

DOI 10.15826/spp.2023.3.82

УДК 159.98

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ «ПОСТРОЕНИЕ «БАШНИ» СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ» В РАБОТЕ СО СПОРТСМЕНАМИ

Н. С. Плотникова

ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта, Москва, Россия

Аннотация. В статье описывается наглядно-образная методика коррекции ценностных ориентаций личности, ее применение и наблюдения в ходе использования в работе спортивного психолога с травмированными спортсменами. Целью работы являлся поиск наглядной модели жизни, позволяющей в короткие сроки показать спортсмену вариативность её построения, с мгновенной обратной связью от системы, что позволило бы повысить осознанность и качество выборов. В ходе психокоррекционной игры спортсмен имеет возможность найти выход из сложившейся ситуации, через более глубокое понимание ценностей жизни и их роли в построении дальнейших жизненных целей, найти мотивацию для реабилитации и реадaptации после травмы, безболезненно пройти реадaptацию в случае, когда спортивная карьера не может быть продолжена по объективным причинам. Методика позволяет психологу в ненавязчивой игровой форме преодолеть сопротивление спортсмена, форсировать психологическую реабилитацию, вернуть спортсмену контроль и ответственность за его/её жизнь. Апробация методики показала основные преимущества: краткость (необходимо одно занятие 70–90 минут), простоту инструкции, наглядность и глубокое погружение во внутренний мир, которое проходит практически без сопротивления со стороны спортсмена. В статье приведены два практических кейса.

Ключевые слова: ценности, личность, травма, я-концепция, реадaptация.

Для цитирования: Плотникова Н. С. Методика коррекции ценностных ориентаций личности «Построение «Башни» собственной жизни» в работе со спортсменами // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 76–83.

THE METHOD OF CORRECTING THE VALUE ORIENTATIONS OF THE INDIVIDUAL «BUILDING A «TOWER» OF ONE'S OWN LIFE» IN WORKING WITH ATHLETES

N. S. Plotnikova

SBEI "Sports boarding school "Chertanovo" Moskomsport, Moscow, Russia

Abstract. The article describes a visual-figurative method of correcting the value orientations of a person, its application and observations during the use of a sports psychologist with injured athletes. The aim of the work was to search for a visual model of life that allows the athlete to show the variability of its construction in a short time, with instant feedback from the system, which would increase awareness and quality of choices. During the psychocorrective game, an athlete has the opportunity to find a way out of the current situation, through a deeper understanding of the values of life and their role in building further life goals, find motivation for rehabilitation and readaptation after injury, painlessly undergo readaptation when a sports career cannot be continued for objective reasons. The technique allows the psychologist to overcome the athlete's resistance in an unobtrusive playful way, force psychological rehabilitation, return control and responsibility for his/her life to the athlete. The approbation of the technique showed the main advantages: brevity (one lesson of 70–90 minutes is required), simplicity of instructions, clarity and deep immersion into the inner world, which takes place almost without resistance from the athlete. The article presents two practical cases.

Keywords: values, personality, trauma, self-concept, readaptation.

For citation: Plotnikova N. S. The method of correcting the value orientations of the individual «Building a «Tower» of one's own life» in working with athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 76–83.

Практика работы со спортсменами, которые переживают период кризиса, спад результатов или находятся на лечении, реабилитации после травмы показала, что у ряда спортсменов происходит нарушение Я-концепции.

Я-концепция – это совокупность установок человека относительно восприятия себя (когнитивная), переживания и отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности (оценочная) и проявления когнитивного и оценочного компонентов в поведении (поведенческая) [1, 2, 4].

Изменения, которые фиксируют спортивные психологи, у спортсменов в личностном самовосприятии выражаются двумя тезисами: «Если не будет спорта, я больше ничего не умею» и «Если не будет спорта, я никому не буду нужен».

У спортсменов наблюдается снижение самооценки, поскольку они не видят своей ценности вне спорта, у них появляется страх не реализовать себя как личность и профессионала.

Особенно остро переживают молодые спортсмены, которые травмируются на этапе перехода от спортивного совершенствования к этапу высшего спортивного мастерства. Спортсмен теряет ценностные ориентиры и желание восстанавливаться и развиваться дальше, особенно остро данная проблема стоит у спортсменов, травмы которых повторные, либо требуют оперативного хирургического вмешательства [3, 6, 7].

Цель исследования заключалась в разработке и апробации наглядно-образной методики «Построение «Башни собственной жизни» для коррекции негативного отношения спортсменов к самим себе, возникающем на этапах их лечения или реабилитации после травмы.

Методы и организация исследования. В основу методики «Построение «Башни собственной жизни» была положена «Ценностно-ориентированная диагностическая система» Е. Б. Фанталовой, состоящей из четырех последовательных методик «Диагностики внутреннего конфликта» [5].

Для дифференциации основных ценностей, качеств личности, важных сфер в жизни человека автором системы предлагается методика «Свободный выбор ценностей» [5], которая в большей степени направлена на исследование «ценностного ядра» субъекта, раскрытие его уникальности.

Методика «Построение «Башни собственной жизни», разработанная автором статьи, предназначена для психологической коррекции ценностных ориентаций личности в работе с подростками и взрослыми. Занимает от 60 до 90 минут, в зависимости от скорости работы испытуемого.

Главное отличие наглядно-образной методики «Построение «Башни собственной жизни» от методики «Свободный выбор ценностей» Е. Б. Фанталовой заключается в её наглядности, позволяющей повысить уровень осознанности и качество принятия решений, так как результат моделирования дальнейшей жизни виден сразу.

В ходе выполнения методики спортсмен может увидеть и буквально своими руками внести изменения, которые могут произойти в его жизни, при ориентации на те, или иные ценности (личность, любовь, отдых, успешность, ум, общение, известность, спорт и др.).

Методика включает пятьдесят четыре деревянных бруска. На каждый брусок нанесено одно из ценностных качеств.

Ход выполнения задания.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами бруски, на которых нанесены различные качества и сферы жизни человека. Постройте, пожалуйста, из брусков башню, которая будет символизировать Вашу жизнь. Каждый этаж состоит из двух брусков, каждый следующий этаж также из двух брусков, которые кладутся перпендикулярно предыдущему «этажу» (рисунок 1).

Стройте исходя из собственного понимания и восприятия тех качеств, которые написаны на бруске до тех пор, пока все бруски не найдут свое место в башне Вашей жизни».



Рисунок 1. Образец построения «Башни собственной жизни».

Инструкция для психолога. Цель психокоррекционной игры построить «Башню собственной жизни» таким образом, чтобы внешние факторы не могли ее разрушить до основания. Игра состоит из нескольких серий. Например, испытуемый в основание «Башни собственной жизни» кладет наиболее важное, но неустойчивое. К числу таких ценностей относятся бруски «спорт», «здоровье» или «тело». Задача психолога дать возможность спортсмену самостоятельно прийти к выводу, что выстраиваемая система неустойчива и подвержена внешним воздействиям, не зависящим от самого спортсмена. В ситуации, когда Вы видите, что в основание башни испытуемый ставит качества, на которые может повлиять внешнее воздействие, то при построении 8–10 «этажей» уберите из основания то качество (сферу жизни), на которую легко влияют внешние факторы. Башня разрушится. Предложите испытуемому попробовать еще раз построить башню его жизни. Если на второе повторение испытуемый также ставит в основу фактор, на который легко повлиять, еще раз выберите этот брусок, чтобы башня опять разрушилась. Повторите еще раз. Если после третьего разрушения, испытуемый не понял, почему рушится «Башня собственной жизни», дайте ему (ей) подсказку: «Попробуй положить в основание те качества (сферы), которые невозможно выбить внешней силой». После подсказки дайте возможность достроить башню жизни до конца. Когда «Башня собственной жизни» полностью построена, посмотрите и обсудите с испытуемым, куда в итоге он/она положили самое важное для них, то, что в предыдущих сериях лежало в основе всей постройки. Уберите эти бруски (в данном случае, стоит бережно отнестись к постройке и бережно разобрать) и спросите, разрушена ли жизнь? Устоит ли большая часть жизни, если удалить эти качества? Третьим шагом будет поиск нового максимально безопасного места в структуре башни для этих качеств. Предлагаем испытуемому положить эти наиболее важные для него

бруски на любой уровень третьими в структуру башни. Пробуем также убрать их и посмотрим, устояла ли башня.

Результаты. Использование методики построение «Башни собственной жизни» в процессе проведения психокоррекционной игры со спортсменами привело к следующим заключениям:

– в основе «ценностного ядра» спортсменов чаще всего находятся такие ценности как : «спорт», «здоровье», «тело», «деньги», «карьера» или «известность»;

– спортсменами игнорируются более устойчивые и менее подверженные внешним влияниям качества, например, «хорошее образование», «профессия», «чувство юмора» или «духовность»;

– при разрушении башни спортсмены проявляют признаки стрессовой реакции: изменялась частота и интенсивность дыхания, происходило покраснение кожных покровов, напряжение мышц шеи и рук;

– при разрушении башни спортсмены старались физически защитить башню, обхватив её руками;

– при построении башни на более устойчивых и менее подверженных внешним влияниям качествах, признаки беспокойства исчезали, появлялась улыбка, выравнивалось дыхание, визуально было заметно, что снижалось напряжение в мышцах.

В качестве примеров приведем несколько кейсов по проведению предложенной методики.

Кейс 1. Спортсмен, 19 лет, пришел к психологу по запросу медицинской службы спортивного клуба. Долгое время не мог восстановиться после травмы. У врачей возникло предположение, что необходима психологическая работа. В ходе психологической работы были вскрыты, в том числе, некоторые ценностные установки, препятствующие реабилитации и реадaptации после повторной травмы. Для решения задачи коррекции ценностных ориентаций была предложена игра «Построение «Башни собственной жизни».

При первой попытке выстроить «Башню собственной жизни», спортсмен в основание положил брусок «тело» и брусок «спорт». Далее выкладывались другие составляющие. При построении 7 «этажей» я вытащила «тело» и вся «Башня собственной жизни» рухнула. Я предложила еще раз начать строить. В основание были положены так же «спорт» и «здоровье». В этот раз при построении 7 «этажа» я выбила брусок «спорт».

При предложении начать строить еще раз, я предложила попробовать в основание (фундамент) заложить то, что невозможно выбить внешними обстоятельствами.

В основание было выложено «хорошее образование» и «личность». Далее спортсмен выкладывал 2/3 высоты башни теми качествами и сферами, которые зависят только от него и которые невозможно разрушить внешним факторам или посторонним людям. На уровне 2/3 высоты башни появился брусок «карьера», на уровне 3/4 появился брусок «спорт». Далее «Башня собственной жизни» была до-

строена до конца. В этот момент, я подвинула брусок «карьера» и брусок «спорт» чуть в сторону, но таким образом, чтобы башня устояла. Затем мы аккуратно сняли часть башни, которая была выстроена выше бруска «спорт». Также мы поступили с частью башни выше бруска «карьера». Удалив два качества, мы поставили остальные блоки в том же порядке, что были ранее. Таким образом, у нас получилась башня и два свободных бруска «спорт» и «карьера». Далее спортсмену было предложено забрать эти бруски и поставить их третьими в любое, на взгляд спортсмена, подходящее место в «Башне собственной жизни». После выполнения этой несложной задачи, мной еще раз были выбраны эти бруски, и «Башня собственной жизни» устояла.

В процессе обсуждения эмоций во время выполнения методики, спортсменом было отмечено, что:

- при первом разрушении башни появилась обида, хотелось всё бросить и не делать дальше, но спортивная привычка «бороться до конца» не дала спортсмену возможности бросить работу;

- при втором разрушении «Башня собственной жизни» появился гнев, спортсмен отметил, что хотелось кричать, возмущаться, сделать комментарии «Это моя жизнь, не ломайте её»;

- при полном построении «Башни собственной жизни» спортсмен отметил, что чувствует, что так его жизнь полная и устойчивая;

- при попытке психолога развернуть бруски «карьера» и «спорт», спортсмен попросил не разрушать его «Башню собственной жизни»;

- при перестройке «Башни собственной жизни» без личностно значимых составляющих, спортсмен прокомментировал: «жизнь устояла, но она пресная». По оценкам самого спортсмена, он сможет её перенастроить и в таком варианте, но для этого изменения потребуются 5 лет.

Дальнейшее обсуждение самого упражнения, чувств и мысли во время выполнения задания, дало материал для размышления спортсмену. Занятие заняло 90 минут.

Кейс 2. Спортсмен, 15 лет, пришла к психологу по запросу медицинской службы спортивного клуба. В ходе психологической работы с целеполаганием, мотивацией продолжения спортивной деятельности, приняли решение смоделировать дальнейшее развитие жизни. При первой попытке выстроить «Башню собственной жизни», спортсмен в основание положила брусок «здоровье» и брусок «личность». Далее выкладывались другие составляющие. При построении 9 «этажей» я вытащила «здоровье» и вся «Башня собственной жизни» рухнула. Я предложила еще раз начать строить. В основание были положены так же «личность» и «тело». В этот раз при построении 7 «этажа» я выбила брусок «тело». Отмечу, что второй раз разрушить башню мне было сложнее, т. к. спортсмен защищала её руками. Проявляла признаки раздражения. На мой прямой вопрос, что она сейчас чувствует, спортсмен ответила, что ничего, всё нормально. Небольшая беседа дала нам понять, что спортсмен раздражена, и уровень своего

раздражения оценивает на 7 по 10 бальной шкале.

При предложении начать строить еще раз, я предложила попробовать в основание (фундамент) заложить то, что невозможно выбить внешними обстоятельствами.

В основание было выложены «духовность» и «личность». Далее спортсмен выкладывал $\frac{3}{4}$ высоты башни теми качествами и сферами, которые зависят только от нее и которые невозможно разрушить внешним факторам или посторонним людям. На уровне $\frac{3}{4}$ высоты башни появился брусок «карьера», на уровне $\frac{4}{5}$ появился брусок «спорт». Далее «Башня собственной жизни» была достроена до конца. Я задала два вопроса: нравится ли спортсмену то, что она увидела, и почему не поставила «спорт» в основание башни? Результат спортсмена удовлетворил не на 100 %, поэтому было принято решение дома доработать до состояния близкого к 100 %. Также спортсмен пояснила, что в течение работы поняла, что нельзя базировать свою жизнь только на спорте, т. к. его можно очень легко лишиться.

В процессе обсуждения эмоций во время выполнения упражнения, спортсменом были озвучены следующие высказывания:

- при первом разрушении башни появилась досада и непонимание, почему башня рассыпалась;
- при втором разрушении «Башни собственной жизни» появилось раздражение, спортсмен обхватила постройку руками, отметила, что хотелось возмущаться;
- при полном построении «Башни собственной жизни» спортсмен отметила, что чувствует, что так её жизнь устойчивая, но это не та жизнь, которую хотелось бы иметь;
- спортсмен отметила, что ей понравилась именно наглядность упражнения, можно попробовать и увидеть, какие есть слабые места в конструкции. Занятие продолжалось 70 минут.

Заключение. Значимость разработанной авторской методики «Башня собственной жизни» основывается на поиске новых подходов к психокоррекционной работе со спортсменами, переживающими психологические кризисы и находящимися на прохождении лечения или реабилитации после травм. Цель методики помочь спортсменам найти выход из сложившейся ситуации, через более глубокое понимание ценностей жизни и их роли в построении дальнейших жизненных целей. Методика может быть рекомендована спортивным психологам, так как позволяет в ненавязчивой игровой форме преодолеть сопротивление спортсмена, форсировать психологическую реабилитацию, вернуть спортсмену контроль и ответственность за его/её жизнь. Простота использования, краткий временной период (70–90 минут на полноценное занятия), быстрое погружение в глубинные установки и при снижении психологического сопротивления со стороны спортсмена, можно считать основными преимуществами методики.

Список литературы

1. Анисимов О. С. Цели и ценности: существенные сопоставления // Мир психологии. 2008. № 4. С. 178–189.
2. Большой психологический словарь / Авдеева Н. Н. [и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд., расш. М. : АСТ, 2008. 811 с.
3. Серый А. В., Яницкий М. С. Ценностно-смысловая сфера личности. Кемерово, 1999. 92 с.
4. Смирнов Л. М. Уровень ценности в структуре личности // Мир психологии. 2007. № 4. С. 220–230.
5. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара : БАХРАХ–М, 2001. 128 с.
6. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста : пер. с англ. Москва : [б. и.], 1996. 430 с.
7. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.

References

1. Anisimov, O. S. (2008). Celi i cennosti: sushchnostnye sopostavleniya [Goals and values: essential comparisons]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 4, 178–189. (In Russian).
2. Zinchenko, V. P., & Meshcheryakov, B. G. (Eds.) *Bol'shoj psikhologicheskij slovar' v* [Great psychological dictionary]. (2008). AST. (In Russian).
3. Seriy, A. V., & Yanitsky, M. S. (1999). *Cennostno-smyslovaya sfera lichnosti* [The value-semantic sphere of personality]. Kemerovo State University. (In Russian).
4. Smirnov, L. M. (2007). Uroven' cennosti v strukture lichnosti [The level of value in the structure of personality]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 4, 220–230. (In Russian).
5. Fantalova, E. B. (2001). *Diagnostika i psihoterapiya vnutrennego konflikta* [Diagnostics and psychotherapy of internal conflict]. Publishing house BAKHRAKH-M. (In Russian).
6. Feldman, J., & Frager, R. (1996). *Teoriya i praktika lichnostno-oriyentirovannoy psikhologii. Metodika personalnogo i sotsialnogo rosta* [Theory and practice of personality-oriented psychology. Methods of personal and social growth. Moscow. (In Russian).
7. Yanitsky, M. S. (2000). *Cennostnye orientacii lichnosti kak dinamicheskaya sistema* [Value orientations of personality as a dynamic system]. Kuzbassvuzizdat. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Наталья Сергеевна Плотникова – спортивный психолог, член Ассоциации спортивных психологов, педагог-психолог ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта; natalia.s.plotnikova@gmail.com

Natalia Sergeevna Plotnikova – sports psychologist, member of the Association of Sports Psychologists, teacher-psychologist GBNOU “Sports boarding school “Chertanovo” Moskomспорт; natalia.s.plotnikova@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 17.08.2023

Принята к публикации / Accepted: 20.09.2023