

УДК 159.97

Занятия шахматами как вариант когнитивной психотерапии и способ профилактики психозов

Фрида Г. Манукян

Южный федеральный университет

E-mail: manukyan.fri@mail.ruORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-7320>**Татьяна В. Кузьмина**

МБОУ ЦО № 58 "Поколение будущего"

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5746-6173>

Аннотация

Современная жизнь немыслима без стрессов и ситуаций, из-за которых трудно, а порой невозможно обходиться без психолога или психотерапевта. Порой нервная система человека перестает должным образом функционировать, что приводит к серьезным проблемам для его здоровья. Психоз одна из самых трудных для решения проблем современной жизни, так как касается достаточно большого количества людей, живущих на земле. Иногда ситуация настолько серьезная, что без применения лекарственной терапии не обойтись. Однако известны альтернативные варианты, которые способствуют уменьшению влияния психоза на человека, одним из таких способов служит когнитивная терапия, в ходе которой человек учится логически анализировать свое внутреннее состояние и учится бороться с беспокоящими его симптомами логическим путем. В данной статье доказывается предположение, что правильно организованные занятия шахматами могут быть вариантом когнитивной терапии и профилактики психозов. Произведен анализ различных исследований о положительном влиянии занятий шахматами в области психологии и психотерапии, разобрано определение психоза, дано четкое представление каким образом профессиональные или любительские занятия шахматами могут уменьшить влияние психоза и служить ее профилактикой. В статье также рассматривается, как занятия шахматами положительно влияют на развитие когнитивных функций индивида. Важно также отметить, что полностью заменить прием лекарственных препаратов только занятиями нельзя, но частичной ее заменить в некоторых случаях возможно, также возможно и комплексное использование занятий шахматами с приемом лекарственных препаратов.

Ключевые слова

психоз, профилактика психоза, когнитивная психотерапия, когнитивные способности, мозговая активность, процесс мышления, организация занятий, занятия шахматами, психические болезни, реабилитация.

Для цитирования

Манукян Ф. Г., Кузьмина Т. В. (2021). Занятия шахматами как вариант когнитивной психотерапии и способ профилактики психозов. Северо-Кавказский психологический вестник, 19(2), 20–30.

UDC 159.97

Chess classes as a variant of cognitive psychotherapy and a way of preventing psychoses

Frida G. Manukyan

Southern Federal University

E-mail: manukyan.fri@mail.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-7320>

Tatiana V. Kuzmina

MBOU TsO No. 58 "Generation of the Future"

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5746-6173>

Abstract

Modern life is unthinkable without stress and situations, because of which it is difficult and sometimes impossible to do without a psychologist or psychotherapist. Sometimes the human nervous system stops functioning properly, which leads to serious health problems. Psychosis is one of the most difficult to solve the problems of modern life, as it concerns a large number of people living on earth. Sometimes the situation is so serious that it is impossible to do without the use of drug therapy. However, there are alternative options that help reduce the effect of psychosis on a person, one of such methods is cognitive therapy, during which a person learns to logically analyze his internal state and learns to deal with the symptoms that bother him in a logical way. This article proves the assumption that properly organized chess lessons can be a variant of cognitive therapy and prevention of psychosis. The analysis of various studies on the positive influence of chess in the field of psychology and psychotherapy is carried out, the definition of psychosis is analyzed, a clear idea is given of how professional or amateur chess lessons can reduce the influence of psychosis and serve as its prevention. The article also examines how chess lessons have a positive

effect on the development of an individual's cognitive functions. It is also important to note that it is impossible to completely replace the intake of medications only with classes, but it is possible to partially replace it in some cases, it is also possible to use the complex use of chess with the intake of medications.

Keywords

psychosis, prevention of psychosis, cognitive psychotherapy, cognitive abilities, brain activity, thinking process, organization of classes, chess lessons, mental illness, rehabilitation.

For citation

Manukyan F. G., Kuzmina T. V. (2021). Chess classes as a variant of cognitive psychotherapy and a way of preventing psychoses. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 20–30. (in Russ.).

Введение

Впервые термин «психоз» был применен впервые в 1845 г. представителем романтической школы бароном Эрнстом фон Фейхтерслебеном, для обозначения проявлений психической болезни (Александрова, 2018).

В это же время существовало понятие «невроза», которое применялось исключительно для определения поражений центральной нервной системы, хотя они могли в определенном случае вызвать эти же проявления. В XX веке смысл термина «невроз» кардинально изменился и его стали применять к психопатологическим состояниям без органического поражения нервной системы. Существует афоризм: «Любой психоз – это в то же время невроз, так как любое вмешательство в высшую нервную деятельность проявляется изменением психики, но всякий невроз не есть равным образом психоз».

Существует несколько отличающихся друг от друга определений психоза. Иван Петрович Павлов дал такое определение психоза: «психоз – явное, выраженное нарушение психической деятельности, при котором психические реакции грубо противоречат реальной ситуации» (Павлов, 1954), которое отражается в расстройстве восприятия реального мира и дезорганизации поведения. По мнению Зигмунда Фрейда, психоз – это одно из трех возможных нарушений структуры психического аппарата, наряду с неврозом и перверсией. С точки зрения Карла Густава Юнга, психоз – это затопление индивидуального сознания архетипическими бессознательными содержаниями. Жак Лакан продолжил развивать идеи Фрейда, описывая психоз как особый (отличный от невроза и перверсии) способ вхождения субъекта в язык.

При психозе происходит нарушение процесса мышления, вся цепочка рассуждений становится непродуктивной, хаотичной, и бесцельной. При психозе

изменяется темп, стройность речи, она становится совершенно непонятной и лишенной смысла. Как следствие, психоз приводит к патологическим суждениям (бред, сверхценные идеи), которые приводят личность к изоляции от общества. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения около 2 % населения земли страдают каким-либо видом психозов (Крайг, 2020). Однако, предоставить точные данные не представляется возможным, так как диагностика и классификация заболевания имеет существенные расхождения в различных источниках.

По причинам возникновения психозы можно разделить на внутренние и внешние. К внутренним относятся: шизофрения, шизотипическое расстройство; к внешним: алкогольные психозы, послеродовые психозы.

Важно отметить, что при психозе происходит нарушение когнитивных способностей мозга. Лев Семенович Выготский относит когнитивные способности к высшим психическим функциям, которые произвольно формируются и развиваются при жизни человека в социуме. Выготский говорит о том, что «высшие психологические функции» формируются на основе «натуральных психологических функций», за счет опосредствования их «психологическими орудиями», например, знаками (Выготский, 1982–1984).

Теоретическое обоснование

Восстановление и укрепление когнитивных способностей служит мощнейшим оружием для профилактики психоза. К этому выводу пришли исследования, проведенные Эдвардом Пармели Моррисоном и его коллегами, которые в 2003 провели эксперимент. Они наблюдали за поведением людей с различными диагнозами, в том числе с шизофренией, входящие в группу риска возникновения психоза и которые не принимали лекарства, из-за резистентности. В результате наблюдения было выявлено, что у многих из них, применяющих когнитивную терапию без приема лекарственных препаратов, значительно уменьшились появления психозов, по сравнению с теми, кто не использовал когнитивную терапию и не принимал лекарственные препараты (Lazarus, 2017).

Когнитивная терапия – это форма психотерапии, основанная на предположении, что в основе психического расстройства и психологических проблем лежат логические ошибки мышления. В ходе когнитивной психотерапии пациентов учат решать проблемы логически и находить выходы из ситуаций, прежде казавшихся им непреодолимыми, при этом переосмысливая и корректируя свое мышление.

Когнитивный терапевт помогает личности учиться мыслить и действовать более реалистично и адаптивно, тем самым устраняя беспокоящие его симптомы. Например, если человек слышит голоса, то в ходе когнитивной

терапии он осознает, что голоса ему кажутся. Логическая корректировка мышления учит осознавать проблемы и решать их. Следовательно, развитие и укрепление логического мышления, является действенным методом усиления когнитивной терапии.

Для укрепления и развития логического мышления лучшим средством, по мнению автора, являются занятия шахматами. В психотерапии занятия шахматами изучались многими учеными, разработана методика шахматной терапии, которая применяется для исцеления внутренних конфликтов и осознания причинно-следственных явлений, а также является формой гештальт-терапии (Кентлер, 2018).

В педагогике и психологии интересно исследование Степченко Л. Г. шахматотерапии, как метода реабилитации детей-инвалидов посредством игры в шахматы (Степченко, 2018). При регулярных занятиях шахматами дети получают новые знания, расширяют кругозор, развивают внимание, логику, память. Встречается опыт использования шахматных фигур в деятельности по развитию различных способностей у ребенка педагогом-психологом.

Помимо прочего, эффективность использования в психокоррекции шахмат доказана в многочисленных экспериментах. Например, методика Виктора Кирилловича Зарецкого. Данная методика направлена на развитие способности мыслительных операций, действию «в уме», идеальным материалом для которой является игра в шахматы. По мере усложнения шахматных заданий наряду с этой способностью начинают развиваться и другие способности, в чем и состоит основной замысел (Зарецкий, 2018).

Занятия шахматами как метод диагностики внутреннего состояния человека

Психиатр Марков говорит о том, что любое средство психологии и педагогики возможно использовать как терапию. Также он утверждает, что занятия шахматами можно использовать и как психотерапию, и как метод диагностирования.

«Вот перед вами шахматная доска и мы начинаем разговаривать: как вы реагируете, почему реагируете именно так? Можно и не играть, даже из разговора о шахматах выясняется многое. Например, один сосед мне говорит: «Я дам 1000 левов тому, кто скажет мне, что с моим сыном». А у его сына психиатрический диагноз. Отвечаю ему: «Я тебе без денег скажу. Приходи, поиграем в шахматы». «Нет, – отвечает он, – я уже отказываюсь думать». И на этом все заканчивается. Если ты не хочешь думать, то чего ожидаешь достичь в этом мире? Мозг – это машина для выживания. Мы постоянно собираем информацию, обрабатываем ее, принимаем решения, действуем. В любой момент машина крутится. Когда мы ставим шахматную доску перед человеком, это

некая стандартизированная ситуация. Каждый реагирует на нее определенным образом. Психотерапевт оценивает реакции и действует. Например, если человек говорит: «Это не для меня, это сложная игра», – это означает комплекс неполноценности. Хочет ли этот человек поднять свою самооценку? Если хочет, то добро пожаловать» (Вершинин, 2019).

Используя шахматы и тренируя шахматные навыки возможно проектировать моделировать свой тип мышления, оказывать положительное влияние на различные заболевания – от депрессий, болезни Альцгеймера до психозов. Во время шахматной партии формируется процессы самопознания и познания окружающего мира. Занимаясь игрой в шахматы, вы узнаете не только себя, но и вашего партнера по игре (Euve, 1958).

Для диагностики и решения проблем с людьми вокруг, работа ведется так: «Мы расчерчиваем схемы, называемые шахматограммы, в них люди отмечаются кружочками, а взаимоотношения между ними как шахматная доска. Например, чертим по одной доске я, моя пациентка, ее муж, двое ее взрослых сыновей. Я спросил ее, на какой шахматограмме она чувствует себя самой любимой. Она ответила: «На доске с тобой», после чего заплакала. Она плачет, потому что не чувствует себя любимой своими самыми близкими людьми. Постепенно, благодаря терапии, ситуация у нее изменилась. Она уже чувствует любовь к себе» (Bunge, 2020).

Кроме того, на занятиях шахматами возможно использование живых фигур. Для этого на игровом поле 5х5 метров участники становятся фигурами. Занятия шахматами здесь приобретает коллективное значение. И для того, чтобы сделать верный ход, необходимо посоветоваться, научиться находить общий язык с другими игроками. Наш жизненный опыт можно сравнить с шахматной партией, когда мы зачастую имеем возможность победить и соревноваться с соперниками. Но для такого варианта занятий важнейшим условием является конкретность, ясность и понятность правил игры. Если мы вспомним теорию Грегори Бейтсона, то мы неизбежно придем к выводу, что противоречивые правила приводят к смещению рассудка. Данный тезис гласит о том, что «Не у мозга расстроенная биохимия, а социальные условия предлагают противоречивые правила – в семье, в обществе. И человек, пытаясь построить свои ходы и стратегии по этим запутанным правилам, приходит в тупик. В такой игре и играй, и не играй, можно сделать ошибку и получить упрек. Это создает дискомфорт, от которого человек, в конце концов, доходит до психиатрии» (Барский, 2016).

Довольно часто занятие шахматами рассматривается как упрощенная парадигма человеческого социума. Связано это с тем, что занятия успешно совмещают в себе компоненты новизны и традиционности, формируют способности предвидения событий, указывают на причинно-следственную

связь, дают огромную возможность для проектирования различных задач. Характер занятий шахматами таков, что они способствуют снижению эмоционального напряжения, а соответственно и снижению количества психозов [Рид, Мошер, Бенталл, 2018].

Эмил Марков проводил различные исследования в области психиатрии и его исследования показали следующее: люди нуждаются не столько в лечении, сколько в обучении. Представьте себе жизнь как партию шахмат (есть такая книга Гарри Каспарова). Вы вступаете в жизнь, вам показывают приблизительно, как ходят фигуры и оставляют вас. И у вас начинается проигрыш за проигрышем. Вы чувствуете себя раздавленным, отчаянным, теряете желание играть. Но вместо того, чтобы с вами поговорили, поддержали вас и показали, как выигрывать, вас отводят к психиатру, так как вы в депрессии. Дают вам лекарства и вводят в колею «ты болен, пей лекарства и жди выздоровления.

Доказано, что психотерапия шахматными играми как метод касается структурированных ситуаций с конкретно установленными инструкциями. При данном виде психотерапии сочетается воспитательная, образовательная, состязательная, творческая и коммуникативная составляющая. Занятия шахматами предоставляет достаточную область деятельности для осознания себя как развивающейся личности, креативного самовыражения, это способствует также развитию памяти и вниманию, быстрого решения различных задач и развитие навыка совместной деятельности.

Шахматные занятия, как мы уже говорили, выступает в роли тренажера мозговой активности, который увеличивает его интеллектуальные способности и мыслительные операции. В ходе проигрывания партии осуществляется одновременная и синхронная работа обеих полушарий мозга, вследствие чего отмечается интенсивное становление как логического, так и абстрактного, интуитивного мышления. Благодаря занятиям шахматами в деятельность включается левое полушарие мозга, отвечающее за логический компонент, построение грамотных и последовательных цепочек. Не менее значима и работа правого полушария, которое отвечает за моделирование и создание возможных ситуаций, что влияет на развитие пространственного воображения. Умение предугадывать и прогнозировать события, стремление просчитать все возможные варианты и исходы игры, умение принимать оперативные решения и делать значительные решающие ходы – вот основные навыки, которые получает шахматист в процессе игры.

Цели использования занятий шахматами как варианта когнитивной терапии

Шахматные занятия дают возможность установить психотерапевтический контакт с человеком, испытывающим психозы на понятном для него

интеллектуальном уровне с учетом особенностей развития, основных и сопутствующих диагнозов, эмоциональных и поведенческих патологий (Гаррабе, 2000).

Основной целью использования занятий шахматами в ключе их применения как варианта когнитивной психотерапии и профилактики психозов:

- положительное восприятия себя;
- повышение самооценки личности;
- развитие и поддержание интереса к сознательным занятиям в свободное время;
- развитие способностей концентрации внимания;
- улучшений различных сторон памяти;
- усвоение новых конфигураций актуального навыка;
- развитие коммуникации и умения совместного сотрудничества;
- развитие способности достигать поставленные цели;
- формирование умения предусматривать возможные способы развития событий при совершении конкретных операций.

Шахматиста с большим опытом игры всегда будет отличать существенная выносливость, работоспособность, стойкость и способность сконцентрироваться на задании в непростых условиях. На кружки или секции записываются дети, отличающиеся умственными и физическими способностями. Однако, со временем они становятся более усидчивыми и целеустремленными. Как показывает практика, без данных умений достичь успеха на соревнованиях бывает крайне трудно. Не зависимо от того, как в игре происходит смена приоритетов необходимо сохранять. Как бы ни разворачивались события на доске, необходимо оставаться уравновешенным и доиграть партию до конца.

Продолжительное обучение занятиям шахматами развивает чувство времени, так как за одну партию приходится обдумывать не одну сотню возможных ходов. В некоторых случаях, когда игра происходит в форме «блиц» партия длится всего несколько минут (Исаев, 2017).

Способность принимать решения в ситуациях короткого срока может быть полезной и при сдаче экзамена, и на олимпиаде, и в повседневной жизни. ограниченного времени пригодится и на экзаменах, и на олимпиадах, и в жизни.

На занятии по обучению в игре шахматами обучающиеся приобретают умения проведения аналогий, оценки условий и обстоятельств игры, а также последствий каждого хода и действия.

Заключение

Таким образом, для эффективного укрепления и развития логического мышления при занятии шахматами необходимо:

- иметь сохранный интеллект;

- выработать интерес к игре;
- заниматься по 2 часа не менее 3 раз в неделю;
- заниматься не менее 1 года под руководством опытного тренера;
- добиться профессионального рейтинга (от 1100 РШФ / ФИДЕ) и постоянно его повышать.

При соблюдении данного алгоритма занятия шахматами могут быть вариантом когнитивной терапии, так как корректировка дефектов мышления будет происходить автоматически. Человек сам сможет осознать беспокоящие его проблемы и научиться решать их логическим путем, что естественным образом отразится и на его физическом, и психическом здоровье.

Литература

- Александрова Ю. И. (2018). *Психофизиология*. СПб.: Питер.
- Барский В. Г. (2016). *Шахматная школа*. СПб.: Поляндрия; М.: Библиотека РШФ.
- Вершинин, М. А. (2019). *Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала*. Волгоград: ВГАФК, 182 с.
- Гаррабе Ж. (2000). *История шизофрении*. Москва: Монография.
- Выготский Л. С. (1997). *Воображение и творчество в детском возрасте*. СПб.: СОЮЗ.
- Выготский Л. С. (1982). *Сборник сочинений: В 6 т. Т.2 Проблемы общей психологии*. Москва: Педагогика.
- Крайг Г. (2020). *Психология развития*. СПб.: Питер.
- Модели безумия: Психологические, социальные и биологические подходы к пониманию шизофрении* (2018). Ставрополь: Возрождение.
- Зарецкий В. К. (2018). *Шахматы для общего развития и коррекции его нарушений: рефлексивно-деятельностный подход. Психическое здоровье и образование*. Сборник научных статей по материалам II Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века».
- Ильин Е. П. (2018). *Эмоции и чувства*. СПб.: Питер.
- Исаев Д. Н. (2017). *Психопатология детского возраста*. СПб.: СпецЛит.
- Кентлер А. (2018). *Шахматный букварь*. СПб.: Образование – Культура.
- Павлов И. П. (1954). *О типах высшей нервной деятельности и экспериментальных неврозах*. Москва: Государственное издательство медицинской литературы.
- Рубинштейн С. Л. (1998). *Основы общей психологии*. СПб.: Питер.
- Степченко Л. Г. (2018). *Шахмотерапия как метод реабилитации детей-инвалидов*. Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник.
- Bunge, S. A. (2020). Immature frontal lobe contributions to cognitive control in

children evidence from fMRI. *Neuron*.

Chalmers, D. (2016). *The Conscious Mind: in Search of Fundamental Theory*. New York: Oxford University Press.

Euve, M. (1958). *The Logical Approach to Chess*. London: Pitman.

Henry, J. P. (1986). *Neuroendocrine patterns of emotional response*. Biological foundations of emotion.

Lazarus, R. S. (2017). Progress on cognitive motivation-relational theory of emotion. *Am. Psychologist*, 46, 819.

Petsche, H. (2018). EEG-aspects of cognitive processes: A contribution to the proteuslike nature of consciousness. *Int. J. Psychophysiol*, 33, 199.

Tresohlava, Z. (1982). *Lehka mozková dysfunkce u detském věku*. Praha: Avicenum.

References

Aleksandrova Yu. I. (2018). *Psychophysiology*. SPb.: Piter.

Barsky V. G. (2016). *Chess school*. St. Petersburg: Polyandria; M.: RCF Library.

Bunge, S. A. (2020). *Immature frontal lobe contributions to cognitive control in children evidence from fMRI*. *Neuron*.

Chalmers, D. (2016). *The Conscious Mind: in Search of Fundamental Theory*. New York: Oxford University Press.

Craig G. (2020). *Psychology of development*. SPb.: Peter.

Euve, M. (1958). *The Logical Approach to Chess*. London: Pitman.

Garrabe J. (2000). *History of schizophrenia*. Moscow: Monograph.

Henry, J. P. (1986). *Neuroendocrine patterns of emotional response*. Biological foundations of emotion.

Ilyin E. P. (2018). *Emotions and feelings*. SPb.: Peter.

Isaev D. N. (2017). *Psychopathology of childhood*. St. Petersburg: Special Lit.

Kentler A. (2018). *Chess primer*. St. Petersburg: Education - Culture.

Lazarus, R. S. (2017). Progress on cognitive motivation-relational theory of emotion. *Am. Psychologist*, 46, 819.

Models of insanity: Psychological, social and biological approaches to understanding schizophrenia (2018). Stavropol: Revival.

Pavlov I. P. (1954). *On the types of higher nervous activity and experimental neuroses*. Moscow: State publishing house of medical literature.

Petsche, H. (2018). EEG aspects of cognitive processes: A contribution to the proteuslike nature of consciousness. *Int. J. Psychophysiol*, 33, 199.

Rubinstein S. L. (1998). *Fundamentals of General Psychology*. SPb.: Piter.

Stepchenko L. G. (2018). *Chess therapy as a method of rehabilitation of disabled children*. Social services for families and children: scientific and methodological collection.

Tresohlava, Z. (1982). *Lehka mozková dysfunkce and detském věku*. Praha: Avicenum.

- Vershinin, M. A. (2019). *Pedagogical system for the formation of students' logical thinking on the basis of chess material*. Volgograd: VGAFK, 182 p.
- Vygotsky L. S. (1982). *Collection of works: In 6 volumes. V.2 Problems of general psychology*. Moscow: Pedagogy.
- Vygotsky L. S. (1997). *Imagination and creativity in childhood*. St. Petersburg: SOYUZ.
- Zaretsky V. K. (2018). *Chess for general development and correction of its disorders: a reflexive-activity approach. Mental health and education*. Collection of scientific articles based on materials of the II Congress "Mental health of a person of the XXI century".