

- Навчальні нормативи на витривалість в програмах з фізичного виховання в школах на наш погляд необхідно переглянути і змінити.
- При відборі в секції легкої атлетики для бігу на 800 м тренерам ДЮСШ рекомендувати орієнтуватись на вік 12-13 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Малімон О. Необхідність диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник: Здоров'я, фізкультура і спорт.– ВДУ ім. Лесі Українки, 1997. № 1.– С. 44-48.
2. Методика тренувки в легкой атлетике: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.А.Соколова и др. – Мн.: Польша, 1994. – 504 с.
3. Платонов В.Н., Сахновский Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
4. Сирис П.З., Гайдарская Н.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 102 с.
5. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 245с.

О. А.МАРУСЕНКО

РОЗВИТОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

Досліджені ціннісні орієнтації старшокласників та доведений позитивний вплив на їх розвиток тренінгової програми із використанням методів арттерапії.

Исследованы ценностные ориентации старшеклассников и показано позитивное влияние на их развитие тренинговой программы с использованием методов арттерапии.

The valued orientations of senior pupils are probed and positive influence is shown on their development of the training program with the use of methods of arttherapy.

Проблема формування ціннісних орієнтацій особистості сьогодні займає одну з провідних позицій у сфері гуманітарних наук: педагогіки, психології, філософії, соціології тощо. Це обумовлено цілим рядом соціально-психологічних чинників, які визначають багатовимірну конфігурацію феномена, що вивчається, в сучасному соціокультурному просторі.

Актуальність дослідження вищезгаданої тематики пов'язана як із значущістю системи ціннісних орієнтацій особистості для психологічної науки і практики, так і з тими кардинальними змінами, які останнім часом відбулися в політичній, економічній і, нарешті, в духовній сферах нашого суспільства і у свою чергу, вплинули на систему ціннісних орієнтацій, перш за все, підростаючого покоління. Проблематиці формування, розвитку ціннісних орієнтацій особистості, які є фактично, змістовною компонентою її спрямованості, присвячено немало робіт, серед яких, - дослідження Б.Ананьева, Л. Виготського, С.Рубинштейна, А. Леонтьєва, А. Волчкова, Є. Єрмоленко, А. Асмолова, О.Васиної, Н. Кирилової, З. Бубнової, Ю.Синягина, О. Селезньової, Л. Аза, В. Поддубного, А. Ручки, та ін.; зв'язок системи ціннісних орієнтацій особистості із смисложиттєвими детермінантами, рпоглядається в роботах А. А. Бодальова, В. Чудновського, В. Франкла, Л.Анциферової, К.Абульханової; значущість духовної компоненти в структурі ціннісних орієнтацій аналізується в роботах таких учених, як П.Симонов, П. Ершов, Ж.Юзвак, А. Комарова, Б. Кримський, І. Никітіна, Н.Хомутинікова, Г.Шевченко, Е. Зеленов, Б. Нагорний та ін. Аналіз досліджень вищезгаданих авторів дозволяє нам зробити висновок, що соціальна валідність особистості залежить від ступеня засвоєння нею духовно-етичних цінностей, які формують її світоглядні настанови.

Системоутворююча функція ціннісних орієнтацій відносно формування особистості в контексті системного підходу і з позицій концепції інтегральної індивідуальності аналізується в роботах В.Мерлина, Н.Кирилової.

Більшість дослідників, вивчаючи ієрархію ціннісних орієнтацій людини, звертають пильну увагу на ранній юнацький вік, тому що саме в цей віковий період відбувається активне формування системи цінностей, що надалі вплине на становлення цілісної особистості, її характеру і життєвого

шляху. Розвиток системи ціннісних орієнтацій юнацтва активізується розширенням кола спілкування, зіткненням з різноманітністю поглядів, поведінкових схем, світоглядних установок, ідеалів (Н. Кирилова, 2000). Юнацтво знаходиться в процесі активного формування світоглядної системи, світосприймання, у пошуках власного ідеалу і сенсу життя взагалі, що може бути віднесено до духовних складових формування цілісної особистості. В умовах економічної, соціокультурної і духовно-етичної кризи сучасності ми стали свідками зламу попередньої ціннісної системи, який понад усе відбився в юнацькому середовищі. Тому, сьогодні особлива увага повинна бути приділена всім напрямкам роботи, які направлені на допомогу підростаючому поколінню у визначенні ціннісної системи і смисложиттєвих координат. Саме це і обумовлює активний науковий пошук оптимальних шляхів розвитку ціннісних орієнтацій, перш за все, старшокласників, з використанням різних засобів. Одним з таких способів, на наш погляд, може стати використання методів арттерапії. Методика арттерапії і розгляд механізмів, що складають її основу, аналізуються в роботах А.Осипової (загальні питання психокорекції), О. Копитина (питання системної арттерапії), Р.Беляускайте, Г. Бурковського, М. Бурно, І. Вольперта, Н.Говорова, В.Зав'ялова, А.Менеґеті, О. Петрової та ін. Арттерапія, за даними літератури, апелює до образного мислення і цілісного сприйняття світу особистістю і містить в собі могутній потенціал ефективності не тільки відносно корекції, але і розвитку психічних структур. Проте, в доступній нам літературі ми не знайшли робіт, які були б присвячені проблемі розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників методами арттерапії і її теоретико-методологічному обґрунтуванню. Таким чином, існує гостра необхідність як в доповненні деяких теоретичних конструктів, які відносяться до феномена, що вивчається, так і в розробці технологій, що мають ширші можливості позитивного психологічного впливу з використанням арттерапевтичних підходів. Актуальність і недостатнє опрацювання даної проблеми зумовили вибір теми цього дослідження. Його мета полягала в теоретичному обґрунтуванні і експериментальному вивченні особливостей розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників методами арттерапії, а також в розробці технології розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників за допомогою арттерапевтичних методів.

Науково-дослідна робота проводилася з листопада 2006 р. по квітень 2007 р. У ній взяла участь 55 старшокласників - учнів 9-а, 10, 11-а і 11-б класів, серед яких було 39 дівчаток і 16 хлопчиків (71 % і 29 % - відповідно) у віці 15-17 років.

Експериментальна робота передбачала первинне дослідження ціннісних орієнтацій старшокласників (констатуючий експеримент), розробку і проведення тренінгу по розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників з використанням методів арттерапії (формуючий експеримент) і повторне дослідження ціннісних орієнтацій.

У первинному дослідженні ціннісних орієнтацій старшокласників використовувалися: спостереження – систематичне, що ґрунтувалось на номотетичному підході, який виявляє найбільш загальні закономірності розвитку та існування тих або інших феноменів [1], бесіда і комплекс психодіагностичних методів, а саме: дослідження ціннісних орієнтацій за Рокичем [4]; методика «Незавершені пропозиції» по Д. Саксу і Леві [2]; авторська анкета щодо виявлення відношення старшокласників до соціокультурної і духовної сфери життя суспільства і їх пріоритетів в цих сферах, а також - методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера - адаптований варіант Бажіна Е. Ф., Голикиної З. А., Еткинда А.М. [3].

Усі отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів.

Первинне дослідження ціннісних орієнтацій старшокласників (за Рокичем) довело, що найбільш значущими у ряді термінальних цінностей старшокласників є «здоров'я», «любов», «наявність добрих і вірних друзів», а також «щасливе сімейне життя», «життєва мудрість» і «упевненість в собі». Бажаними цінностями старшокласники вважають «активне діяльне життя», «матеріальну забезпеченість і суспільне визнання». Достатньо нейтральними виявляються такі цінності, як «свобода», «пізнання» і «цікава робота»; у розряд неprestижних потрапляли «розвиток», «продуктивне життя» і «творчість», а до небажаних учні відносять «розваги», «красу природи і мистецтва» і «щастя інших».

Серед інструментальних цінностей ключовими для старшокласників були: «життєрадісність», «освіченість», «акуратність»; «чесність», «вихованість» і «тверду волю» респонденти вважають престижною. «незалежність», «відповідальність» і «чуйність» відносяться до зони бажаних цінностей.

Нейтральними для респондентів виявляються: «раціоналізм», «широта поглядів» і «старанність»; неprestижними - «терпимість», «смівливість у відстоюванні своєї точки зору» і «самоконтроль». І, нарешті, «високі запити», «ефективність в справах» і «непримиренність до

недоліків в собі і інших» потрапляють в розряд цінностей, що відторгнені особистістю. Нижче наводимо таблицю № 1, у котрій наведені вагові категорії вищевказаних даних в умовних одиницях.

Були також виявлені проблемні зони, в число яких за даними методики «Незавершені пропозиції» були віднесені «відношення до батька», «відношення до себе» і «відношення до сім'ї»; дослідження рівня суб'єктивного контролю старшокласників констатувало екстернальний рівень останнього.

Таблиця 1

Ціннісні орієнтації старшокласників (методика Рокича)

№ п/п	Терминальні цінності	Вагові категорії, ум. од.	Інструментальні цінності	Вагові категорії, ум. од.
1	Здоров'я	0,849	Життєрадісність	0,753
2	Любов	0,782	Освіченість	0,685
3	Наявність добрих і вірних друзів	0,678	Акуратність	0,670
4	Життєва мудрість	0,638	Чесність	0,592
5	Щасливе сімейне життя	0,590	Вихованість	0,587
6	Упевненість в собі	0,547	Тверда воля	0,542
7	Воля	0,542	Незалежність	0,53
8	Активне діяльне життя	0,536	Відповідальність	0,522
9	Матеріальна забезпеченість	0,523	Чуйність	0,503
10	Суспільне визнання	0,512	Раціоналізм	0,498
11	Пізнання	0,510	Широта поглядів	0,497
12	Продуктивне життя	0,500	Старанність	0,482
13	Цікава робота	0,450	Терпимість	0,423
14	Розвиток	0,445	Сміливість у відстоюванні точки зору	0,421
15	Творчість	0,402	Самоконтроль	0,420
16	Розваги	0,372	Високі запити	0,392
17	Краса природи і мистецтва	0,370	Ефективність в справах	0,333
18	Щастя інших	0,238	Непримиренність до недоліків	0,320

Вивчення кореляційних зв'язків дозволило встановити, що між окремими елементами структури ціннісних орієнтацій старшокласників існують багатополярні зв'язки, що характеризує її складну, взаємозалежну систему. Аналіз відповідей на питання анкети виявив, що більшість респондентів на декларативному рівні віддають перевагу етичним і духовним цінностям; творчість самопізнання, альтруїстичні тенденції відносять до особистісно важливих і престижних. Це входить в певну суперечність з даними стандартних методик, що може бути пояснене впливом чинників соціальної бажаності. З урахуванням виявлених фактів був розроблений і проведений в ході формуючого експерименту тренінг розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників методами арттерапії.

Підводячи підсумок проведеному експерименту, можна говорити про наступне: тренінг розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників методами арттерапії зробив певний позитивний вплив на стан і динаміку ціннісних орієнтацій старшокласників. Зміни, що були виявлені з допомогою стандартних методик, свідчили про достовірні зрушення деяких параметрів, проте, велика частина змін залишалася на рівні тенденції. В результаті проведення тренінгу у ряді терминальних цінностей достовірно зросла питома вага поняття «Щастя інших» – з 0,261 до 0,398 ум. од. ($t = - 2,5$; $p = 0,016$, а серед цінностей інструментальних значущо змінилися два параметри - «вихованість» - з 0,661 до 0,809 ум. од. ($t = - 2,14$; $p = 0,04$) і «відповідальність» – від 0,522 до 0,679 ум. од. ($t = - 2,3$; $p = 0,02$). Аналіз семантичних показників модифікованої методики «Незавершені пропозиції» Сакса і Леві свідчив про достовірне поліпшення під впливом тренінгу відношення старшокласників до батька – від - 0,41 до 1,63 балів ($t = 3,02$; $p = 0,005$); і відношення до друзів – від 2,813 до 3,75 балів ($t = 2,3$; $p = 0,0064$) - іншими словами, запропонована технологія коректувала сферу сімейних цінностей і підвищувала значущість відносин з іншими людьми.

Було відмічено певний вплив на рівень суб'єктивного контролю особистості і достовірну зміну його показників убік інтернальності, хоча в цілому РСК залишився тим самим (екстернальний рівень).

Дещо мінявся спектр кореляційних зв'язків, визначених до і після тренінгу. Так, якщо спочатку для старшокласників цінність «цікава робота» корелювала за типом зворотного зв'язку з цінностями «щасливе сімейне життя» і «упевненість у власних силах», то в результаті проведеної роботи дані зв'язки стали незначущі, зате з'явилася позитивні кореляційні зв'язки з «сміливістю в обстоюванні власної думки» і інтернальністю в області здоров'я (З), що може побічно свідчити на користь підвищення значущості самостійності старшокласників відносно вибору майбутньої професії і відносно здорового способу життя.

Цінність «краса природи і мистецтва» стала зв'язуватися респондентами з «чуйністю» і «чесністю», а також з «відношенням до майбутнього», що може свідчити про зростання значущості естетичної компоненти і етичних орієнтирів. У тому ж контексті можна інтерпретувати і переструктурування кореляційних зв'язків для цінності «любов». Якщо до проведення тренінгу в свідомості старшокласників цінність любові носила прагматичний відтінок, прямо корелюючи з «матеріальною забезпеченістю» і обернено - з «мудрістю», то після проведеної роботи ці зв'язки втратили рівень значущості, поступаючись місцем новим - прямим залежностям з цінностями «чуйність» і «воля».

Досягнення суспільного визнання після проведення тренінгу перестало зв'язуватися старшокласниками з «непримиренністю до недоліків в собі і інших» і «високими запитами», тоді як виникла пряма кореляція з цінністю «відповідальність». У свою чергу, цінність «відповідальність» підвищила свій статус до рівня достовірності в прямих зв'язках з цінністю «щастя в сімейному житті». Потрібно відзначити, що для останньої цінності стали значущими прямі зв'язки з «відношенням до себе», «щастям інших» і «раціоналізмом». Іншими словами, учасники тренінгу стали відповідальніше і усвідомлено відноситися до цінності щастя в сімейному житті.

Зросла також значущість цінності «свобода» в контексті її зв'язків з «упевненістю у власних силах» і «незалежністю», що може говорити на користь зрілішого і зваженого відношення респондентів до даних цінностей (порівняно з первинними негативними зв'язками «свободи» з «відношенням до друзів» і «відношенням до себе», що давало розумінню даної цінності старшокласниками якесь негативне смислове навантаження).

Зросла рефлексія респондентів і відносно такої цінності, як «творчість», яка стала зв'язуватися ними з «утвореною» і «упевненістю у власних силах».

Переструктурування деяких значущих кореляційних зв'язків між параметрами, що вивчаються, свідчило про те, що тренінг розвитку ціннісних орієнтацій старшокласників методами арттерапії позитивно впливав на семантичні підструктури особистості за допомогою активації її естетичних підструктур за принципом додатковості, що постулюється в психоестетичній парадигмі І. Тулупова та Н. Шевандріна [5], а також стимулював катарсичні і рефлексивні процеси психіки, що вело до поштовху підвищенню значущості в структурі ціннісних орієнтацій старшокласників свідомості, відповідальності, вихованості, гуманістичних цінностей і альтруїстичних тенденцій.

На декларативному рівні, за допомогою авторської анкети, була зафіксована більш значуща, порівняно із стандартними методиками, перевага духовно-етичних цінностей як в статистичній, так і в динамічній. Проте, подібна ситуація може пояснюватися як присутністю чинника соціальної бажаності, так і тією обставиною, що для глибших, ніж декларований рівень змін в структурі ціннісних орієнтацій особистості, необхідний більш тривалий час, ніж той, протягом якого проводився формуючий експеримент. Вельми цікавим, на наш погляд, є той факт, що після проведення тренінгу, за даними анкети, дещо мінялися літературні переваги старшокласників, в структурі яких підвищився інтерес до класики, поезії, мистецтва (а також виникло нове захоплення - психологія), в той час, як жанри «страшилок», «жахів» і «містики» змістилися на останні позиції. Цінним також є і те, що після проведення тренінгу серед особистісно значущих цінностей старшокласники самостійно виділяли як «чесність», «щирість», «духовність», «прощення», «краса», «щедрість», «благородство» і «цінність життя», які не були ними виділені на етапі констатуючого експерименту.

Таким чином, все вищесказане може служити доказом на користь ефективності застосування арттерапії, що дозволяє рекомендувати розроблену технологію для практичного застосування і використання психологами сфери освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барышева Е. И., Шайкина Е. А. Экспериментальная психология: Учебное пособие. – Луганск: Янтарь, 2003. – 116 с.
2. Горбатов Д. С. Практикум по психодиагностическому исследованию: Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «Барах – М», 2006. – 272 с.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «Барах – М», 2002. – 672 с.
4. Шапарь В. Б. Практическая психодиагностика. Инструментарий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 768 с.
5. Тулупов И. И., Шевандрин Н. И. Психозстетика как метод исследования сферы выражения личности // Вопросы психологии. – 2000. – № 6. – С. 49-56.

Ю.М.ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН, Р.С. КОЗІЙ ВОДА – ДЖЕРЕЛО ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я. ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ

Стаття присвячена викладу видів води та їх застосуванню при різних хворобах.

Статья посвящена изложению видов воде и ее применению при различных болезнях.

The article is devoted exposition of types of water and their application at different illnesses.

Види води та її застосування в лікуванні.

Гірська вода. Чим більша поверхня води, тим більша енергетична ємність води. Вода, насичена енергією, часто зустрічається в гірських потічках, водоспадах. Вода, яка містить багато мікрровихорів, називається “левітованою”. Левітована вода за думкою вчених, впливає на нормалізацію обміну речовин. Позитивні зрушення в стані здоров'я фіксуються через 6 тижнів після регулярного прийому “левітованої” (1,5 л на добу) води. В домашніх умовах можна отримати “левітанову” воду, використовуючи для цього міксер протягом 40 секунд.

Дошова вода.

Це природна дистильована вода, ідеальна для вжитку, заряджена Сонцем, атмосферною електрикою, іншими природними енергетичними потічками. Надзвичайно позитивно впливає на обмінні процеси в організмі. Але сучасна екологія суттєво впливає на якість дощової води, роблячи її непридатною для зовнішнього та внутрішнього споживання.

Джерельна вода.

Має добрий смак та запах. Особливо корисна, якщо протікає по каміннях. Внаслідок дій вітру та утворення маленьких хвиль вода очищується та стає більш чистою і природною.

Морська вода.

Ця вода насичена різними солями, особливо NaCl, мікроелементами та органічними включеннями. Морську воду не можна пити. Досвід Алена Бомбара показав, що через 7 днів починаються незворотні зміни в нирках. При внутрішньому застосуванні шкідлива для шлунку, викликає появу виразок в кишківнику, може викликати пронос.

Радіоактивна вода.

Вода, яка містить радіоактивні іони різного походження. Для лікувальної цілі не вживається. Слаборадіоактивні радонові мінеральні води починають вживатися в маленьких дозах при піелонефритах та порушень фракцій шлунково-кишкового тракту. Радіоактивна вода з міченими атомами вживається при різних біохімічних дослідженнях в організмі.

Ароматична вода.

З рослинної сировини, яка містить ефірні масла, отримують різні водні витяжки, які називають ароматичними водами. Вони мають запах інгредієнтів. Використовуються для виправлення смаку та запаху ліків, в склад яких входять речовини з неприємними органолептичними властивостями. Деякі ароматні води мають антисептичну властивість, підвищують всмоктувальну та рухову активність шлунку. До ароматичної води відносять воду гіркої мигдалю, кропу, перцевої м'яти, троянди.