

Ивашко С.Г., канд. психол. наук, доцент

Гаврилова В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАНИПУЛЯТИВНЫХ ПРИЕМОВ СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ, ЗАВЕРШАЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Ivashko S., Gavrilova V.

Belarusian state University of physical culture
Republic of Belarus, Minsk

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANIPULATIVE TECHNIQUES USED BY STUDENTS-ATHLETES COMPLETING THEIR SPORTS CAREER

ABSTRACT. Athletes completing a sports career are in search of new ways to realize their abilities and talents. To obtain a result with the highest efficiency and lowest cost, they often resort to the use of various manipulative techniques. This article discusses the psychological characteristics of manipulative behavior, the reasons that push student athletes to manipulate, and the means by which manipulative roles can be transformed.

KEYWORDS: sport; career; manipulation; manipulative behavior; role; manipulation technique; student-athlete, human interaction.

АННОТАЦИЯ. Спортсмены, завершающие спортивную карьеру, находятся в поиске новых путей для реализации своих способностей и талантов. Для получения результата с наибольшей результативностью и наименьшими затратами они нередко прибегают к применению различных манипулятивных приемов. В настоящей статье рассматриваются психологические особенности манипулятивного поведения, причины, подталкивающие студентов-спортсменов к манипуляциям, и средства, с помощью которых можно трансформировать манипулятивные роли.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт; карьера; манипуляция; манипулятивное поведение; роль; студент-спортсмен; взаимодействие людей.

Введение. Спорт – сфера деятельности, в которой достижение профессионального мастерства происходит в достаточно короткие сроки, а профессиональная карьера может завершиться рано. Временные рамки профессиональной деятельности обусловлены активной спецификой вида спорта, теми физическими и психическими ресурсами, необходимыми для эффективной самореализации личности в спортивной деятельности. Спортивная деятельность является ведущим видом деятельности спортсмена, которая становится профессиональной карьерой и смыслом жизни.

В жизни спортсмена наступает период завершения спортивной карьеры, когда он понимает, что завершает определенный этап, где он исчерпал свои ресурсы и резервы, чтобы начать другой. Этап завершения спортивной карьеры является итоговым.

Длительность заключительного этапа составляет от одного года и может продолжаться до трех лет [4].

Однако спортсмены долго не могут смириться с фактом завершения карьеры. Спортсмены ищут пути для реализации потенциала в будущем, порой им трудно расставаться с тем привычным образом жизни, той сферой профессиональной деятельности, которой они посвятили большую часть своей жизни. В связи с этим они пытаются самоутвердиться. Спортсмен пытается как можно на больший срок остаться действующим спортсменом, используя доступные ему манипулятивные приемы в процессе взаимодействия с людьми.

Основная часть. Ф. Перлз, Э. Шостром, Э. Фромм исследовали проблему манипуляции во взаимодействии людей. Основной причиной возникновения манипуляций является внутренний конфликт личности между его стремлением к независимости и самостоятельной деятельности и жадой найти поддержку со стороны [5; 6], а также сдерживание эмоций и переживаний, что препятствует разрядке и высвобождению энергии и провоцирует приступ тревоги. Такое тревожное состояние побуждает личность к поиску различных способов выхода из сложившейся ситуации, в том числе и к манипулированию другими людьми [3].

Для изучения особенностей использования манипулятивных приемов студентами, завершающими спортивную карьеру, было проведено исследование с обучающимися в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» с помощью методики «Шкала манипулятивного отношения», разработанной Т. Бантом [1].

Выявлены следующие виды техник манипулятивного поведения, использующиеся студентами-спортсменами.

5 % испытуемых продемонстрировали высокий уровень стремления к манипулированию во взаимодействии с людьми (80 баллов и больше). Это свидетельствует о малой доле «Активных манипуляторов», которые пытаются осуществлять контроль над окружающими с помощью активных методов; они избегают столкновения с собственной беспомощностью и слабостью за счет принятия на себя роли всемогущего, непреклонного человека в отношениях с другими, проделывая это с помощью своего авторитета или статуса в обществе. Чтобы установить контроль над другими людьми они используют прием «собака сверху» и получают удовлетворение, извлекая выгоду из бессилия и растерянности других [6].

Такие студенты часто играют роль «Диктатор» для демонстрации своей власти и влияния. Манипулятор первенствует, руководит, отдает распоряжения, делает все, чтобы управлять своей жертвой [7].

77 % испытуемых продемонстрировали средний уровень стремления к манипулированию людьми во время взаимодействия с ними (60–80 баллов). Это свидетельствует о том, что большая часть спортсменов использует соревнующийся вид манипулирования. Они воспринимают жизненные ситуации в качестве игры в победы и провалы. Окружающие в данном случае являются конкурентами либо врагами и могут носить как реальный, так и потенциальный характер. Такой тип манипулятора представляет собой промежуточный вариант между «собакой сверху» и «собакой снизу» и, используя методы того и другого, соединяет в себе активного и пассивного манипулятора. Основная суть соревнующегося манипулятора заключается в том, что-

бы любыми средствами выиграть, а суть безразличного манипулятора в том, чтобы отрицать значимость происходящего [6].

Спортсмены так же часто примеряют на себя роль «Задира», демонстрируя агрессию, жестокость и недоброжелательность. Они контролируют окружающих при помощи разных видов угроз. Использование этой техники очень похоже на стратегию взаимодействия, являющуюся неотъемлемой частью соревнования, порождая напористость, целеустремленность, упрямство [7].

18 % спортсменов-студентов продемонстрировали низкий уровень стремления к манипулированию во взаимодействии с людьми (40–60 баллов). Это свидетельствует об использовании спортсменами роли «Безразличный манипулятор». Манипулятор такого типа притворяется, что встречи с ним лишены бессмысленны для него, что он не испытывает к ним чувств и старается избегать их при любой удобной возможности. Часто в разговоре предпочитает использовать фразы: «Мне все равно», играя роль то мученика, то беспомощного [6].

Студенты часто используют роль «Пассивный манипулятор». Они решают, что не способны держать под контролем свою жизнь и передают возможность управления собой активному манипулятору. Они демонстрируют свою бездарность и несамостоятельность во всех вопросах, с удовольствием переходя в роль «собака снизу». Пассивный манипулятор добивается своей цели проигрывая, т. е. позволяя активному манипулятору принимать за него решения и делать за него его работу. Пассивный манипулятор обходит того, кто собственно все и сделал. Основная цель пассивного манипулятора в том, чтобы не вызывать недовольства, негодования, возмущения и гнева окружающих, никого не задеть, не совершать промахов, ошибок и провалов. Таким образом, при помощи своей «пассивности» и он оказывается сверху «собаки сверху».

Студенты-спортсмены чаще всего используют и проникаются ролью слюнтяя, славного парня, прилипалы.

1. С помощью роли «Слюнтяй» студенты в большинстве случаев выступают в качестве жертвы. Слюнтяй выработал стратегию и развил в себе прекрасный и великолепный навык как одолеть и справиться с диктатором, показывая всем свою сентиментальность, нежность и ранимость.

2. «Славный парень» демонстрирует окружающим свою заботу, любовь и сердечность; он просто убивает своей добротой. В каком-то смысле с ним гораздо сложнее справиться, чем с «Задирой», ведь вы же не можете нападать на «Славного парня». И особенно любопытно, что в любом столкновении или конфликте с «Задирой» «Славный парень» почти всегда выигрывает.

3. «Прилипала» акцентирует внимание на собственной зависимости от окружающих, стремится быть ведомым, ищет внимания и готов быть «обведенным вокруг пальца». Он позволяет другим людям выполнять за него его работу. Прилипала проявляет себя в роли трутня, пессимиста, неумелого, хуже малого ребенка, зануды, требующего внимания.

Спортсменами реже всего используются роли защитника и судьи. «Защитник» поддерживает, не требуя ничего взамен, и не придает значения изъянам, уязвимым местам и недостаткам. Они одаряют окружающих своим чрезмерным сочувствием и не дают «подопечным» возможность самостоятельно постоять за себя и защитить

себя, устанавливая бессрочную опеку над ними. Во время использования роли «Судья» спортсмены подчеркивают свою критичность, которая нередко перерастает в недоверие и презрительность. Они не склонны к доверию, но любят осуждать других, чувствительны к оскорблениям, обидчивы, мстительны и злопамятны [7].

Таким образом, система манипулятивных маневров студентов-спортсменов предполагает, что они всегда должны «быть в образе», играя некую роль, а не быть самими собой. Манипуляторы чрезвычайно сильно развивают в себе одно или несколько описанных стержневых качеств, свойственных той или иной манипулятивной роли. Они играют однотипные роли из предложенных выше или образуют их комбинацию. Отношения манипулятора с окружающими его людьми складываются на основании следующей закономерности: если он строго придерживается одного из манипулятивных типов, то неминуемо проецирует на окружающих людей его полярность, превращая их тем самым в свои мишени [2].

Поведение манипулятора является самоущербным, что деперсонализирует, обезличивает спортсмена, он отказывается от своего внутреннего «Я». Целью психологической помощи в этом случае является не только объяснение поведения манипулятора, но и помощь в самопознании, самореализации и независимости. В ходе консультационных и тренинговых занятий были предложены различные мероприятия с целью улучшения способов взаимодействия манипуляторов с другими людьми:

- 1) консультации с психологом;
- 2) тренинг сенситивности;
- 3) психокоррекционные упражнения.

1. Консультации психолога рекомендуют спортсменам-студентам, чтобы осознать свой поведенческий паттерн, приняв существующие в себе противоположности как составную часть личности. Например: я эгоист и я альтруист, я люблю и ненавижу, я восхищаюсь и презираю, я слабый и сильный, я манипулятор и актуализатор. Эта консультация будет способствовать выявлению таких качеств актуализатора, как честность, осознанность, доверие (вера).

2. Тренинг сенситивности, способствующий развитию межличностной чувствительности, совершенствованию восприятия самого себя, осознания групповых процессов и развитию умения конструктивно включаться в деятельность группы.

3. Психокоррекционные упражнения.

А) Упражнение «Я – манипулятор», в котором предлагается написать на лист небольшой рассказ на тему «Я манипулятор», где описать основные жизненные ситуации, вызывающие дискомфорт. Применение этого упражнения позволит посмотреть со стороны, как студенты применяют техники самозащиты.

Б) В моменты, когда захватывает ощущение тревоги, следует позволить себе полную свободу. Предлагается выплакаться. Это можно сделать как рядом с тем, кому доверяешь, так и в одиночестве. Вы можете кривляться перед зеркалом и замирать в определенных образах или выплеснуть накопившееся ударяя кулаком по подушке до полного изнеможения.

В) Второй способ преодоления тревоги предлагает превратить «грудной панцирь» в активный и энергичный орган – перестроить дыхание.

1. Проинтерпретировать проецирование панциря.
2. Принять факт наличия определенного напряжения грудных мышц (панциря).

3. Сбросить и освободиться от твердости, жесткости, неподвижности панциря, обеспечив доступ кислорода в полной мере: напрячь мышцы грудной клетки, задержать дыхание, затем расслабить их и выдохнуть так сильно, как только это возможно.

4. Выпустить наружу и выразить замкнутое возбуждение [3].

Г) Упражнение «Рисунок эмоций» позволит признать барьеры и страхи, вызывающие состояние одиночества, потери эмоциональности, тревоги, пустоты и отчаяния. Студенту предлагается нарисовать их на бумаге, а затем сжечь, разорвать или нарисовать способ, которым можно было бы устранить данный страх.

Мероприятия позволяют личности трансформировать манипулятивные роли следующим образом:

1. Диктатор превращается в лидера. В отличие от диктатора лидер обладает определенной силой, устойчивостью, но не стремится подавлять. Актуализатор объединяет в себе лидерство и эмпатию.

2. Задира трансформируется в борца за права. Он рад достойному оппоненту, но при этом не жесток и не стремится к его подавлению или унижению. Он честен, искренен и откровенен. Актуализатор объединяет твердость позиции с внимательностью и заботой. Он проявляет силу и прямоту в межличностных отношениях, проявляя при этом тактичность и чуткость по отношению к партнеру.

3. От роли судьи манипулятор переходит к выразителю. Выразитель не осуждает других, но способен смело и прямо выражать свои взгляды, принципы, убеждения, видения и идеи.

Таким образом, «внутренний путь» человека от манипуляций к актуализации можно описать следующим образом: он приходит к себе после опыта, о котором знает лишь сам, тогда он протирает глаза, чтобы увидеть мир таким, какой он есть, и свое место и назначение в нем. Это процесс избавления от иллюзий. Он трезво воспринимает себя и свои возможности. Он избавился от всех своих предубеждений.

1. Бант, Т. Инвентаризация для измерения самоактуализации / Т. Бант // Педагогические и психологические измерения. – 1964. – Вып. 24. – С. 207–218.

2. Доценко, Е. Л. Манипуляция: психологическое определение понятия / Е. Л. Доценко // Психологический журнал. – 1993. – № 4. – С. 182–188.

3. Перлз, Ф. С. Эго, голод и агрессия / Ф. С. Перлз; пер. с англ. – М.: Смысл, 2000. – 358 с.

4. Стамбулова, Н. Б. Кризисы спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13–17.

5. Фромм, Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. – М.: Просвещение, 1993. – 486 с.

6. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Брамер. – М.: Эксмо, 2002. – 624 с.

7. Шостром, Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром. – М.: Апрель-Пресс, 2008. – 192 с.