

S — висота підйому (показники електронного лічильника ергометра), м;
 K — поправковий коефіцієнт, який враховує фізичні витрати (від'ємна робота), пов'язані зі спуском з турніка ($K = 1,50$).

Потужність роботи визначається за формулою:

$$W = W^* / t,$$

де: W^* — потужність роботи, кГм/хв;

W — виконана робота, кГм;

t — час виконання роботи, хв.

Фізична працездатність (PWC_{170}) розраховується за формулою В.Л. Карпмана:

$$PWC_{170} = W^*_1 + (W^*_2 - W^*_1) \times \frac{(170 - f_1)}{f_2 - f_1},$$

де W^*_1 ; W^*_2 — потужність першого і другого навантажень, кГм/хв;
 f_1 ; f_2 — ЧСС під час відповідно першого і другого навантаження.

Метод power-ергометрії-II

Спортсмен, сидячи у колясці, виконує м'язову роботу, яка складається з двох серій навантажень тривалістю 4-5 хв з 5-хвилинним інтервалом відпочинку. Перше навантаження включає 10 вправ, які виконуються в режимі одне підтягування за 30 с (на підйом і спуск — 3-4 с, на відпочинок, сидячи в колясці, — 26-27 с); друге складається із 15-20 вправ, які, виконуються в режимі одне підтягування за 15 с (на підйом і спуск — 3-4 с, на відпочинок — 11-12 с). Розрахунки фізичної працездатності за показниками PWC_{170} аналогічні попереднім.

Для осіб з обмеженими фізичними можливостями, які не займаються фізичною культурою та спортом (враховуючи більш низький рівень їх фізичної підготовки), а також для дітей варто застосовувати тести (силову ергометрію) PWC_{130} і PWC_{150} .

Дослідження показали, що високі значення PWC_{170} при виконанні роботи на силовому ергометрі мали гімнасти, скалолази, стрибуни із жердиною та ін., для яких підтягування у висі на турніку є специфічними навантаженнями (від 9 до 11 кГм/хв/кГ). Спортсмени, для яких силові вправи на турніку не є специфічними навантаженнями, а сила — домінуючою фізичною якістю (бігуни, велогонщики та ін.), а також спортсмени на колясках мали відносно нижчі величини працездатності (від 6 до 8 кГм/хв/кГ).

При неодноразовому обстеженні протягом року динаміка показників ергометричного тесту відповідала динаміці силовій підготовки спортсменів. Вважаємо, що запропонований нами метод power-ергометрії можна використовувати в оцінюванні функціонального стану і рівня силовій підготовки як спортсменів, так і осіб із фізичними вадами. Оскільки сам метод у визначенні фізичної працездатності за показником PWC_{170} належить до субмаксимальних тестів і є необтяжливим для обстежуваного, його також можна використовувати в навчальному процесі студентів як один із технічних засобів у проведенні практичних робіт з курсу "Спортивна медицина" і "Функціональна діагностика" кафедр фізичної реабілітації вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1990.
2. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC_{170} с помощью специфических нагрузок. М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. —К.: Олимпийская литература, 1997.
4. Стопоров А.Г., Редько Б.П. Медико-социальная реабилитация инвалидов с последствиями травм и заболеваний спинного мозга.—К., 1977.
5. Хорошуха М.Ф. Портативный силовой эргометр "СЭ-2" (отраслевое предложение № 980 МЗ УССР от 12.10.89).
6. Хорошуха М.Ф. Особенности измененной физической работоспособности и ее кардиореспираторного обеспечения у юных спортсменов под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности: Автореф. дисс... канд. мед. наук. —М., 1989.
7. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж.Дункана, Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина.— К.: Олимпийская литература, 1998.

О.О. ВОВЧИК-БЛАКИТНА,
 кандидат психологічних наук

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ — ЗАСІБ І МЕТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Рассмотрены вопросы воспитания эмоционально развитой личности, ее переживания, чувств, которые начинаются с первых лет жизни, как наиболее важная проблема родителей, педагогов. В результате исследований по этой программе, которые проводились в Институте психологии АПН Украины, разработана программа "Абетка Еволюцій", которая, с точки зрения авторов, должна стать необходимым элементом в комплексной воспитательной работе, а также основой реабилитационных подходов к детям и подросткам, которым необходима психологическая поддержка и помощь.

Considered aspects of emotionally developed person education from very first years of it's life as the most important task for parents and teachers. On the grounds of this idea at Institute of Psychology of Academy of Sciences of Ukraine the «Абетка Еволюцій» [варианты перевода — транслит: Abetka Evolyutsiy; neпервод: Evolution ABC] program has been elaborated. This program, in author's opinion, is to become the essential element in the complex of education work as well as rehabilitation approach to those children who do need psychological help and support.

Сучасна дитина живе в епоху великих економічних, політичних, моральних трансформацій, злому багатьох стереотипів поведінки, переосмислення деяких цінностей, перманентної нестабільності у суспільстві, нечітко визначених, а часто і різновекторних вимог з боку дорослих. Перша загальна картина світу дитини формується в дошкільному віці.

Як відомо, коли з тих чи інших причин відповідні емоційні та інтелектуальні якості, мотиваційні структури тощо не дістали достатніх умов для свого розвитку в дошкільному віці, згодом подолання наслідків — недоліків розвитку — виявляється справою вельми складною, а часом і зовсім неможливою (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, О.В. Запорожець, Г.С. Костюк, М.І. Лісіна).

Дослідження, проведені в руслі нейролінгвістичного програмування психіки, вказують на те, що моделі поведінки, які відпрацьовуються у грі дошкільника, спілкуванні з дітьми та дорослими, справляють значний вплив на подальший розвиток особистості, визначають багато в чому ступінь її емоційного благополуччя. Виявляється, що основні моделі поведінки дорослої людини, що мають чіткі риси значимих у дитинстві людей, тобто прийшли з ранніми емоційними переживаннями, спогадами, стають вже важливою часткою емоційного світу дорослої особистості.

Отже, виховання емоційно розвиненої особистості, її переживань і почуттів, починаючи з перших років життя, залишається важливим завданням для батьків і педагогів, причому не менш, а в певному сенсі і більш важливим за виховання розуму та навчання дитини різних навичок та вмій. Адже саме від емоційного ставлення до навколишнього світу залежатиме те, заради яких цілей будуть використані набуті дитиною знання і вміння.

На жаль, із початком шкільного навчання з шести років ми знову спостерігаємо захоплення форсуванням інтелектуального розвитку дитини, байдуже ставлення до наповнення неповторним змістом періоду дошкільного дитинства, а отже і до забезпечення специфічних умов для належного розвитку емоційної сфери особистості. Ще на пам'яті недавні невдалі намагання реалізувати аналогічні ідеї на теренах колишнього СРСР, що спричинило помітне зростання невротичних проявів та низки психосоматичних захворювань серед учнів початкової школи. Особливо мають непокоїти вітчизняних “реформаторів” статистичні дані про стан здоров'я дітей і підлітків загалом, а психічного здоров'я — зокрема. Адже, за деякими оцінками медиків, психотерапевтичної допомоги потребує близько половини школярів, кількість здорових дошкільнят стрімко спадає до нуля, тимчасом як патологічні стани накопичуються вже в ранньому віці, а сама система дошкільного виховання змінюється не в бік гуманізму.

Замість такої необхідної ампліфікації розвитку дитини (О.В. Запорожець), яка зростає в суперечливому перехідному суспільстві, бачимо постійні спроби акселерації психічного розвитку, що безпідставно ототожнюється з інтелектуальним. Підтримуються, зокрема, відверто антинаукові, дилетантські та, прямо кажучи, шкідливі псевдоідеї раннього навчання під гаслом: навчити читати раніше, ніж розмовляти.

Попри накази і постанови, які приймають дорослі в своєму дорослому світі, дитина дошкільного віку сприймає світ ірраціонально, пізнаючи його в першу чергу чуттєво і лише потім — інтелектуально.

Абсолютизація інтелектуального боку розвитку особистості призводить до дидактогенії, що, в свою чергу, виявляється у невротизації, нерозвиненості емоційної сфери, інфантилізмі та деформації особистості.

Дуже показовим і обнадійливим, на наш погляд, є зміщення акцентів у дослідженнях психологів США, які донедавна назагал вирізнялися акцентуацією саме раціональної сфери в розвитку особистості (коефіцієнт інтелекту як основний індикатор нормального психічного розвитку). Дослідники все більше переконуються в необхідності повернутися обличчям до емоційної сфери дитини. Вже в психологічній науці активно вживається такий термін, як “коефіцієнт емоційного розвитку” (D. Goleman), використовується поняття “емоційної інтелігентності”, які за визначенням є інтеграцією п'яти основних характеристик, що містять як особистісні, так і якості, що визначають міжособистісні стосунки.

Перелічимо складові емоційної інтелігентності — це:

- 1) адекватне уявлення про свої власні емоції та почуття;
- 2) здатність управляти своїм настроєм;
- 3) здатність до самомотивації;
- 4) емпатія;
- 5) соціальні навички побудови гармонійних стосунків із людьми.

Лонгитюдними дослідженнями, проведеними американськими вченими, встановлено, що високі бали в інтелектуальному розвитку не лише не визначають успішності навчання дитини у школі, а й не впливають на загальний рівень самосприйняття та задоволення власним життям. Практично всі учні, в яких виникали проблеми в навчанні, виявляли недостатній рівень розвитку однієї або більшої кількості характеристик, які визначають емоційну інтелігентність (Т. Berry Brazelton). Зокрема, виявлено, що адаптація до нових шкільних умов, а також саме навчання краще даються дітям, котрі характеризуються емоційною зрілістю, вміють спілкуватися із різними людьми, розуміти їх, співпереживати, керуються у своїх вчинках гуманними мотивами. Саме ці базові характеристики лежать в основі фундаментального вміння вчитися нового.

Якими саме мають бути кроки до емоційної грамотності на шляху оволодіння навичками, що допоможуть дитині жити та співпрацювати, розуміти інших, бути в злагоді із собою?

Перші кроки полягають в тому, щоб вчити дитину пізнавати свій внутрішній світ, розпізнавати свої почуття та вміння називати їх, будуючи свій власний “словник емоцій”. Поступово дитина оволодіватиме навичками розрізняти, коли, за яких умов — думки, а коли — почуття спонукають її до тих чи інших дій і вчинків, а також розуміти поліваріативність своєї поведінки за наявності альтернативних можливостей поведінки. Пізнання свого внутрішнього світу, наповненого різноманітними за знаком (позитивні-

негативні) та інтенсивністю (від слабких до яскраво виражених) емоціями також можливе через відкриття своїх сильних чи слабких сторін, бачення себе самого в позитивному, але реалістичному ракурсі.

Інший напрям в організації емоцій полягає в усвідомленні того, яка саме реальність лежить за емоціями, й оволодінні конкретними прийомами та способами подолання чи ослаблення тривоги, гніву, печалі тощо. Врешті виникають сприятливі умови для того, щоб брати на себе відповідальність за свої рішення, дії та вчинки, що є свідченням особистісного зростання загалом.

Центральною ланкою в розвитку емоційної компетентності є емпатія, тобто розуміння почуттів інших людей і врахування їх при вибудові своєї поведінки. В центрі уваги опиняються саме стосунки між людьми, для побудови і підтримки яких необхідно вміти слухати і ставити питання, розрізняти свої особисті судження і вчинки з-поміж загальної реакції інших людей, бути впевненим у собі, а не пасивним чи агресивним, вчитися мистецтва співжиття, кооперації, вирішення конфліктів і пошуку компромісів.

Дослідження, що проводились працівниками лабораторії психології дошкільного виховання Інституту психології АПН України, виявили слабку диференціацію дітьми основних емоцій, невміння виділяти характерні ознаки експресії, вербалізувати ці ознаки та використовувати означення своїх переживань у практиці повсякденного спілкування з дітьми та дорослими.

Закономірним тоді видається те, що виявлений низький рівень розвитку емпатії призводить до негативних форм прояву афективних станів, підвищеної конфліктності, зниженого емоційного фону спілкування. Проблеми, що виникають у дошкільному віці, посилюються на пізніших вікових етапах. Особливо критичною є ситуація в підлітків, в чиїх сім'ях батьки не вважають за потрібне аналізувати емоційний бік життя, озвучувати свої емоції й заохочувати дітей ділитися своїми почуттями.

Досвід роботи з дітьми “групи ризику” з проблемних (алкогольно залежних) сімей, а також аналіз звертань на “Телефон довіри” дітей і підлітків переконують у наявності значних прогалин у вихованні саме їх емоційної сфери протягом сензитивного, особливо чутливого для даної сфери періоду дошкільного дитинства.

Підлітки, які зростають у дисгармонійних сім'ях або вже схильні до зловживання алкоголем та наркотиками, характеризуються дуже низьким рівнем самоусвідомлення, невмінням описувати свою особистість, свої почуття, емоції. Навіть звичайні запитання “хто я?”, “який я?” можуть фруструвати підлітка, оскільки думки про себе завжди пов'язані з негативними емоціями, викликаними відповідними загальними негативними оцінками своєї особистості з боку дорослих. Згадаймо основні правила, що діють в алкогольно залежних сім'ях: не довіряй; не відчувай; не розмовляй.

Емоційна сфера виявляється заблокованою для аналізу, і потрібна копітка робота (під час індивідуальних і групових корекційних занять) з метою її поступового розкриття для підлітка, визначення шляхів до сприйняття себе, гармонізації стосунків з оточенням.

По допомогу та психологічну підтримку на “Телефон довіри” часто звертаються діти та підлітки, чиї батьки самі не спроможні встановлювати довірливі стосунки, говорити правду про те, що цікавить дітей, відверто і послідовно виявляти свої емоції. В такому разі діти мають неясне відчуття того, що щось відбувається не так, і часто витрачають величезну енергію, намагаючись зрозуміти, що ж саме відбувається, коли їм не говорять правди.

Особливі проблеми виникають у дітей внаслідок невміння чи небажання виявити любов до них близьких та рідних. Тому специфічної допомоги потребують саме діти та підлітки з родин, де сімейні правила гальмують нормальний психічний розвиток. У таких родинах вважається, що погано говорити про проблеми; почуття та емоції не слід виражати відкрито; забороняється бути спонтанним та відкритим, гратись і бути схожим на дитину, оскільки життя — це тягар і в ньому немає бути місця для розслаблення. Зрештою дитина почувається емоційно віддаленою від батьків, накопичує негативні переживання, тривогу, виявляється неготовою до побудови гармонійних стосунків із людьми. Надзвичайно тривожним є те, що такий стиль життя, як правило, передається з покоління в покоління.

Отже, саме завданням психолога, навіть його надзавданням, є застосувати свої професійні знання та вміння, щоб перервати замкнене зачароване коло, допомогти дитині заповнити емоційний вакуум, що супроводжував її тривалий час.

Інтенсифікація емоційної сфери особистості і є найважливішим завданням психологів, які прагнуть гармонійного виховання й комплексної реабілітації дитини, котра потребує кваліфікованої допомоги. Недарма першорядна увага в різноманітних психотерапевтичних техніках приділяється саме емоційній сфері та почуттям. Адже усвідомлення особистісної індивідуальності є, насамперед, усвідомленням особистих емоційних реакцій і станів. Останнє не приходить до дитини автоматично — як і всі інші аспекти людського розвитку воно розвивається у тісній взаємодії з дорослим, який має активно і творчо сприяти цьому розвитку.

Розроблена нами програма “Абетка емоцій”, що має на меті забезпечити розвиток уміння розпізнавати емоційні стани, розуміти та виявляти почуття, співчувати та співдіяти, поважати себе та інших, повинна стати, на нашу думку, необхідним елементом у комплексній виховній роботі, а також основою реабілітаційних підходів до тих дітей і підлітків, які потребують психологічної допомоги та підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Вьготский Л.С.* Собр. соч.: В 6 т. М., 1982.— Т.2.
2. *Воспитание* гуманных чувств у детей /Под ред. Л.Н. Прокопиенко, В.К. Котирло.— К., 1987.
3. *Запорожец А.В., Неверович Я.З.* К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка /Вопросы психологии. — 1974. — № 6. — С.57-73.
4. *Goleman D.* Emotional intelligence.— New York, 1995.

5. Emotional development and emotional intelligence — educational implications Ed. by P. Salovey and D. Sluter.— New York, 1993.
6. Fisher K.W. Shaver, P.R. and Carnochan P. How emotions develop and how they organize development. // Cognition and Emotion.— 1990,— P. 4, p. 81-127.

О.С. БЕЗВЕРХИЙ,
кандидат психологічних наук

ЕМАГОТЕРАПІЯ ЯК ОПТИМАЛЬНИЙ МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Рассматривены возможности эмаготерапии как оптимального метода психокоррекции личностного развития студентов с особыми потребностями, проанализированы результаты исследования этой проблемы, проведенного на кафедре психологии Винницкого филиала Университета "Украина".

Унаслідок соціально-економічних реформ в Україні, що супроводжуються як позитивними, так і, на жаль, негативними змінами у багатьох сферах суспільного життя, загострилася проблема надання психологічної допомоги. Значний попит на неї у студентів з особливими потребами. Більшість з них переважно вийшли з-під опіки сім'ї, яка є важливим чинником психологічної підтримки та психологічного захисту. І все ж це дозволяє уникнути відчужених проблем з психологічною адаптацією. Це передусім стосується інвалідів. Адже юність, особливо студентська, є періодом, упродовж якого проблеми психологічної адаптації, психологічної підтримки та подолання кризових явищ в житті є вкрай актуальними для таких осіб. У Відкритому міжнародному університеті розвитку людини „Україна”, однією з головних цілей якого є забезпечення якісного навчання та особистісного розвитку студентів з особливими потребами, названі проблеми можуть успішно розв'язуватись, на що, зокрема, спрямовані зусилля і кафедри психології його Вінницької філії.

Проведені на кафедрі дослідження проблеми надання психологічної допомоги названій категорії студентів дали змогу визначити оптимальні методи і форми надання такої допомоги.

У нашому дослідженні перевірялася можливість поліпшення психологічної адаптованості студентів з використанням методу психокорекції. Обираючи варіант психокорекції, ми розглянули такі можливі методи, які можуть бути ефективно застосовані. Йдеться про психотерапію мистецтвом (арт-терапію); групову психотерапію; емаготерапію [1-4]. Дамо коротку характеристику цим

методам та порівняємо можливість їх ефективного використання для психокорекції молодшого школяра.

1. *Арт-терапія* [3, с. 9-10]. У цьому виді психотерапії внутрішні конфлікти людини виражаються через образотворчу й художню діяльність — малювання, ліплення, танці, гру на музичних інструментах тощо. Невербальні засоби допомагають обходити “цензуру свідомості” й виражати несвідомий шар психіки і витіснені утворення. Продукти образотворчої діяльності дають змогу здійснювати ретроспективну оцінку стану людини. Арт-терапія викликає переважно позитивні емоції, допомагає мобілізувати творчий потенціал, подолати апатію й безініціативність. Вона, на думку певної частини своїх послідовників, ефективна при корекції неглибоких особистісних порушень переважно невротичного характеру [3, с. 22].

2. *Групова психотерапія* [6]. Означена терапія для дітей має допоміжне значення. З її допомогою знімаються слідові реакції психічних травм, долаються страхи, підвищується адекватність самооцінки, набуваються адаптивні ролі та безконфліктні способи спілкування. Стосовно впливу на внутрішні конфлікти дитини групова терапія має дуже обмежене значення через низькі можливості рефлексії й усвідомлення особистісних конфліктів.

3. *На емаготерапію* (терапію образами), різновидом якої є символдрама, як на один із сучасних видів психокорекції порушень особистісного розвитку, вказують фахівці Московського інституту практичної психології [4]. Цей метод полягає в маніпуляції уявними образами, яку здійснює дитина у співпраці з психологом. Згідно з дослідженнями науковців, в уявних образах відображаються внутрішні конфлікти та проблеми особистості, в тому числі й порушення моральної саморегуляції. Маніпулюючи образами, дитина може досягати змін у своїй особистості. Цінність емаготерапії полягає в тому, що терапевтичний ефект досягається без глибокої рефлексії, що робить її цінною для студентів з особливими потребами, які нерідко мають потужну систему психічного захисту і знижену здатність до рефлексії. Символдрама є одним з методів емаготерапії, що створений німецьким психологом Х. Лейнером [1; 2]. За своєю формою символдрама — ігрова взаємодія людини з уявними образами за певними правилами [6]. В символдрамі напрацьовано набір стандартних тем, які мають великий терапевтичний потенціал.

Із погляду практичного використання у роботі зі студентами з особливими потребами, вона є оптимальним методом психокорекції. Причин тому кілька. По-перше, символдрама за своїми терапевтичними можливостями корекції психосоціальної сфери молодшого школяра не поступається груповій психотерапії — провідному методу сучасної психотерапії; по-друге, символдрама не потребує значних матеріальних витрат; по-третє, образи уяви — дуже пластичний матеріал, тому в символдрамі внутрішні конфлікти юнака (чи юнки) виражаються повно і адекватно; по-четверте, символдрама є прямим контактом людини зі своїм внутрішнім світом та глибинними шарами психіки, тому вона висуває менші вимоги до взаємин особи із психотерапевтом; по-п'яте, символдрама є короточасною терапією і курс її