

3.1. Теоретичні засади та практичні технології психологічної допомоги особистості у кризових життєвих ситуаціях

Машир В. А.

магістрант другого року навчання

за спеціальністю: «Психологія» (СН-114м)

Національний університет «Запорізька політехніка»

м. Запоріжжя, Україна

МАЛЮНКОВА МЕТОДИКА «ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ОБМЕЖЕННЯ» В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Сучасний спорт високих досягнень характеризується не лише фізичною підготовкою, але й значним психологічним навантаженням, яке часто стає вирішальним фактором успіху чи невдачі спортсмена. Завдяки психологічним дослідженням, відомо, що психологічні стани такі як тривога, страх поразки, невпевненість у собі, можуть значно знижувати продуктивність і спортивні результати. Наприклад, страх невдачі може призводити до надмірної обережності під час змагань, що знижує здатність спортсмена ризикувати або демонструвати максимальну продуктивність. Крім того, внутрішні конфлікти, пов'язані з тиском тренерів, очікуваннями вболівальників або особистими амбіціями, створюють додаткові психологічні бар'єри, які потребують цілеспрямованої роботи з їхнього подолання. Ці психологічні бар'єри знижують ефективність спортсмена будь-якого рівня, негативно впливають на його успішність і досягнення – саме тому виникає необхідність у кваліфікованій психологічній підтримці спортсменів з боку спортивних психологів.

У контексті спортивної практики, де швидкі результати є критично важливими, методики, які дозволяють оперативно впливати на психоемоційний стан спортсмена, набувають особливої цінності. Авторська малюнкova методика «Звільнення від обмеження» відповідає цій потребі, оскільки пропонує структурований, але відносно швидкий процес роботи з психологічними бар'єрами, що дозволяє спортсменам відновлювати емоційну рівновагу та підвищувати впевненість перед змаганнями.

Малюнкova методика «Звільнення від обмежень» створювалася автором протягом багатьох років в безпосередній практичній діяльності зі спортсменами, зокрема в роботі зі страхом та/або передстартовою лихоманкою. Методика базується на використанні техніки візуалізації, медитативних практик і засобів арттерапії. Арттерапія є ефективним інструментом для роботи з підсвідомими процесами, оскільки дозволяє виразити емоції та переживання через творчу діяльність, що знижує психологічну напругу. Візуалізація, як ключовий елемент методики, є основним інструментом, використовуючи який можна досягти позитивних результатів у роботі з передстартовою лихоманкою і страхом (фобіями). Чітке уявлення позитивних образів або сценаріїв може покращувати мотивацію, знижувати тривогу та підвищувати впевненість спортсмена. У нашій методиці візуалізація руйнування бар'єру (наприклад, через образи стріл чи блискавок) дозволяє спортсмену символічно «знищити» обмеження, що сприяє емоційному розвантаженню та зміцненню відчуття контролю. Додаткове використання медитативних технік, таких як уявлення потоку енергії чи звернення до «Вищого Я», посилює ефект, оскільки активує глибші психоемоційні ресурси спортсмена.

Психологічна малюнкova методика «Звільнення від обмеження» складається з кількох послідовних етапів, які включають підготовку, творчу діяльність, візуалізацію та оцінку результатів. Кожен етап має чітку мету та сприяє поступовому послабленню впливу психологічного обмеження. Сеанс психологічної корекції з використанням малюнкovoї методики «Звільнення від обмежень» має відбуватися в комфортних умовах, де психологом заздалегідь підготовлені всі необхідні матеріали (аркуші паперу формату А4, набір кольорових олівців та ін.).

Першим кроком у проведенні методики є ідентифікація та усвідомлення того, що саме заважає спортсмену. Це може бути страх, образа, негативна емоційна реакція, внутрішній

конфлікт або будь-який інший психологічний бар'єр, який суб'єкт визначає як значущий. Для цього психолог пропонує спортсмену провести короткий самоаналіз, відповідаючи на запитання: «Що саме мене обмежує? Які емоції чи стани заважають мені жити повноцінно?». Своїми запитаннями психолог допомагає клієнту чітко сформулювати проблему. Наприклад, психолог може запитати: «Як саме цей страх впливає на ваше життя?» або «Які ситуації викликають цю емоцію?». Для оцінки інтенсивності впливу обмеження клієнту пропонується оцінити свій стан за шкалою від 0 до 9, де 0 означає повну відсутність впливу, а 9 – надзвичайно сильний вплив, з яким важко впоратися. Ця оцінка є важливим інструментом для подальшого відстеження прогресу.

Після ідентифікації обмеження спортсмену пропонується перейти до творчого процесу, який передбачає малювання. Протягом 5-10 хвилин спортсмен створює малюнок, який відображає його обмеження. Наприклад, страх може бути зображений у вигляді темної хмари, клітки або іншої метафори, що асоціюється з його переживаннями. Важливо, щоб психолог не обмежував себе у творчому вираженні, дозволяючи підсвідомості проявитися через образи, кольори та форми. Цей етап має подвійну мету: по-перше, він допомагає спортсмену конкретизувати абстрактне переживання через візуальний образ, що полегшує його усвідомлення; по-друге, малювання сприяє емоційному розвантаженню та зниженню напруги. Після завершення малюнка спортсмен підписує його, вказуючи, що саме зображено, і підтверджує свою готовність працювати з цим обмеженням, трансформувати його, позбавитися від нього.

Наступний крок передбачає активну візуалізацію процесу руйнування обмеження. Спортсмену пропонується намалювати стріли, спрямовані до центру зображеного обмеження, уявляючи, як вони руйнують його. Наприклад, якщо страх зображений як клітка, стріли можуть символізувати силу, що розбиває її на частини. Чіткість і деталізація уяви відіграють ключову роль: чим яскравіше спортсмен уявляє цей процес, тим ефективнішим він буде. На цьому етапі психолог може запропонувати спортсмену уявити, як стріли наповнені енергією, яка руйнує це обмеження. Для посилення ефекту спортсмен може подумки звернутися до свого «Вищого Я» або «Душі». Для цього психологом використовується техніка візуалізації, наприклад, уявлення золотого сонячного диска над головою або водоспаду, з якого летить потік енергії. Спортсмен уявляє, як цей потік наповнює його тіло від верхівки до п'ят, заряджаючи його силою та впевненістю. Ця практика з елементами медитації посилює емоційний і енергетичний зв'язок із процесом трансформації.

Після завершення основного сеансу спортсмен повторно оцінює свій стан за шкалою від 0 до 9. Порівняння початкової та кінцевої оцінок дозволяє визначити, наскільки послабився вплив обмеження. Якщо результат незадовільний (тобто оцінка залишається високою), психолог пропонує повторити етапи трансформації, використовуючи більш інтенсивні образи (наприклад, блискавки замість стріл) або глибшу роботу з візуалізацією енергії. Мета проведення методики – максимально знизити вплив обмеження до рівня 0, коли спортсмен відчуває повне звільнення від нього.

Результатом правильно виконаної практики слід вважати суттєве звільнення від страху та передстартової тривоги, які саме й заважають спортсмену максимально реалізувати свої можливості. Застосування малюнкової методики «Звільнення від обмеження» дає можливість значно вплинути на спортивні результати. Такі психологічні бар'єри як страх чи невпевненість, часто призводять до фізіологічних реакцій, які можуть знижувати концентрацію, координацію та витривалість спортсмена. Вважаємо, що подолання цих бар'єрів через застосування описаної методики сприяє зниженню стресу, що, у свою чергу, позитивно впливає на фізіологічний стан спортсмена. Крім того, така практична робота сприяє формуванню позитивного психологічного настрою, що є ключовим для досягнення «зони оптимального функціонування», коли спортсмен демонструє максимальну продуктивність. Отже, авторська малюнкова методика «Звільнення від обмеження» може стати ефективним інструментом для роботи з психологічними бар'єрами спортсменів.