

ББК 88.374
УДК 159.943

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ПРАКТИКАМИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В. М. Карлышев¹, В. Е. Панькин²

¹Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

²Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются отличия в ценностных ориентациях в зависимости от особенностей мировоззрения, образа жизни.

Ключевые слова: мировоззрение, ценностные ориентации, восточные оздоровительные практики, удовлетворённость, люди зрелого возраста.

Актуальность. Особенности жизнедеятельности и состояние людей определяются внешними условиями и внутренним содержанием. Наиболее важными составляющими внутреннего мира, определяющими его реализацию, являются мировоззрение (ценности, установки, убеждения и т. п.), характер, сознание.

Ценности являются сердцевинной мира человека, его преломляющей призмой мировосприятия и мировоззрения, а следовательно, мироотношения и качества взаимодействия с окружающим миром [2; 4; 7–9; 11; 12]. Каждому человеку свойственна индивидуальная иерархия личностных ценностей. Именно она выступает в качестве той призмы, которая позволяет человеку видеть и понимать происходящее в соответствии с собственными внутренними критериями и в соответствии с этим строить свою жизнедеятельность. По общему признанию ценностные ориентации представляют собой одну из системообразующих характеристик личности и тем самым оказывают существенное влияние на все стороны её жизнедеятельности [5].

Формирование ценностных ориентаций — это длительный и сложный процесс, происходящий под воздействием непосредственного социального окружения и общих социальных условий. Система жизненных ценностей не является чем-то упоря-

доченным и неподвижным, она противоречива и динамична, отражает как главные существенные изменения взаимозависимости личности с миром, так и случайные жизненные ситуации [8; 10; 12]. Любая системная деятельность, в том числе оздоровительная физкультура и занятия по интересам, накладывают отпечаток на понимание и отношения к миру [1; 6].

Наблюдаемая в последние годы заинтересованность людей к освоению восточных практик оздоровления и развития, несомненно, сказывается на изменении образа и стиля жизни, что должно влиять на жизнедеятельность и здоровье человека [1; 6]. Мы предполагали, что увлечённость людей восточными практиками, нацеленными на комплексное развитие (тела и личности) и укрепление здоровья, приводит к изменению структуры ценности в системе мировоззрения человека и существенно влияет на их жизнедеятельность [3]. Однако эти вопросы не получили должного анализа в научном плане.

Целью исследования являлось изучение особенностей ценностных ориентаций у людей зрелого возраста, занимающихся и не занимающихся восточными практиками оздоровления и развития.

Гипотеза: предполагалось, что люди, занимающиеся восточными практиками, отличаются

от остальных структурой ценностных ориентаций и уровнем удовлетворённости жизнедеятельностью в целом.

В соответствии с целью, предметом и гипотезами в исследовании решались следующие задачи:

1. Выявить особенности структуры ценностей занимающихся и не занимающихся восточными практиками людей.

2. Оценить влияние восточных практик на ценностную структуру личности и уровень удовлетворённости человеком различными аспектами жизни.

Методы и организация исследования. В исследовании, направленном на выявление ценностной структуры личности, участвовало 50 женщин в возрасте 30–40 лет: из них 25 человек контрольной группы — люди, не занимающиеся восточными практиками (случайная выборка), но имеющие аналогичный уровень двигательной активности, и 25 человек экспериментальной группы — люди, занимающиеся данными практиками не менее трёх лет и ориентированные на оздоровление и собственное развитие.

Исследовались ценностные ориентации по методике М. Рокича и самооценка степени удовлет-

ворённости различными аспектами жизнедеятельности (по В. М. Карлышеву). В качестве ведущих критериев, характеризующих успешность адаптации к жизни, были использованы субъективные оценки удовлетворённости различными аспектами жизни. Для анализа данных использовался пакет программ SPPS-10.

В результате проведённых исследований получены следующие данные. Обобщая сказанное, можно отметить, что ценностная структура, как терминальных, так и инструментальных ценностей, существенно отличается в опытных группах (таблица).

В экспериментальной группе ведущими терминальными ценностями являются внутренние ценности, обеспечивающие качественные взаимоотношения с окружающим миром (инструментальные) и, как следствие, удовлетворённость этими взаимоотношениями. В контрольной группе отмечены внешние ценности, как в терминальных, так и инструментальных составляющих, и ориентация на внутреннюю (эгоистичную) удовлетворённость.

Для выяснения скрытых особенностей взаимосвязи между исследуемыми параметрами проведён

Ранговая структура ценностей и степени удовлетворённости в группах

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
<i>Терминальные ценности</i>			
1	Здоровье (физическое и психическое)	1	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
2	Интересная работа	2	Здоровье (физическое и психическое)
3	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	3	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
4	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	4	Активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
5	Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	5	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
<i>Инструментальные ценности</i>			
1	Жизнерадостность (чувство юмора)	1	Честность (правдивость, искренность)
2	Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	2	Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
3	Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	3	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
4	Твёрдая воля (умение настоять на своём, не отступать перед трудностями)	4	Чуткость (заботливость)
5	Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	5	Жизнерадостность (чувство юмора)

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
<i>Структура удовлетворённости различными аспектами жизни</i>			
1	Удовлетворённость собой	1	Удовлетворённость происходящим
2	Удовлетворённость окружающими	2	Удовлетворённость окружающими
3	Удовлетворённость жизнью	3	Удовлетворённость жизнью
4	Удовлетворённость здоровьем	4	Удовлетворённость собой
5	Удовлетворённость семьёй	5	Удовлетворённость работой
6	Удовлетворённость происходящим	6	Удовлетворённость здоровьем
7	Удовлетворённость работой	7	Удовлетворённость семьёй
8	Удовлетворённость материальным положением	8	Удовлетворённость материальным положением

корреляционный анализ, который дал возможность выделить взаимосвязанные блоки параметров и степень взаимосвязи между показателями, позволяющими понять особенности их взаимоотношений. Анализ матрицы свидетельствует о высокой взаимосвязи терминальных ценностей с удовлетворённостью различными аспектами жизни в экспериментальной группе.

Ведущей терминальной ценностью у людей экспериментальной группы является «Любовь» (ранг 2,2), которая взаимосвязана с переживаниями прекрасного в природе и искусстве «Красота в природе» (+0,78), с «Терпимостью» (+0,65) и противоположна «Материальной обеспеченности» (-0,67).

Второй терминальной ценностью у людей экспериментальной группы является «Здоровье» (ранг 3,7), которое высоко взаимосвязано с «Удовольствием» (+0,76), с «Друзьями» (+0,58), «Творчеством» (+0,54), с «Жизнью» (+0,55), с «Чуткостью» (+0,54) и противоположно со «Смелостью» (-0,59).

Третьей терминальной ценностью является «Жизненная мудрость» (ранг 4,5). Она обусловлена «Равенством» (+0,72), «Аккуратностью» (+0,59), «Честностью» (+0,57), «Познанием» (+0,57), что вполне закономерно.

Несколько другая структура ценностей отмечена в контрольной группе. Ведущей терминальной ценностью в этой группе является «Здоровье» (ранг 2,0). Как правило, здоровье начинают ценить люди, его потерявшие. У людей контрольной группы данный показатель взаимосвязан с «Самоконтролем» (+0,58), «Удовлетворённостью здоровьем» (+0,57) и обратно пропорционален «Нетерпимости» (-0,58).

Второй терминальной ценностью является «Интересная работа» (ранг 5,7), которая взаимосвязана с «Удовлетворённостью жизнью» (+0,52) и обратно пропорциональна «Творчеству» (-0,78) и «Честности» (-0,64).

На третьем месте «Жизненная мудрость» (ранг 5,8), которая взаимосвязана с «Ответственностью» (+0,72), «Красотой» (0,70) и обратно пропорциональна «Высоким запросам» (-0,62) и «Смелости» (-0,54). Полученные данные позволяют говорить о разном мировоззрении и разных ориентирах в жизнедеятельности и самореализации людей в опытных группах.

В структуре инструментальных ценностей у групп также имеются различия.

Ведущей в экспериментальной группе является «Честность» (ранг 4,2). Она взаимосвязана с «Равенством» (+0,71) и обратно пропорциональна «Удовлетворённости работой» (-0,76), «Семье» (-0,71), «Происходящему» (-0,69).

Вторая ценность — «Терпимость» (ранг 4,4). Она взаимосвязана с «Любовью» (+0,65), «Мировоззрением» (+0,65), «Чуткостью» (+0,53) и обратно пропорциональна «Высоким запросам» (-0,58) и «Работе» (-0,74).

Третья — «Широта взглядов» (ранг 5,3), которая взаимосвязана с «Удовольствиями» (+0,61) и «Свободой» (+0,69).

В структуре инструментальных ценностей контрольной группы ведущей считается «Жизнерадостность» (ранг 6,9), которая обратно пропорциональна «Воспитанности» (-0,7). Второй является «Образованность» (ранг 7,1), которая обратно пропорциональна «Удовлетворённости происходящим» (-0,54) и «Работе» (-0,64).

Третьей является «Эффективность в делах» (ранг 7,2), не имеющая высоких взаимосвязей с другими показателями.

Анализ результатов удовлетворённости различными аспектами жизни показывает, что у людей, занимающихся восточными практиками, рассматриваемые показатели существенно отличаются от данных контрольной группы. Наиболее выражены отличия в удовлетворённости (более 25 %): происходящим, работой, окружающими; менее — на 10–20 % в удовлетворённости: жизнью, семьёй, здоровьем, материальным положением.

Таким образом, внутреннее благополучие людей, занимающихся восточными практиками, существенно отличается от других людей (контрольной группы). Данный показатель является, по мнению многих исследователей, ведущим критерием психического здоровья [5; 7], поэтому объективно можно сказать, что психическое здоровье у людей экспериментальной группы выше, что способствует более успешной адаптации этих людей в жизни.

В структуре удовлетворённости у людей экспериментальной группы ведущими являются «Удовлетворённость происходящим» — 91,3 %, «Окружающим» — 91,2 % и «Жизнью» — 86,9 %, что по сути означает принятие жизни такой, какая она есть.

У людей контрольной группы эти показатели на 20 % ниже и ведущими является «Удовлетворённость собой» — 74,7 %, «Удовлетворённость окружающими» — 70,5 % и «Жизнью» — 67 %, зависящие от внутреннего состояния.

Обобщая сказанное, можно отметить, что ценностная структура как терминальных ценностей, так и инструментальных ценностей существенно отличается по опытным группам. В экспериментальной группе эта структура более жизнеспособна и способствует самореализации в жизни, о чём свидетельствует «Удовлетворённость жизнью» на 22 % выше по сравнению с контрольной.

Люди, занимающиеся восточными практиками, менее зависимы от окружающего мира, условий, обстоятельств, способны к принятию ответственности на себя, более терпимы, жизнерадостны и искренни в своей жизни. Перечисленные личностные особенности способствуют психическому здоровью и психической защищённости в жизни. Отличия в структуре ценностей позволяют лю-

дям, занимающимся восточными практиками, более качественно самореализовываться в жизни и быть более удовлетворёнными ею, а также быть более социально защищёнными, что вместе является интегральными критериями психического здоровья.

Список литературы

1. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2013. — № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 2. — С. 18–21.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — М. : Академия, 2001. — 352 с.
3. Миронова, В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. пособие / В. М. Миронова, В. М. Карлышев. — Челябинск : УралГАФК, 2003. — 192 с.
4. Карлышев, В. М. Основы личной психовалеологии : учеб. пособие / В. М. Карлышев. — Челябинск : УралГАФК, 2006. — 115 с.
5. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского. — Ростов н/Д. : Феникс, 1998. — 131 с.
6. Кузнецова, Е. А. Влияние боевых искусств на характер и поведение человека / Е. А. Кузнецова, В. Д. Иванов // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 60–69.
7. Психология : учебник / под ред. А. А. Крылова. — М. : ПБОЮЛ, 2001. — 584 с.
8. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. — 607 с.
9. Рокич, М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич. — М., 1973. — 276 с.
10. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности : учеб. пособие / А. В. Серый, М. С. Яницкий. — Кемерово : КГУ, 1999. — 92 с.
11. Худякова, Н. Л. Аксиологические основы поведения человека : учеб. пособие / Н. Л. Худякова. — Челябинск : Изд-во ЧелГУ, 2010. — 109 с.
12. Ядов, В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В. А. Ядов. — Л. : Наука, 1979. — 264 с.

Поступила в редакцию 21 января 2018 г.

Для цитирования: Карлышев, В. М. Особенности ценностных ориентаций людей зрелого возраста, занимающихся восточными практиками оздоровления / В. М. Карлышев, В. Е. Панькин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 98–102.

Сведения об авторах

Карлышев Владимир Михайлович — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. vkar52@yandex.ru

Панькин Виктор Ефимович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 98–102.

Peculiarities of value orientations of senior people involved in eastern practices of healing

V.M. Karlyshev¹, V.E. Pankin²

¹Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk. Russia. vkar52@yandex.ru

²Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. lza@csu.ru

The article discusses the differences in value orientations depending on the peculiarities of its worldview, way of life.

Keywords: *worldview, valuable orientations, eastern health practices, satisfaction, mature aged men.*

References

1. Beloyedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Povysheniye funktsional'noy podgotovlennosti nachinayushchikh yedinobortsev metodom krugovoy trenirovki [Improvement of functional training beginners martial artists method of circuit training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 18–21. (In Russ.).
2. Vasil'yeva O.S., Filatov F.R. *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki* [Psychology of human health: measurement standards, presentation, installation]. Moscow, 2001. 352 p. (In Russ.).
3. Mironova V.M., Karlyshev V.M. *Integrativno-valeologicheskiy podkhod v ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'ture lyudey zrelogo vozrasta* [Integrative health approach to improving physical culture middle-aged people]. Chelyabinsk. 192 p. (In Russ.).
4. Karlyshev V.M. *Osnovy lichnoy psikhovaleologii* [Osnovy personal psychology]. Chelyabinsk, 2006. 115 p. (In Russ.).
5. *Kratkiy psikhologicheskiy slovar'* [Brief psychological dictionary]. Rostov-on-Don, 1998. 131 p. (In Russ.).
6. Kuznetsova E.A., Ivanov V.D. Vliyaniye boyevykh iskusstv na kharakter i povedeniye cheloveka [The Influence of martial arts on character and human behavior]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sport, tourism and motor recreation in the modern world: materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts. Part 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 60–69. (In Russ.).
7. *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, 2001. 584 p. (In Russ.).
8. *Psikhologiya zdorov'ya* [Health psychology]. St. Petersburg, 2006. 607 p. (In Russ.).
9. Rokich M. *Priroda chelovecheskikh tsennostey* [The nature of human values]. Moscow, 1973. 276 p. (In Russ.).
10. Seryy A.V., Yanitskiy M.S. *Tsennostno-smyslovaya sfera lichnosti* [Value-semantic sphere of the person]. Kemerovo, 1999. 92 p. (In Russ.).
11. Khudyakova N.L. *Aksiologicheskiye osnovy povedeniya cheloveka* [Axiological basis of human behavior]. Chelyabinsk, 2010. 109 p. (In Russ.).
12. Yadov V.A. *Samoregulyatsiya i prognozirovaniye sotsial'nogo povedeniya lichnosti* [Self-regulation and forecasting of social behavior of the person]. Leningrad, 1979. 264 p. (In Russ.).