

*УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА  
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ*

*ГАНТ Е. Е., к. психол. н.*

*ШТИХ В. А., к. б. н., доцент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК У РОБОТІ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

**Анотація.** У роботі представлені перспективи використання проєктивних методик у практиці спортивного психолога, не тільки як діагностичного, але й психокорекційного інструменту.

**Ключові слова:** *малюнок проєктивний, психодіагностика, психокорекція, спортсмени.*

**Вступ.** Стійкий інтерес психологів до проєктивної діагностики зберігається вже понад півстоліття. У зв'язку зі зростаючою потребою в прикладних психологічних дослідженнях особистості проєктивні методики почали широко використовуватися в багатьох галузях психологічної практики, зокрема, у спортивній психології. За допомогою проєктивних методик не тільки одержують будь-які знання про особистість, нерідко вони служать робочим інструментом для перевірки тих чи інших теоретичних положень.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування проблеми використання проєктивних методик у практиці спортивного психолога, не тільки як діагностичного, але й психокорекційного інструменту [1; 5].

**Матеріал і методи дослідження:** теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних.

**Результати дослідження.** Однією із поширених технік проєктивної психодіагностики є проєктивний малюнок. Проєктивний малюнок допомагає виявити і вербалізувати важко вербалізуємі проблеми і переживання спортсменів. Обговорення малюнків сприяє спілкуванню членів групи з труднощами самовираження і заниженою самооцінкою. Увага в цей час зосереджена не на спортсменові, а на його роботі, яка стає безпечним засобом комунікації [1; 2].

Теми для малюнка можна розділити на три групи:

1) минуле, сьогоднішнє і майбутнє (який я є, яким хотів би бути, яким здаюся оточуючим, я серед людей, моя сім'я, моя робота, моє найприємніше або неприємний спогад, мій спортивний колектив);

2) загальні поняття, що відображають певні цінності і явища (перемога, ненависть, залежність, самотність, сила і слабкість, відповідальність, страх, хвороба, здоров'я);

3) відносини в групі (я очима команди, моє становище в команді, наша команда, допомога, яку я чекаю від членів команди).

Темами проєктованого малювання можуть бути «Чого я боюсь», «Перемога», «Настрій у групі», «Я і тренер», «Команда, яка перетворилася на тварин». Особливу діагностичну цінність мають малюнки людини, будинку і дерева. Малюнок будинку відображає питання, пов'язані з родиною спортсмена. Малюнок дерева пов'язаний з життєвою роллю спортсмена і з його здатністю приймати нагороди від оточення. Використовуються також вільні теми (наприклад, мій настрій зараз, моя проблема) і спільне малювання командного малюнка.

Для малювання використовуються папір або дошка, фломастери, кольорові олівці, крейда і фарби. Якість малюнків значення не має. Малюнок може бути виконаний в реалістичному і абстрактному стилі, зображати пейзаж або натюрморт, наслідувати дитячому малюнку і т. д. Бажано робити на малюнку позначку «верх». Малюнки не підписуються.

При спільному малюванні обговорюється участь кожного члена групи, характер його внеску, особливості взаємодії учасників. Психолог при інтерпретації малюнка звертає увагу на зміст малюнка, способи вираження, форму, композицію, розміри, повторювані специфічні особливості. Зайве використання червоного кольору говорить про агресію, темних кольорів – про депресію, строкатих кольорів – про маніакальні тенденції. Спроба приховати свої справжні почуття проявляється у використанні світлих ледь помітних тонів. При неструктурованій формі проведення занять учасники самі вибирають тему, матеріал, інструменти. Наприклад, учасники групи приносять на заняття виконані вдома художні вироби і вибирають більшістю голосів одну роботу, навколо якої організовується обговорення. Автор розповідає про свій художній задум, ділиться своїми почуттями до роботи, під час роботи і після її завершення. Потім всі інші члени групи описують свої реакції на його твір і пов'язані з ним асоціації. Ті реакції і проєкції, які ви-

являються близькими до теми автора, отримують назву «колективного образу» і визначають провідну тему даного заняття. Таким шляхом члени групи «говорять» один з одним за допомогою загального стимулу. У ході дискусії виникають різні проєкції, порівнюються схожі точки зору і виникає «колективний образ» групи, що обертається навколо центральної загальної теми з індивідуальними варіаціями. Наприкінці занять проводиться обговорення теми, манери виконання і пр. [1–6].

При роботі з проєктивними методиками слід дотримуватися наступних інструкцій:

- дайте спортсмену розповісти про свою роботу (малюнок) так, як він цього хоче;
- попросіть прокоментувати ті чи інші частини малюнка, прояснити їх значення, описати певні форми, предмети або персонажі. Це допоможе уникнути передчасних припущень щодо змісту роботи;
- попросіть спортсмена описати роботу від першої особи, бажано для кожного з елементів зображення. Він може побудувати діалоги між окремими частинами роботи, незалежно від того, чи є ці частини персонажами, геометричними формами або об'єктами;
- спонукайте спортсмена фокусувати увагу на кольорах. Фокусуючись на кольорі, він може щось усвідомити. Слід врахувати, що кольори можуть використовуватися в різний час порізному: в одних випадках вони відображають властивості об'єктів, в інших – ставлення автора до цих об'єктів;
- намагайтеся фіксувати особливості інтонації, положення тіла, вираз обличчя, ритм дихання спортсмена. Використовуйте ці спостереження для подальшого розпитування або, у разі сильної напруги клієнта, для переключення на іншу тему. Оскільки образотворчий процес пов'язаний з вираженими фізичними та емоційними реакціями, всі вони повинні бути предметом для спостереження з боку психолога;
- допомагайте спортсмену усвідомити зв'язок між власними висловлюваннями про творчу роботу і його життєвою ситуацією, обережно ставлячи питання про те, що і як з реального життя може відображати створений ним образотворчий продукт. Слід розуміти, наскільки спортсмен здатний інтегрувати інтерпретації. Навіть якщо ваші пояснення справедливі, вони можуть викликати опір. Але якщо ви праві, а клієнт ще не готовий їх прийняти, пам'ятайте, що ще буде можливість повернутися до цих пояснень;
- зверніть особливу увагу на відсутні частини зображення і порожній простір на малюнку. Зовсім не обов'язково, що відсутність тієї чи іншої частини повинна нести символічне навантаження. Зображення може мати «стенографічний характер»;
- пам'ятайте, що іноді слід приймати зображення буквально, іноді – шукати щось протилежне зображеному, особливо, якщо є підстави для такого припущення;
- запропонуйте спортсмену розповісти про те, що він відчував у процесі створення роботи, до її початку, а також після її завершення;
- надайте спортсмену можливість працювати у зручному для нього темпі і з усвідомленням того, що він буде зображувати щось, що може зобразити, і відображати ті стани, до дослідження яких він готовий. Незалежно від ступеня директивності підходу, ми повинні давати спортсмена можливість відчути, що він сам контролює образотворчий процес і його результати.
- прагніть виділяти в роботах спортсмена найбільш стійкі теми й образи. З плинним часом, у міру того як будуть визначатися смислові зв'язки, в них багато що може прояснитися і «заговорити». З часом він буде готовий до того, щоб побачити у своїх зображеннях єдині смислові лінії в контексті всієї виконаної роботи [3].

**Висновки.** Використання проєктивних методик розширює діагностичні та психокорекційні можливості спортивного психолога, а також надає перспектив для самовираження і самореалізації в продуктах творчості, затвердженням і пізнанням свого «Я» спортсменам.

#### **Список використаної літератури:**

1. Беккер-Глош В. *Арт-терапия в алексианеровской психиатрической больнице* // *Арт-терапия: хрестоматия* / Под ред. А. И. Копытина. – СПб : Питер, 2001.
2. Гант О. Є. *Ефективність методів арт-терапії для збереження та корекції психологічного здоров'я спортсменів* / О. Є. Гант // *Медицина психологія: здобутки, розвиток та перспективи: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. «Медико-психологічна допомога в кризових ситуаціях»* (Київ, 22-25 жовтня 2014р.). – К. – С. 40.
3. Гант О. Є. *Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога для студентів психолого-педагогічного профіля* / О. Є. Гант // *Навчальний посібник для студентів вузів фізичної культури.* – Х. : ХДАФК, 2014. – 56 с.
4. Инкманн Л. *Kunst Haus Kannen* // *Арт-терапия: Хрестоматия* / Под ред. А. И. Копытина. – СПб: Питер, 2001.
5. Копытин А. И. *Теория и практика арт-терапии.* – СПб : Питер, 2002.