротического состояния спортсмена [3].

Невротические состояния спортсмена проявляются как через агрессивное поведение, направленное на других, так и аутодеструктивное, направленное на себя. Данный факт обуславливает создание в спортивной подготовке четко выстроенной системы диагностики спортсменов на предмет выявления у них невротических состояний и налаженную комплексную систему мер по оказанию психотерапевтической помощи. Для диагностирования невротических проявлений у спортсменов должны привлекаться специалисты в области психологии, психиатрии и психотерапии, мы же рекомендуем использовать методы и техники гештальт-терапии. По нашему мнению, гештальт-терапевтический подход коррекции невротического состояния является наиболее удобным и эффективным. Так как психологическая коррекция гештальт-терапевтическими методами охватывает всю структуру личности и является непрерывным процессом коррекции личностных изменений, который проходит после терапии со специалистом уже в сознании самой психопатологичной личности [4]. Психотерапия как коррекционное воздействие направлена на осознание личностью спортсмена своих мотивов в деятельности. Гештальт-терапевт работает из принципа поддержания всех психических процессов, которые происходят со спортсменом во время терапии, избегая оценки поступков личности. Во время психотерапии происходит встреча (контакт) личности спортсмена с новыми формами и механизмами взаимодействия с

окружающей действительностью, переосмысление старых деструктивных форм взаимодействия. Терапевт помогает справиться со страхами личности, так как именно неосознаваемый страх не позволяет отказаться от старых проверенных асоциальных способов поведения, затрудняет переход спортсмена на новый этап взаимоотношений с обществом и достижений результатов [5-7].

Именно не очевидные, а глубинные скрытые причины неудач в спортивных достижениях должны стать объектом коррекционного психотерапевтического воздействия. Сложность терапевтической работы состоит в том, что сами причины неподвластны сознанию спортсмена, он попросту их не осознает, они настолько травмирующие для него, что память блокирует любые воспоминания, связанные с травмирующим моментом жизни. Пережитые страхи и страдания заставляют человека прибегать к замещению собственной личности, которую он не может принять, другой наиболее подходящей формой жизни, где принять самого себя гораздо удобнее и менее травматично. Психотерапевтический путь коррекции достаточно болезнен и чаще всего в начале работы терапевт сталкивается с прерыванием контакта, который выражается в невозможности построить диалог, агрессивными проявлениями разного рода со стороны спортсмена, все это признаки психологической защиты и сравнимы с тем, что если бы вы у человека, который не может передвигаться без костыля, этот самый костыль отнимали. Психотерапия дает возможности и ресурсы для осознания и осмысления, происходящего в жизни человека, запускается процесс разрешения проблем эмоционального и межличностного характера. Спортсмен приобретает новые способы и механизмы для дальнейшего взаимодействия с обществом, при этом не вступает в противоречие с собственной личностью, а учится видеть новые решения. Необходимо отметить, что психотерапия достаточно длительный и индивидуальный процесс, так как изменения захватывают всю структуру личности и ее уникальный опыт [8].

Психокоррекционная работа методами гештальт-терапии – это поддержка осознаваемых личностью спортсмена процессов, которые, в конечном счете, влияют на изменение ценностей, ценностных ориентаций, нивелируют акцентуации характера, изменяют психические состояния. Для обеспечения гармоничного душевного состояния личности необходимо, как минимум, два фактора – это личные приобретенные ценности и общественные нормы,

которые предъявляются личности. Причиной отсутствия результатов может стать конфликт, когда на стыке личностных и общественных норм образуются жесткие границы в структуре психики, которые обретают форму болезненных переживаний, вытесняются в область бессознательного, где остаются востребованными и актуальными на протяжении всей жизни, образуя некую ригидную схему, которая делает заложником саму личность, не давая ей возможности к приобретению нового опыта. Личность приобретает различные акцентуации характера, которые находят свое выражение в различных формах девиантного поведения. Психическое же здоровье предполагает осознанность собственных возможностей, которые обеспечивают адекватное восприятие действительности, расширение границ возможностей, избавление от страхов прошлого, которые сужают познание окружающего мира. Всё это, в конечном итоге, приводит к тому, что личность впадает в неадекватное поведение или находится в нем постоянно, теряет связь с реальностью, что впоследствии обусловит и будет детерминировать его поведенческие реакции на внешний мир.

Терапевту необходимо работать с этиологией агрессии, с причинами возникновения страхов или насилия. Этот психоаналитически ориентированный подход будет иметь действенное профилактическое средство для повышения результатов спортивной деятельности. Именно осознание возможности и умения трансформировать агрессивные проявления в конструктивную деятельность и способствует постепенному избавлению от деструктивной агрессии. Всем предложенным выше требованиям соответствуют принципы гештальт-терапии и возможность ее применения в коррекционной работе.

Рассмотрим принципы работы гештальт-терапевтов. Основной принцип «сейчас» или «здесь и теперь». Принцип предполагает развивать возможность концентрации своих чувств и проявлений на настоящем моменте. В процессе работы развивается способность осужденного научиться определять, свои чувства по отношению к тому, что с ним и вокруг него происходит в данную минуту, осужденный получает возможность отреагировать на происходящее с помощью психотерапевта. Как правило, именно, когда терапевт заводит речь о чувствах «здесь и сейчас», осужденному с личностной психопатологией сложно почувствовать себя в моменте, его парализует болезненный опыт прошлого, скрытый в

подсознании, и тогда мы можем наблюдать различные агрессивные реакции личности. Задача терапевта актуализировать эти переживания, перенести этот материал в «здесь и сейчас», помочь спортсмену отреагировать на болезненный опыт. В случаях, когда это наконец удастся, личность всегда испытывает облегчение, возникает некое доверие между психопатологичной личностью и терапевтом, тогда мы можем говорить о положительном терапевтическом эффекте, установлением контакта между личностью и терапевтом.

Принцип целостности – человек является целостной системой, объединяющей в себе биологические, психологические, социальные и духовные аспекты. Стремится представлять единый гештальт со своей окружающей средой. Соответственно необходимо научить спортсмена видеть окружающую среду без страха, уметь определять себя в этой среде, определять границы безопасного контакта со средой. Создавать в процессе взаимодействия со средой целостные автоматизированные схемы безопасного взаимодействия. Так как любой аспект поведения – проявление целостного бытия человека, необходимо в этом единстве обозначить контактную границу между спортсменом и средой. Проблема психопатологичной личности с противоправными формами поведения состоит в том, что он находится под действием незавершенных гештальтов – то есть не пережитых проблем, что заставляет его жить не здесь-и-сейчас, а обращаться и прибегать к опыту прошлого. Главное препятствие на пути личностного роста – незавершенность, неотреагированность на ситуации прошлого. А также – боязнь вернуться в одиночество, возникающее, когда человек лишается привычных паттернов поведения. Такое состояние приводит к невозможности выдерживать сильные переживания и выражается в разных эмоциональных проявлениях, осознание, почему так происходит, знаменует возрождение человека, выражение ранее сдерживаемого, отвлекавшего на себя часть энергии и возможность жить в настоящем [9].

Принцип феноменологичности подхода. Ф. Перлз называл гештальт-терапию философией очевидного. Он также говорил, что «гештальт-терапия – это первая экзистенциальная философия, стоящая на собственных ногах». Поддержка любого опыта индивида или феноменологического состояния – как каждый из нас воспринимает мир, как мы сами организуем наш мир и нас самих, и как мы создаем наши собственные смыслы. Феноменология

заключается в способности слушать личность «освеженно», отбрасывая существующие ценности, теории, интерпретации, знания, так как это опыт привнесенных средой, а не опыт личности спортсмена. Такой подход дает возможность понять и увидеть зарождение первичного опыта осужденного и попытаться понять причины поведения нейтрализовав собственные личностные стереотипы [9].

Принцип теории поля. Понятие «поля» позаимствовано из естественных наук. Оно подходит для описания взаимодействия личности со средой, что приводит к контакту, что может прервать контакт, как происходит сам процесс контактирования со средой, какие формы контакты и ухода от контакта использует личность [10].

Применение гештальт-подхода при коррекции спортивной деятельности будет более эффективным, так как он научает осужденного применять новые формы взаимодействия со средой, которые являются для него безопасными, не меняя саму личность. Гештальт-терапия избавляет личность от страха прошлого неудачного опыта, приглашает и помогает самостоятельно разработать для себя новые, более адекватные и нужные формы взаимодействия с окружающей средой.

Самым сложным элементом работы с психопатологичной личностью всегда является предварительный контакт. Для личности с противоправными формами поведения, в отношениях с психологом очень важен аспект доверия, а с доверием у него большие сложности, так как он чувствует и является «изгоем» общества. Психотерапевту необходимо завоевать доверие осужденного через беседу, где он получает возможность почувствовать себя услышанным, понятым и принятым. В гештальт-подходе очень важен обмен чувствами, так как личности обратная связь очень нужна и полезна. Функция обратной связи заключается в достижении состояния, когда возможности самопознания значительно повышаются. Повышается ресурсность осознания своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов. Хочется еще раз отметить, что психотерапия процесс длительный и терапевт не ставит задачу к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов психопатологичной личности или быстрое изменение в ее поведении. Формирование психопатологии, процесс, берущий своё начало в далеком прошлом, и было бы самонадеянно получить немедленный и стойкий результат [8].

Гештальт-терапевт работает не столько с самой проблемой, сколько со способами, которыми эта проблема разрешалась, и ее становление как паттерна, влияющего на взаимодействие спортсмена с обществом. Психотерапевтический процесс идет на уровне телесного и чувственного осознания. Техники гештальт-терапии, позволяют спортсмену погрузиться в опыт непосредственного чувственного переживания.

В традиционной коррекционной работе предлагается заниматься аналитическим разбором его поведения, которое на данный момент является единственно возможным и приемлемым в данной ситуации. Соответственно психопатологичная личность на уровне ощущений не готова отказаться от той модели поведения, которая гарантирует ему чувство защищенности. С помощью техник, применяемых в гештальт-терапии, мы можем: активизировать механизмы самопознания у невротичной личности, развить ответственное отношения к собственным поступкам, развить навыки конструктивного общения, сформировать позитивную самооценку, укрепление самоощущения и функции контакта.

Самое главное, необходимо понять, что поведение такой личности можно скорректировать. Их проблемы – результат, по существу, здоровой попытки максимально выжить эмоционально в недружелюбной среде.

Главная цель коррекционной работы с невротическими проявлениями спортсменов, заключается в том, чтобы выявить природу глубинных бессознательных мотивов поведения личности, вскрыть ее эгоистические побуждения и направить их в русло эффективного самовыражения, то есть осуществить переключение влечений путем переноса интереса спортсмена на достижение результата в спорте без изменения побудительного мотива [9].

Процесс осознания своих потребностей связан с пробуждением таких общечеловеческих ценностей, как добро, совесть, справедливость, ответственность, долг, стыд и др., которые становятся главными регуляторами поведения. Поле сознания личности наполняется ценностными ориентациями, достигая тем самым цели формирования эффективной спортивной деятельности [10].

Заключение. Таким образом, открытия, сделанные психоаналитиками и психотерапевтами, могут прямо и косвенно влиять на невротическую личность спортсмена и применяться как в профилактической, так и коррекционной работе со спортсменом. Также рекомендуется вести работу в русле повышения уровня профессиональной компетентности психологов, работающих в системе подготовки спортсменов, и овладения ими доступными методами и знаниями о психотерапии и гештальт-терапии.

Литература:

1. Kislyakov A.V. The prevalence of mental disorders among people serving sentences in correctional institutions as a social problem / Penitentiary law: legal theory and law enforcement practice. – 2020. - № 1(23). - С. 68-75.
2. Kuznetsova J.N., Ibragimov A.G. Correlation between the psychological features of the personality with the structure of the values // Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict. - 2016. - № 2. - С. 59-64.
3. Робин Ж.М. Социальные изменения начинаются вдвоем. Эссе и лекции по гештальт-терапии / Ж.М. Робин. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 278 с.
4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб., Лань, 2002. – 230 с.

5. Levin J. (2010). Gestalt Therapy: Now and for Tomorrow. Gestalt Review, 1(2). 147-170.
6. Zinker Joseph. (1977). Creative process in gestalt therapy. New York, NY: Random House Publishing.
7. Corey G. (2009). Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing.
8. Kolodziejski Dennis Joseph. "A descriptive and comparative study of gestalt therapy counselor responses". (1972). Doctoral Dissertations 1896. - February 2014. 2687.
9. Kendra A. Palmer. Gestalt Therapy in Psychological Practice <http://www.inquiriesjournal.com/authors/74/kendra-a-palmer>
10. Perls F. (1969). Ego, Hunger And Aggression. - New York: Vintage Book.

References:

1. Kislyakov A.V. The prevalence of mental disorders among people serving sentences in correctional institutions as a social problem / Penitentiary law: legal theory and law enforcement practice. – 2020. - № 1(23). - S. 68-75.

2. Kuznetsova J.N., Ibragimov A.G. Correlation between the psychological features of the personality with the structure of the values // Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict. - 2016. - № 2. - P. 59-64.

3. Robin Zh.M. Social changes start together. Essays and Lectures on Gestalt-Therapy. - Moscow: Institute of General Humanitarian Research, 2016. - 278 p.

4. Копытин А.И. Theory and practice of art - therapy / А.И. Копытин. - SPb., Lan, 2002. - 230 p.

5. Levin J. (2010). Gestalt Therapy: Now and for Tomorrow. Gestalt Re-vie, 1 (2). 147-170.

6. Zinker Joseph. (1977). Creative process in gestalt therapy. New York, NY: Random House Publishing.

7. Corey G. (2009). Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.). Belmont, CA: Brooks / Cole Publishing.

8. Kolodziejski Dennis Joseph, "A descriptive and comparative study of gestalt therapy counselor responses." (1972). Doctoral Dissertations 1896. - February 2014. 2687.

9. Kendra A. Palmer. Gestalt Therapy in Psychological Practice <http://www.inquiriesjournal.com/authors/74/kendra-a-palmer>

10. Perls F. (1969). Ego, Hunger And Aggression. New York: Vintage Book.

19.00.01 — Общая психология, психология личности, история психологии

Сведения об авторах:

Кузнецова Юлия Николаевна (г. Казань, Россия), кандидат психологических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма.

Ильченко Иван Борисович (г. Казань, Россия), старший преподаватель, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма.

Забиров Алмаз Нагимович (г. Казань, Россия), преподаватель, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма.

Сивков Виталий Александрович (г. Казань, Россия), преподаватель, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма.