

УДК 159.923

Доноева Юлия Валерьевна,

Donoeva Julia Valeryevna,

специалист по качеству образования, Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Байкальский экономико-правовой институт
akademus07@rambler.ru

Expert on Quality Education, Non-state educational institution of higher professional education, Baykal (Region) Institute of Economics and Law
akademus07@rambler.ru

АКТИВИЗИРУЮЩАЯ РОЛЬ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

TRAINING COURSES STIRRING UP HEALTH-ORIENTED PERSONAL DEVELOPMENT.

В статье представлен малоразработанный подход к проблеме развития здоровьесориентированной направленности личности средствами тренинговых занятий на примере психологического тренинга. Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о значимости развития здоровьесориентированной направленности личности подростков с использованием тренингового метода. Эффективность проведенных тренинговых занятий подтверждена статистически.

The paper represents an approach to the issue of health-oriented personal development (that approach has been insufficiently worked out) by means of training sessions, the psychological training for instance. The outcomes of the pilot study evidenced relevance of training techniques for the process of health-oriented personal development. Statistical data have proven efficiency of the training held.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесориентированная направленность личности, ценностные ориентации, жизненные ценности, психологический тренинг, подростковый возраст.

Key words: health, health-oriented personal trend, value orientation, life-span values, psychological training, adolescence

Известно, что проблема здорового образа жизни привлекает все более пристальное внимание специалистов и широкого круга населения. Одной из основных задач, выделенных в Указе Президента РФ, является создание условий для формирования и развития установки на ведение здорового образа жизни. В этих условиях возрастает роль воспитания у подрастающего поколения здоровьесориентированной направленности личности, которая существенно обуславливает поведение человека [1].

Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должна стать сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. Именно поэтому мы считаем, что психологический тренинг, направленный на формирование здорового образа жизни, является эффективным средством и оказывает активизирующую роль в развитии здоровьесориентированной направленности личности в целом.

Понятие «тренинг» достаточно давно вошло в научный оборот и происходит от английского «тренировать, тренироваться» [2]. В связи с этим нами была разработана программа психологического тренинга, целью которого является развитие и активизация здоровьесориентированной направленности личности подростков. В исследовании приняли участие подростки 9–11-х классов СОШ №32 г. Улан-Удэ: 2 тренинговые группы по 20 человек: 1-я группа – контрольная, 2-я группа – экспериментальная. Программа тренинга включает в себя 30 занятий, каждое по 60 минут. Данная программа раскрывает вопросы гигиены, рационального питания, репродуктивного здоровья, психоэмоционального равновесия, профилактики психоактивных веществ, давления среды, а также жизненных ценностей.

Далее приведены результаты проведенного формирующего эксперимента. В исследовании был использован комплекс психодиагностических методик, включающий «Диагностику реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова», «Тест жизненных ценностей личности» (Must-тест) П.Н. Иванова, Е.Ф. Колобовой. Статистический анализ результатов исследования проведен с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Описывая результаты, полученные по методике С.С. Бубнова, необходимо отметить увеличение в 2 раза показателя выбора ценностной ориентации *здоровье* с 18% до 41%. На наш взгляд, здесь можно говорить о том, что сфера сохранения и улучшения собственного здоровья является подконтрольной, подверженной изменению и улучшению со стороны самого человека. Ценностные ориентации *помощь и милосердие к другим людям* (26% – до, 20% – по-

сле) и *признание и уважение людей и влияние на окружающих* (21% и 15% – соответственно) как до, так и после проведения тренинга занимают лидирующие позиции. Возможно, это связано с возникновением в подростковом периоде потребности в социальном окружении. К группе менее значимых можно отнести ценности, близкие по показателям: *познание* (2% – до, 1% – после), *общение* (2% – до, 3% – после), *социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе* (4% – до, 3% – после), *высокий социальный статус* (4% – до, 1% – после). Данные ценностные ориентации, казалось бы, являются естественными ценностями людей молодого возраста. В то же время меньший приоритет этих ценностей в данной структуре не говорит об их малой значимости. Они все же важны для молодых людей, просто по сравнению с другими выходят на задний план.

Из 15 жизненных ценностей по методике Must-тест наиболее выбираемыми оказались следующие: *автономность* (50%), *личностный рост* (33%), *здоровье* (10%). После проведения тренинговых занятий на первое место выходит такая жизненная ценность, как *здоровье* (40%), на второе место – *автономность* (25%), на третье – *личностный рост* (15%). При этом необходимо отметить также увеличение в три раза показателя выбора жизненной ценности *здоровье* с 10% до 40%.

В контрольной группе испытуемых значительных изменений по показателю выбора той или иной ценности не наблюдалось.

Согласно полученным данным, в нашей выборке испытуемых по окончании проведения психологического тренинга наблюдается увеличение диагностического коэффициента ценностной ориентации *здоровье* по обоим методикам. Так по методике С.С. Бубнова $T_{\text{эмп.}}=14$, $T_{\text{кр.}}=7$ и 13 (при $p=0,01$, $p=0,05$ соответственно), по методике Must-тест $T_{\text{эмп.}}=9$, $T_{\text{кр.}}=5$ и 8 (при $p=0,01$, $p=0,05$ соответственно), то есть $T_{\text{эмп.}} > T_{\text{кр.}}$, значит, принимается гипотеза об интенсивности сдвига в типичном направлении, то есть об увеличении диагностических показателей [3]. Это позволяет говорить о том, что занятия, проводимые в рамках тренинга, оказали положительный результат на испытуемых. Так, увеличилось число тех, кто в полной мере принимает и разделяет ценность здоровья.

Результаты исследования выявили, что психологический тренинг оказал положительное влияние на респондентов и играет важную роль в процессе развития здоровьеориентированной направленности личности подростков. В ходе реализации тренинговой программы можно отметить некоторую скованность респондентов, возникшую на первых этапах занятий. Однако использование упражнений, направленных на снятие напряжения, ее удалось преодолеть. Следует отметить выраженное желание подростков посещать и участвовать в тренинговых занятиях. На завершающих занятиях между ними установились теплые и дружеские взаимоотношения. По результатам наблюдения за тренинговыми занятиями выявлена вовлеченность всей группы в процесс проведения тренинга. Все без исключения школьники приняли активное участие в обсуждении предложенного материала по здоровому образу жизни. В ходе беседы по окончании тренинга испытуемые выразили свою обеспокоенность и озабоченность существующими проблемами, касающимися здоровья населения. Многие из школьников узнали новые вещи и понятия, которые могут быть полезны для расширения кругозора.

О положительном эффекте тренинговых занятий свидетельствует и проведенное по окончании занятий анкетирование испытуемых. Все без исключения студенты проявили интерес к вопросам ведения здорового образа жизни, отметили актуальность данной темы в повседневном современном мире. Во время занятий особый интерес вызвало обсуждение вопросов репродуктивной системы человека. Многие подростки считают, что каждый сам ответственен за свое здоровье. Важным событием психологического тренинга, по мнению испытуемых, явились совместные обсуждения выдвинутых проблем, которые помогли раскрыть человека, лучше узнать себя и своего партнера по общению, а также то, что проведенные занятия были действительно очень полезными и могут быть полезными во взрослой жизни, в реальном общении.

Таким образом, в целях развития здоровьеориентированной направленности личности подростка можно использовать активные методы обучения, способствующие повышению уровня здоровьеориентированной направленности личности. Одним из таких эффективных активных методов развития здоровьеориентированной направленности личности является тренинговый метод. В целом результаты проведенного исследования свидетельствуют о целесообразности внедрения в процесс учебно-воспитательной деятельности тренинговых занятий в качестве организационно-педагогического условия развития здоровьеориентированной направленности личности современного подростка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Васильева О.С. Валеология – актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Вып.3.1997. – С. 406-411.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: «Академия», 2004.
3. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб., 2000.
4. Тудупова Т.Ц. Этнопсихологический тренинг с подростками. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2006.
5. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2003.