

3. Bendas T.V. (2006), *Gender psychology*, Piter, St. Petersburg.
4. Bern Sh. (2001), *Gender psychology*, Prain-Evroznak, St. Petersburg.
5. Vorontsov, D.V. (2008), *Gender psychology of communication*, monograph, Rostov-on-Don.
6. Groshev, I.V. (2001), *Psychology of sexual distinctions*, monograph, Tambov.
7. Zhulina, G.N. (2011), "Features of motive of achievement of pupils of average and senior classes depending on their gender type", *News of the Penza state pedagogical university of V. G. Belinsky*, No.24, pp. 639-643.
8. Zinchenko, E.V. (2005), "Self-disclosure and mental health of the personality", *News of SFU. Technical science*, No. 7 (51), pp. 98-99.
9. Zinchenko, E.V. and Rudia, I. A. (2015), "The subjective feeling of loneliness among women", *Caucasian Psychological Bulletin*, No. 13/4, pp. 58-60.
10. Malkina-Pyh I.G. (2006), *Gender therapy*, Eksmo, Moscow.
11. Razumnikova O.M., Asadova G. and, Shlykov M. (2002), "Change of valuable sets of the personality depending on the sex, age and profession", *Potential of the personality: integrated approach*, Tambov, pp. 48-51.

Контактная информация: gold-rostov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.02.2016

УДК 159.9:796

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА СО СПОРТСМЕНАМИ ПО РЕШЕНИЮ КОНКРЕТНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

*Сусанна Кимовна Багадирова, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующая кафедрой,*

Адыгейский государственный университет» (АГУ) г. Майкоп

Аннотация

В работе представлен опыт применения психотехник в индивидуальной работе психолога со спортсменами-дзюдоистами по решению конкретных психологических проблем. В работе со спортсменами психотехники зачастую используются при обучении психической саморегуляции. Однако применение психотехник таких направлений психотерапии как когнитивно-бихевиоральный подход, NLP, экзистенциальная психотерапия, гештальт-терапия и т.д., крайне редко. Представленный в статье опыт применения психотехник, хоть и не охватывает полный перечень психологических проблем, тем не менее, позволяет проиллюстрировать применение определенных техник по отношению к той или иной проблемной ситуации.

Ключевые слова: психотехники, психологические проблемы спортсменов, индивидуальная работа психолога.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p215-221

EXPERIENCE OF PSYCHOTECHNICS APPLICATION IN INDIVIDUAL WORK OF PSYCHOLOGIST WITH THE ATHLETES TO ADDRESS SPECIFIC PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

*Susanna Kimovna Bagadirova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Adygea State University, Maykop*

Annotation

The article presents the experience of psychotechnics application in individual work of psychologist with judo athletes to address the specific psychological problems. In work with the athletes the psycho-techniques are often used for training the self-regulation. However, the use of psycho-therapy in such areas as cognitive-behavioral approach, NLP, existential psychotherapy, Gestalt therapy, etc., are extremely rare. Presented in the article experience of psychotechnics, though, does not include the complete list of the psychological problems, however, it allows you to illustrate the application of the certain techniques in relation to the particular problem situation.

Keywords: psycho, psychological problems of athletes, individual work of psychologist.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная деятельность один из сложных видов активности человека, в ходе которой возникают и фиксируются различные негативные психические состояния, существенно снижающие результативность спортсмена. Нам представляется, что демонстрация спортсменом в экстремальных условиях соревновательного характера стабильности и психической надежности определяется, в том числе, и разнообразием методов, форм и средств, используемых психологом, в работе со спортсменами.

Работа психолога со спортсменами осуществляется в следующих направлениях: научно-исследовательском, прикладном, практическом. В рамках данной статьи нами рассматривается практический аспект, включающий в себя индивидуальную работу со спортсменами по решению конкретных психологических проблем, в ходе которой психолог должен использовать не только традиционные методы наблюдения и беседы, но и специальные методы: рациональной и аналитической психотерапии, методы специальных тренировок [1]. Индивидуальная работа психолога способствует развитию способности к самопознанию; улучшению понимания собственной проблемы; снижению уровня эмоционального напряжения; адаптации к ситуации, которую невозможно изменить; развитию умений и навыков саморегуляции; изменению поведения реагирования на поступки других и ситуацию и т.д. Таким образом, спортсмену предоставляется возможность получить новый опыт, и уровень осознания своих проблем, что благоприятно сказывается на его стабильности и психической надежности.

ОПЫТ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ

На наш взгляд, достаточно эффективными формами работы являются психотерапевтические техники. Справедливости ради отметим, что в работе со спортсменами психотехники зачастую используются при обучении психической саморегуляции [5]. Это идеомоторная тренировка, релаксационные, дыхательные, концентрационные психотехники и т.д. Однако применение психологами психотехник таких направлений психотерапии как когнитивно-бихевиоральный подход, NLP (нейролингвистическое программирование), экзистенциальная психотерапия, гештальт-терапия и т.д., крайне редко. В данной статье представлен наш собственный опыт применения психотехник в индивидуальной работе со спортсменами - дзюдоистами по решению конкретных психологических проблем.

На рисунке 1 представлен перечень психологических проблем, с которыми обращаются спортсмены, а также психотерапевтические техники, применение которых направлено на их локализацию или полное устранение. Конечно же, этот перечень проблем не является полным, однако, он поможет нам проиллюстрировать применение определенных техник по отношению к той или иной проблемной ситуации.

Нам представляется, что наиболее эффективными в индивидуальной работе спортсменами – дзюдоистами оказались техники когнитивно-бихевиорального подхода в психотерапии, методы гештальт – терапии и NLP техники. Как показано на рисунке эти техники позволяют справляться с такими проблемами как: страх выступления на соревнованиях после травмы и длительного периода восстановления (страх повторной травмы); страх выступления на соревнованиях после череды проигрышей; моделирование своей деятельности (целеполагание) и т.д.

Когнитивно-бихевиоральный подход основывается на ключевых положениях теорий И.П. Павлова, Д. Уотсона, Б. Скиннера, А. Бандуры. Его первостепенные цели выражаются в формировании устойчивых навыков постановки цели деятельности и принятия решений, развитию навыков саморегулирования, снижению уровня страха, тревожности и т.д. Психолог, работающий в рамках когнитивно-бихевиорального подхода, не фиксирует свое внимание на прошлых событиях или на тех причинах, которые привели к проблемам, только лишь потому, что, как утверждают основатели этого подхода, невозмож-

но знать истинных причин, приведших к проблеме, да, и не доказано, что знание причин способствует решению проблемы [3].

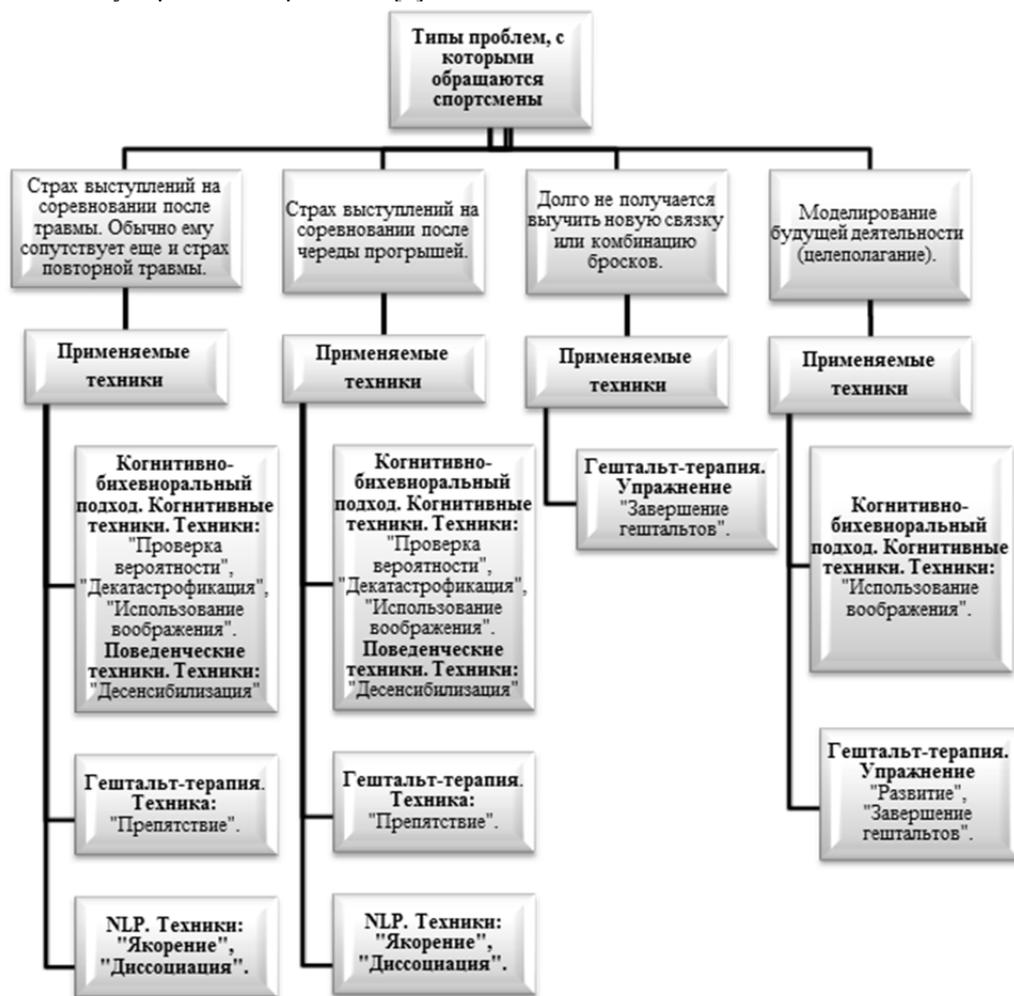


Рис.1. Психотехники, позволяющие решать психологические проблемы спортсменов

Основными применяемыми нами техниками в рамках когнитивно-бихевиорального подхода являются: «Проверка вероятности», «Декастрофизация», «Использование воображения», а также поведенческая техника «Десенсибилизация».

Работа со спортсменом в рамках когнитивно-бихевиорального подхода начинается с подробного анализа поведения, который позволит узнать детальный сценарий возникновения симптома, его генезис. В след за этим со спортсменом анализируются те факторы, которые делают возможным запуск симптома, а также поддерживают его развитие. После этого психолог может в индивидуальной форме осуществлять терапию с применением когнитивных и поведенческих техник. На практике нами используются следующие когнитивные и поведенческие техники.

КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

«Проверка вероятности». Спортсмен вместе с психологом может оценить вероятность тех или иных последствий события. Как пример, рассмотрим такую мысль: «Я боюсь выступить на соревнованиях и из-за провала потерять авторитет в команде». Здесь

следует работать с двумя частями мысли, задав соответственно два вопроса спортсмену:

- Какова вероятность, что Вы выступите плохо?
- А какова вероятность потери авторитета в команде?

Для каждого из двух вероятностных событий оценивается вероятность его реализации. Спортсмену предлагается нарисовать, например, круг, и с каждым новым полезным аргументом оценки заштриховывать часть круга, постепенно этим уменьшается вероятность того, что событие не состоится.

Например, спортсмен называет следующие аргументы:

1. Я хорошо подготовился (минус 50%).
2. У меня есть поддержка тренера (минус 10%).
3. Мы с тренером хорошо разработали цели (план) на эти соревнования (минус 10%).
4. Меня будут поддерживать мои товарищи по команде (минус 10%).
5. Я посетил психолога и освоил техники регуляции предстартовых состояний (минус 10%).

Изобразив на круге аргументы спортсмена, мы видим, что шанс неудачного выступления невелик 90% против 10%.

«Декатастрофикация». Эта техника используется при высокой тревожности. Психолог предлагает спортсмену ответить по отношению к своей проблеме на вопрос: «А что самое страшное может случиться в этой ситуации?». Необходимо выяснить конечное звено, то, чего на самом деле боится спортсмен в проблемной ситуации. Например, можно озвучить следующие реплики:

- Что будет, если произойдет само страшное?
- Как долго при этом Вы будете испытывать негативные ощущения?
- А что случиться потом? Вы умрете? Мир рухнет? Родители от Вас откажутся?

и т.д.

Спортсмен должен понять, что все имеет временные рамки, и его иррациональная мысль «Этот ужас никогда не кончится» исчезнет. Далее следует попросить спортсмена составить конкретный план выхода из этой ситуации. Это позволит приобрести ему утраченное чувство защищенности.

«Использование воображения». Тревожных спортсменов преследуют «навязчивые образы». Следовательно, каждый страх у него связан с конкретной картинкой, которая запускает негативную эмоцию.

ВИДЫ ТЕХНИК УПРАВЛЕНИЯ ВООБРАЖЕНИЕМ

Методика повторения: спортсмен многократно прокручивает позитивный фантазийный образ. Этот образ изменяет его эмоцию с негативной на позитивную. Пример успешного применения техники – прокручивание сценария собственного успешного выступления.

Модифицирующее воображение: спортсмен активно и постепенно меняет образ от негативного к более нейтральному, а далее к позитивному. Эта техника позволяет не вытеснить негативный образ, а изменить его постепенно на более благоприятный. Например, при страхе, что может во время соревнования спортсмен не справиться с соперником, он должен дать возможность негативному образу разворачиваться в его сознании, но необходимо изменить конец. Конец ситуации должен быть таким, в котором не случается ничего плохого благодаря успешному стечению обстоятельств или ему самому.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

«Десенсибилизация». Данная техника позволит спортсмену добиться цели постепенно. Спортсмен с помощью этой методики научиться переносить долгое время психологический дискомфорт, оставаясь в неприятной ситуации в течение длительного време-

ни. Например, если спортсмен получил травму, после которой последовал длительный период реабилитации, то зачастую возникает страх выступлений в полную силу, страх получить травму повторно. В этой ситуации следует постепенно вводить спортсмена в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. Для начала ему следует предложить те упражнения, которые для него дискомфортны, но не настолько, чтобы он не перетерпел. Только после того, как мы убедимся, что эти упражнения уже не несут дискомфорт, только тогда мы изменяем нагрузку и упражнения. И так, шаг за шагом, пока не будет достигнута цель. Например, полная реабилитация (в нашем случае – психологическая). Если не соблюдать данный алгоритм, то могут возникнуть рецидивы.

Основоположителем гештальт-терапии основанной на идеях гештальтпсихологии, психоанализа, экзистенциальной психологии, телесно-ориентированной терапии, является Ф. Перлз. Сам Ф. Перлз о гештальт-терапии говорил следующее: "...основная суть гештальта заключается в том, что он представляет собой целое – полное, покоящееся в себе целое. Его разрушение приводит к тому, что мы получаем осколки, отдельные части и теряем целое. Гештальт стремится к завершению. Если он не завершен, мы оказываемся в неразрешенной ситуации, которая оказывает на нас давление, желая быть разрешенной. ...Нет никакой необходимости копаться в недрах своего бессознательного, нам необходимо научиться видеть очевидное. Психическое расстройство может возникнуть лишь тогда, когда человек не способен видеть очевидное. Поэтому в гештальт-терапии мы стремимся понять измерение под названием «сейчас» и осознавать все то, что происходит с нами в настоящем" [4, с.224].

Одним из основных постулатов этого направления заключается в целостном подходе к человеку, с учетом его телесных, психических, социальных и духовных составляющих. Примечательным является то, что гештальт-терапия не интересуется причинами происходящего, а интересуется тем, что сейчас чувствует клиент и каким образом это можно изменить. В связи с этим специалист должен сфокусировать внимание клиента на осознании процессов, происходящих "здесь-и-сейчас". Это способствует развитию осознанности, а также принятию ответственности человеком за свою жизнь и налаживанию полноценной жизни. Основоположающими принципами гештальт-терапии являются такие принципы как: целостность; принцип возникновения и разрушения гештальт-структур; понятие о незавершенном гештальте; контакт и граница контакта; осознанность; пребывание в "здесь-и-сейчас"; ответственность. С точки зрения гештальт-терапии поведение человека обусловлено возникновением и разрушением гештальт-структур (образов). Поводом для активных действий человека являются возникшие потребности. Например, если спортсмен хочет выиграть чемпионат, то он определенным образом должен выстроить свое поведение, которое будет направлено на достижение желаемого. В момент, когда чемпионат выигран, гештальт может считаться завершенным.

В рамках гештальт – терапии, в работе со спортсменами-дзюдоистами оказались эффективными техники «Завершение гештальтов», «Препятствие».

«Завершение гештальтов». Данная техника позволяет спортсмену моделировать образ будущей деятельности. Поскольку моделируемая деятельность, как цельный образ, а ее структура состоит из гештальтов, то можно использовать следующий способ построения гештальтов. Например, при моделировании деятельности спортсмен может представить ее идеальный образ, и многократно проиграть в воображении пока она не приобретет реалистические черты, а спортсмен не ощутит завершенности действий. Главное, чтобы спортсмен нашел тот способ завершения гештальта, который будет зависеть только от него, то есть будет находиться в зоне его влияния.

ТРАНСОВАЯ ТЕХНИКА «ПРЕПЯТСТВИЕ»

Иногда спортсмен отчетливо понимает, что он не может преодолеть страх повторной травмы. Появившаяся неуверенность приводит к тому, что в ходе поединка он стано-

виться менее активным, не решается рисковать, проводя атаку и т.д. Данная техника помогает спортсмену настроиться на встречу с препятствиями и находит в себе ресурсы для их преодоления. Спортсмену предлагается в воображении проиграть ситуацию спортивного поединка. В тот момент, когда спортсмен окажется в проблемной для него ситуации, следует посмотреть на себя как бы со стороны, рационально оценить ситуацию и найти способ преодоления этого препятствия. Преодолев это препятствие в своем воображении, спортсмен может обнаружить в себе то, в чем он нуждается в данный момент. Для него это может быть подсказкой в проблемной ситуации. Необходимо запомнить и прочувствовать тот способ преодоления препятствия, который спортсмен нашел для себя. В ходе ближайшего поединка его бессознательное направит его действия в нужном русле. Эту технику следует повторять несколько раз пока спортсмен не почувствует себя уверенно.

Как к направлению в психотерапии к нейролингвистическому программированию (НЛП) весьма не однозначное отношение научного сообщества. В основу НЛП положена техника моделирования и копирования вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью [2]. Тем не менее, техники НЛП получают все больше распространение.

В рамках данного направления психотерапии в работе со спортсменами-дзюдоистами оказались эффективными техники «Якорение» и «Диссоциация».

«Якорение». Эта техника позволяет сформировать у спортсмена «якорь», с помощью которого он может в случае необходимости вызывать у себя нужное состояние или избавляться от ненужного. То есть якорь – это метка в сознании человека, вызывающая у него конкретные состояния. Например, если спортсмен обращается с проблемой, которая выражается в том, что он испытывает страх участия в соревнованиях из-за череды проигрышей. Мы предлагаем ему представить ситуацию проигрыша от начала и до конца достаточно подробно. Когда спортсмен закончил просмотр ситуации, он дает нам сигнал (кивает головой). Затем ставим якорь. К примеру, сильно нажимаем на точку между средним и безымянным пальцем на левой руке спортсмена. Далее мы предлагаем ему представить себе ситуацию, но уже с желаемым для нас исходом, и, точно также ставим якорь, но уже на правой руке спортсмена. Завершающим этапом этого упражнения является возврат к просмотру ситуации проигрыша, но только якорь теперь ставится на двух руках с одинаковой силой.

Если спортсмену подвластна эта техника, то в работе с той же проблемой можно использовать и более сложную технику.

«Диссоциация». Психотравмирующие воспоминания о не приятных для спортсмена событиях, возникают в ассоциативной форме. И, соответственно, он его переживает, как будто это происходит с ним «здесь и сейчас». Однако можно видеть эту же психотравмирующую ситуацию диссоциированно. Техника диссоциации позволяет спортсмену увидеть себя в психотравмирующей ситуации со стороны, примерно как во сне, где мы видим себя как участника событий. Спортсмен должен вообразить, что он находится в большой комнате, где стоит мягкий диван, на котором он может расположиться и телевизор, по которому будут показывать кино. Далее он должен вспомнить психотравмирующую ситуацию и просмотреть ее от начала до конца как фильм. Затем он может посмотреть фильм с разных мест комнаты, в черно-белом варианте, в ускоренной и замедленной версии, в сопровождении веселой музыки. Человек может заменить участвующих персонажей на мультипликационные. Представить, что при просмотре фильма он пьет ароматный кофе. В общем, довести ситуацию в просматриваемом фильме до абсурда, что может вызвать у него смех.

Выполняя данную технику, мы расширяем репертуар возможных состояний и реакций спортсмена на сложные для него стимулы. Теперь при столкновении с аналогич-

ными ситуациями они не будут вызывать у него страх.

ВЫВОДЫ

Представленный в статье опыт применения психотехник в индивидуальной работе психолога со спортсменами по решению конкретных психологических проблем, хоть и не охватывает полный перечень проблем, тем не менее, позволяет нам проиллюстрировать применение определенных техник по отношению к той или иной проблемной ситуации. Обсуждение проблемы применения психотехник в психологическом сопровождении спортивной деятельности, на наш взгляд, будет интересным спортивным специалистам, что позволит расширить спектр методов используемых в работе со спортсменами, а также сформулировать основные принципы применения психотехник в работе со спортсменами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсменов / С.К. Багадирова // Достижения вузовской науки : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., 6 сентября, 2013 г., г. Новосибирск. – Новосибирск : [б. и.], 2013. – № 5. – С. 74-78.
2. Берулава, Г.А. Методологические основы деятельности практического психолога / Г.А. Берулава. – М. : Высшая школа, 2003. – 64 с.
3. Когнитивно-бихевиоральный подход в психотерапии и консультировании: хрестоматия / сост. Т.В. Власова. – Владивосток : Гос. изд-во Морского гос. ун-та, 2002. – 110 с.
4. Перлз, Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. – 224 с.
5. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учеб.-метод. пособие / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд., доп. – Омск : Изд-во Сиб. гос. ун-та физ. культуры, 2012. – 144 с.

REFERENCES

1. Bagadirova, S.K. (2013), "The organization of psychological support of activity of sportsmen", *Proceedings of the V International scientific and practical conference "Achievements of university science", September 6, 2013, Novosibirsk, Novosibirsk, No. 5, pp. 74-78.*
2. Berulava, G.A. (2003), *Methodological bases of activity of the practical psychologist*, Higher School, Moscow.
3. Ed. Vlasova, T.W. (2002), *Cognitive-behavioral approaches in psychotherapy and counseling*, publishing house Marine State University, Vladivostok.
4. Perls, F. (2007), *Gestalt approaches. Witness therapy*, publishing house of the Institute of Psychotherapy, Moscow.
5. Smolentseva, W.N. (2012), *On the psycho-mental state and their regulation in the sport: a teaching aid*, publishing house SibGUFK, Omsk.

Статья поступила в редакцию 15.02.2016

УДК 159.9

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОГНОЗА ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СТРЕСС-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Алексей Александрович Бобрищев, доктор психологических наук, профессор,
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматривается модель прогнозирования уровня личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников ГПС МЧС России в период адаптации к профессиональ-