Геращенко Э.Л.

Применение трансформационной психологической игры «Спираль самопознания» в практике

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-67

ids: 000001:lj-10-2018-67

Аннотация

Трансформационная игра – встреча двух миров: игровой и обычный, наполненные своими правилами, задачами и особенностями. Во время игры участник получает обратную связь от двух реальностей, подкрепленную ведущим и группой. Также игрок проходит путь, длиною в несколько часов, при этом он сталкивается с неосознаваемыми препятствиями, тут же преодолевает их и находит способ решения. Часто эти препятствия идут из глубокого детства, отношений с родителями и социумом, что влияет на адекватное самоотношение участника, его конструктивное развитие и жизненные победы.

Ключевые слова: самоотношение, психологическая игра, спираль самопознания, самореализация, психологические ресурсы.

В ходе поставленного эксперимента применялась трансформационная психологическая игра «СПИРАЛЬ САМОПОЗНАНИЯ». Это настольная психологическая игра, позволяющая человеку разобраться в причинах своей жизненной ситуации, а также найти оптимальные пути решения своего вопроса. Дополнительной особенностью этой игры является возможность поиска ресурсов, которые могут помочь человеку прийти к своей цели [2].

Психологи, коучи могут использовать эту методику в своей профессиональной деятельности как инструмент, который может сделать консультацию более интересной, глубокой, помочь более детально и целостно проработать запрос клиента. Также можно проводить групповой формат игры.

Полученные данные говорят о том, что до игры у 40% гимнасток выражен автономный стиль саморегуляции поведения. Значимость его для спортсменок обусловлена тем, что он позволяет сохранять самостоятельность поведения в стрессовых ситуациях [3]. В ходе формирующего эксперимента, одними из компонентов адекватного самоотношения учитывались показатели автономности-зависимости саморегуляции по методике Прыгина «Автономность – Зависимость». Так 60% процентов спортсменок имеют зависимый стиль саморегуляции поведения. С ним связано повышение подверженности различного рода внешним воздействиям в стрессовых ситуациях, что может приводить к неадекватным действиям, сбоям и ошибкам во время соревнований [1].

Частота встречаемости зависимого, смешанного и автономного стилей саморегуляции у исследуемых после и через месяц после проведения игры показывает иную картину. После проведения трансформационной игры «Спираль самопознания» у 80% спортсменов выражен автономный стиль саморегуляции поведения и лишь 20% имеют смешанный стиль. Важно, что сразу и через месяц после проведения игры никто из спортсменов не показал зависимый стиль поведения, что говорит о положительной динамике.

1. Ахметов, С. М. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности подростков-сирот 11-13 лет в процессе занятий дзюдо / С. М. Ахметов, И. Г. Павельев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 9 (115). – С. 7-11.

2. Кузьменко, Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект [Текст]: учебное пособие. Часть 1 / Г.А. Кузьменко. – М.: МПГУ, 2017. – 216 с.
3. Мельник, Е.В. Развитие эмпатии у детских тренеров посредством психологических игр / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 153-157.

Геращенко Э.Л.

Результаты проведения трансформационной игры «Спираль самопознания» среди гимнасток юношеского возраста

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-68

idsp: 000001:lj-10-2018-68

Аннотация

Игра «Спираль самопознания» дает возможность осознать, что мешает найти выход из сложившейся ситуации. Эта игра о своих страхах, внутренних ограничениях, собственного неверия и «торможения», а также о своих качествах, умениях, на которые можно опереться. В данном случае целью игры явилось развитие адекватного самоотношения у гимнасток юношеского возраста.

Ключевые слова: самоотношение гимнасток, психологическая игра, уровень самооффективности, самореализации, социальная нереализованность.

Предметом игры может быть вопрос из любой сферы жизни (сложности в отношениях, самореализации, достижении жизненных целей, затруднения в материальной сфере, социальная нереализованность, сложность выбора из нескольких вариантов и т.д.) [3].

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство исследуемых оценивают свою самооффективность как среднюю. Однако, сорок процентов спортсменов считают свою самооффективность низкой и никто из исследуемых не обозначил свой уровень самооффективности как высокий. Низкий уровень самооффективности является предпосылкой заниженного самоотношения спортсменов, препятствующей полноценной самореализации во время соревнований [2]. Необходимо принять во внимание то, что повышенная критичность к себе может быть не столько следствием пробелов в подготовке, сколько наличием личностных качеств, предрасполагающих к сомнению в собственных возможностях. В этом случае изменение отношения к себе в конструктивном направлении может быть ресурсом повышения их уверенности в своих силах [1].

Частота встречаемости высоких, средних и низких показателей самооффективности после проведения игры говорит о том, что 100% исследуемых оценивают свою самооффективность как среднюю. Те же данные через месяц после игры оказались идентичными, что говорит о стабильности этих показателей.

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект [Текст]: учебное пособие. Часть 1 / Г.А. Кузьменко. – М.: МПГУ, 2017. 216 с.
2. Мельник, Е.В. Развитие эмпатии у детских тренеров посредством психологических игр / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 153-157.
3. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.