

# Методика коррекции ценностных ориентаций личности «Построение “Башни собственной жизни”» в работе со спортсменами

Н. С. Плотникова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный университет спорта и туризма, 117519, Россия, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 21, корп. 1

## Сведения об авторе:

**Наталья Сергеевна Плотникова**

e-mail: mgusit@mossport.ru

SPIN: 5788-2020

ORCID: 0009-0001-5904-9373

© Автор (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**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 (в период реабилитации травмы, в период после выхода в привычный спортивный ритм). Целью работы являлся поиск наглядной модели жизни, позволяющей в короткие сроки показать спортсмену или родителю юного спортсмена вариативность её построения, с мгновенной обратной связью от системы, что позволило бы повысить осознан-

ность и качество выборов с учетом многих факторов, учетом разнообразия ценностей и мотивов ее построения. 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 (невозможность продолжения спортивной карьеры по медицинским показаниям). В ходе психокоррекционной игры с родителями юных спортсменов удалось показать наглядно, что родительские установки в отношении своего ребенка не всегда бывают адаптивными, являются отражением спортивных амбиций самого родителя и нередко влекут за собой личностный кризис у ребенка-спортсмена, повышению риска получения травмы, а в ситуации реального травмирования ребенка-спортсмена травма переживается и спортсменом, и его родителями. Методика позволяет психологу в ненавязчивой игровой форме преодолеть недоверие и сопротивление со стороны спортсмена, форсировать психологическую реабилитацию, вернуть спортсмену контроль и ответственность за его/её спортивную и повседневную жизнь. Апробация методики показала основные преимущества: краткость (необходимо провести одно (в редких случаях – два) занятие 70–90 минут), простоту инструкции, наглядность и глубокое погружение во внутренний мир, которое проходит практически без сопротивления со стороны спортсмена.

**Ключевые слова:** ценностное ядро личности, спортивная травма, я-концепция, реадaptация, эмоциональное выгорание спортсмена, целеобразование, целеполагание

# Using the Tower of My Life method to adjust value orientations in athletes

N. S. Plotnikova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Moscow State University of Sports and Tourism,  
Unit 1, 21 Kirovogradskaya Str., Moscow 117519, Russia

## Author:

**Natalia S. Plotnikova**

e-mail: mgusit@mossport.ru

SPIN: 5788-2020

ORCID: 0009-0001-5904-9373

Copyright:

© The Authors (2024).

Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The article presents a figurative visual method for adjusting an individual's value orientations, with a particular focus on its application in sports psychology when working with injured athletes. The primary objective of the study was to find a visual model of life that allows young athletes and their parents to quickly understand the variability of life choices, while receiving instant feedback from the system. This approach aims to enhance awareness and improve decision-making by considering various factors, values, and motivations. Through the psychologically remedial game, athletes are given the opportunity to find solutions to their current challenges, deepen their understanding of life values, and recognize their role in shaping future

life goals. The method also helps foster motivation for rehabilitation and readaptation following injury, and provides a painless adjustment in cases where a return to a sports career is not possible for medical reasons. When working with parents of young athletes, the method demonstrates that parental attitudes — often shaped by their own sporting aspirations — can be maladaptive, potentially leading to a personal crisis for the child, increasing the risk of injury, and amplifying the trauma experienced by both the athlete and their parents in the event of an injury. The proposed method enables the psychologist to overcome mistrust and resistance in a subtle, game-based approach, accelerating psychological rehabilitation and empowering the athlete to regain control and responsibility for both their sporting and everyday life. The method was tested and demonstrated several advantages. They include its brevity (requiring only one, or in rare cases, two sessions lasting 70-90 minute), simplicity of instructions, effective visualization, and deep engagement with the athlete's inner world, all achieved with minimal resistance.

**Keywords:** personality core values, sports injury, self-concept, readaptation, athlete's emotional burn-out, goal formation, goal setting

## Введение

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 составляющая), переживания и отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности (оценочная составляющая) и проявления когнитивного и оценочного компонентов в поведении (поведенческая составляющая). Я-концепция

формируется с раннего детства, родители непосредственно участвуют в её формировании, формировании ценностного ядра личности человека.

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 это переживают молодые спортсмены, которые травмируются в период перехода от этапа 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. И даже при успешной медицинской реабилитации без своевременно оказанной психологической помощи возрастает риск развития страхов повторной травматизации, снижение самооценки и признаки личностного кризиса.

Целью исследования была разработка и апробация наглядно-образной методики «Построение “Башни собственной жизни”» для коррекции негативного самоотношения спортсменов, возникающего на этапах лечения и реабилитации после травмы; в состоянии эмоционального выгорания; при принятии решения о завершении спортивной карьеры.

### Материалы и методы

В теоретическую основу авторской методики «Построение “Башни собственной жизни”» положена концепция целеобразования А. Н. Леонтьева, концепция ценностей Д. А. Леонтьева и методика Е. Б. Фанталовой.

Д. А. Леонтьева (Леонтьев 1998) проанализировал существующие представления о ценностях и ценностных представлениях и выделил три формы существования этих представлений: 1) идеалы, существующие в обществе, 2) воплощение идеалов в деятельности конкретного человека, 3) мотивационные структуры личности. Все эти формы переходят одна в другую. Формирование ценностного ядра личности происходит в процессе социализации.

Е. Б. Фанталова (Фанталова 2001) исследовала ценностное ядро личности через фиксацию наличия внутренних конфликтов и внутренних вакуумов, а также

степени их влияния на жизнедеятельность. Внутренний конфликт и внутренний вакуум Е. Б. Фанталова определила как различия между ценностью и доступностью той или иной сферы в жизни конкретного человека. Внутренний конфликт возникает тогда, когда что-то имеет большую ценность и малую доступность, внутренний вакуум – когда ценность гораздо ниже доступности.

Согласно трактовке А. Н. Леонтьева (Леонтьев 1972), процесс целеобразования состоит из трех этапов: планирование, выполнение деятельности, анализ результата (при получении результата, отличного от планируемого, корректировка целей, деятельности и повторный анализ результатов). От постановки цели до получения результата может пройти достаточно продолжительный период жизни человека. В ситуации, когда мы говорим о построении собственной жизни на собственных ценностях, мы говорим о том, что отрезок времени при первичном планировании может оставлять от 3 до 5 лет. При получении результата, отличного от планируемого, этот временной отрезок увеличивается еще на 3–5 лет. В течение этого периода времени человеку становится сложно проанализировать и сопоставить, какая ценностная ориентация и какая установка привела к полученному результату.

Методика апробирована автором в работе со спортсменами и родителями спортсменов в течение 2023–2024 гг., выборка апробации составила 25 человек (20 спортсменов (юношей и девушек, в возрасте 15–21 год) и 5 родителей юных спортсменов (возраст детей 7–10 лет)). Авторская методика включает пятьдесят четыре деревянных бруска с нанесенным ценностным качеством (качества, подверженные и неподверженные внешним влияниям), инструкции для клиента, инструкции для психолога (Плотникова 2023). Родителям спортсменов давалась инструкция: «Перед Вами бруски, на которых нанесены различные качества, ценности и сферы жизни человека. По-

стройте, пожалуйста, из брусков башню, которая будет символизировать жизнь Вашего ребенка. Каждый этаж состоит из двух брусков, каждый следующий этаж также из двух брусков, которые кладутся перпендикулярно предыдущему «этажу». Стройте исходя из собственного понимания и восприятия тех слов, которые написаны на бруске до тех пор, пока все бруски не найдут свое место в башне жизни Вашего ребёнка». Психокоррекционная игра строится из нескольких серий, и завершается, когда выстроена устойчивая конструкция, которую невозможно разрушить внешним факторам.

Ход выполнения задания спортсменами и родителями юных спортсменов принципиально не отличались друг от друга. И те, и другие в первых двух-трех сериях игры выстраивали свою жизнь/жизнь своего ребенка на ценностях, которые могут быть разрушены внешними влияниями.

### Результаты и их обсуждение

Использование методики «Построение «Башни собственной жизни»» в процессе проведения психокоррекционной игры со спортсменами привело к следующим наблюдениям:

- в основе «ценностного ядра» спортсменов (первые 3 этажа башни) чаще всего находятся такие ценности, как «спорт» (85% выборов), «здоровье» (85% выборов), «тело» (65% выборов), «деньги» (50% выборов), «карьера» (50% выборов) или «известность» (35% выборов);
- спортсменами игнорируются более устойчивые и менее подверженные внешним влияниям качества, например, «хорошее образование» (2% выборов), «профессия» (1% выборов), «чувство юмора» (1% выборов) или «духовность» (0,5%);
- при разрушении башни спортсмены проявляют признаки стрессовой реакции: изменялась частота и интенсивность дыхания, происходило покраснение кожных покровов, напряжение мышц шеи и рук;
- при повторном разрушении башни родители проявляли признаки агрессии или замиранья;
- 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.

Процентные соотношения выборов спортсменов и родителей юных спортс-

менов нельзя сравнивать между собой, т.к. выборки не равнозначны, данные приедены справочно. Однако похожесть стиля выстраивания собственной жизни или жизни своего ребенка дают почву для дальнейших размышлений и продолжения проведения научного исследования возможностей методики.

### Выводы

Значимость разработанной авторской методики «Построение “Башни собственной жизни”» основывается на поиске новых подходов к психокоррекционной работе со спортсменами, переживающими психологические кризисы и находящимися на этапе прохождения 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 рекомендо-

на спортивным психологам, так как позволяет в ненавязчивой игровой форме преодолеть сопротивление спортсмена, форсировать психологическую реабилитацию, вернуть спортсмену контроль и ответственность за его/ее жизнь. Принципиальное отличие и преимущество авторской методики заключается в её наглядности, позволяющей повысить уровень осознанности и качество принятия решений, моделирования дальнейшей жизни, а также получить результат своих выборов «здесь и сейчас», не теряя годы жизни на выполнение деятельности, получение результата, оценку результата и корректировку цели. Простота использования, краткий временной период (70–90 минут на полноценное занятия), быстрое погружение в глубинные установки и при снижении психологического сопротивления со стороны спортсмена, последующая рефлексия могут считаться основными преимуществами методики.

### Литература

- Леонтьев, А. Н. (1972) Проблемы деятельности в психологии. *Вопросы философии*, № 9, с. 95–108.
- Леонтьев, Д. А. (1988) Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени. *Психологическое обозрение*, № 1, с. 13–25.
- Плотникова, Н. С. (2023) Методика коррекции ценностных ориентаций личности «Построение «Башни» собственной жизни» в работе со спортсменами. *Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики*, т. 3, № 3, с. 76–83.
- Смирнов, Л. М. (2007) Уровень ценности в структуре личности. *Мир психологии*, № 4, с. 220–230.
- Фанталова, Е. Б. (2001) *Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта*. Самара: Бахрах-М, 128 с.

### References

- Fantalova, E. B. (2001) *Diagnostika i psikhoterapiya vnutrennego konflikta [Diagnostics and psychotherapy of internal conflict]*. Samara: Bakhrakh-M Publ., 128 p. (In Russian)
- Leont'ev, A. N. (1972) Problemy deyatel'nosti v psikhologii [Problems of Activity in Psychology]. *Voprosy filosofii — Questions of Philosophy*, no. 9, pp. 95–108. (In Russian)
- Leont'ev, D. A. (1988) Tsennostnye predstavleniya v individual'nom i gruppovom soznanii: vidy, determinanty i izmeneniya vo vremeni [Value Representations in Individual and Group Consciousness: Types, Determinants, and Changes over Time]. *Psikhologicheskoe obozrenie — Psychological Review*, no. 1, pp. 13–25. (In Russian)
- Plotnikova, N. S. (2023) Metodika korrektsii tsennostnykh orientatsij lichnosti «Postroenie «Bashni» sobstvennoj zhizni» v rabote so sportsmenami [Methodology for correcting the value orientations of the individual "Building the "Tower" of one's own life" in working with athletes]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psikhologii i pedagogiki — Current issues of sports psychology and pedagogy*, vol. 3, no. 3, pp. 76–83. (In Russian)
- Smirnov, L. M. (2007) Uroven' tsennosti v strukture lichnosti [Goals and Values: Essential Comparisons]. *Mir psikhologii — The World of Psychology*, no. 4, pp. 178–189. (In Russian)