

Пры ўзнікненні праблемы ўзросту, якая прынята ў псіхалогіі, практычна неадаследаваным застаецца пытанне аб суб'ектыўных адносінах чалавека да ўласнага узросту, аб тым, якім чынам суб'ектыўная храналагічная мера часу жыцця трансфармуецца ў самаацэнку ўзросту, вызначаную ў паняцці асобы на аснове абагульняючага адлюстравання асаблівасцей жыццёвага шляху цалкам і асобных яго этапаў.

Часцей за ўсё мы вызначаем узрост чалавека, арыентауючыся не на колькасць гадоў, якія ён пражыў, а на сваё ўнутранае пачуццё.

Задачай даследавання было высвятленне асаблівасцей суб'ектыўнага паняцця свайго ўзросту ў сувязі з заняткамі рознымі відамі мастацка-творчай дзейнасці. Пры гэтым зыходзілі з таго, што мастацка-творчая дзейнасць асобы (музычна-вакальная, харэаграфічная, тэатральная і інш.) выключна актыўна танізуе эмацыянальную сферу чалавека, сенсібілізуе яго пазнавальную, фізічную актыўнасць, змяняе прапаздольнасць нервовай сістэмы палкам. Гэта не можа не адбіцца на свееасаблівасці адчуванняў псіхалагічнага ўзросту асобы. Жыццёвая практыка пераконвае, што ў радзе абставін, і асабліва на фоне розных псіхічных станаў, чалавек можа перажываць і адпостроўваць свой рэальны біялагічны ўзрост па-рознаму, змяняючы яго ў вобразе псіхалагічнага «Я» шляхам змянення ці павелічэння рэальных межаў.

Праз самаацэнку і мысленнае ўяўленне мы прапанавалі падвыпрабавальным суб'ектыўна вызначыць свой узрост эмацыянальным, фізічным, па знешнасці.

Параўноваліся вынікі рэальнага біялагічнага ўзросту ўдзельнікаў эксперымента з псіхалагічным узростам па трох вылучаных паказчыках. Адначасова ў даследаванні ставілася задача вызначыць межы змянення псіхалагічнага ўзросту падвыпрабавальных выкладчыкаў у працэсе прафесійнай дзейнасці з калектывамі рознага тыпу, г.зн. на рэпетыцыях. У даследаванні прымалі ўдзел 81 чал. (40 чал. ва ўзросце 30—40 гадоў і 41 чал. ва ўзросце ад 20 да 30 гадоў).

Вынікі даследавання паказалі, што толькі ў 17% апытаных ва ўзросце 20—30 гадоў суб'ектыўная ацэнка ўзросту супала з узростам па эмацыянальнаму кампаненту, у 24% -- па знешнасці і 26% -- па фізічнаму кампаненту. Большасць жа апытаных (69%, 67%, 55%) лічылі сябе больш маладымі, чым гэта было ў сапраўднасці; у 14%, 22%, 14% па крытэрыях эмацыянальнаму, фізічнаму, па знешнасці адпаведныя самаацэнкі ўзросту аказаліся завышанымі, г.зн. падвыпрабавальныя адчувалі сябе старэйшымі. Сярэдняя абсалютная розніца паміж суб'ектыўнай ацэнкай і рэальным узростам складала па эмацыянальнаму крытэрыю 5,2 г., па фізічнаму --4,8 г., па знешнасці - 4,3 г.

Найбольш выражанымі ў суб'ектыўнай ацэнцы псіхалагічнага ўзросту ў бок яго змянення выявіліся змены ў даследаваных ва ўзросце 30—40 гадоў. Таму па эмацыянальнаму крытэрыю сярэдні вынік зніжэння склаў 10,5 г. у 85%, адпаведнасць біялагічнаму узросту адзначылі 4 чал. (10%). Па фізічнай прыкмеце сярэдні вынік зніжэння псіхалагічнага ўзросту склаў у гэтай

групе 7,1 г. у 75% (30 чал.), адэкватная ацэнка адзначана ў 6 чал. (15%), у 4 чал. ацэнка ўзросту адзначана больш высокая, чым рэальны узрост.

Па знешнасці (выгляду) у гэтай групе ўдзельнікаў эксперымента на больш нізкі ўзрост ў самаўспрыманні ўказалі 29 чал. (72%), у сярэднім на 7,5 г., адпаведны сабе ўзрост назвалі 8 чал. (20%), і толькі 3 чал. гэтай групы вызначылі сябе крыху старэйшымі свайго біялагічнага ўзросту.

Удзел у мастацка-творчым працэсе, на рэпетыцыях, выклікае ўнутранае пачуццё зніжэння ўзросту інтэгральна на 7,7 г. Але ў нязначнай часткі ўдзельнікаў эксперымента назіралася адваротная тэндэнцыя, якая характарызуецца жаданнем бачыць сябе ў працэсе рэпетыцыйнай работы трохі старэйшымі.

У даследаванні былі выяўлены тэндэнцыі: з узростам значна павялічваецца колькасць асоб, якія ацэньваюць сябе больш маладымі, чым у сапраўднасці; назіраецца яўная неадпаведнасць у ацэнках узросту па эмацыянальнасці, знешнасці і фізічнаму стану здароўя; мастацка-творчая актыўнасць найбольш выразва зрушвае суб'ектыўнае самаўспрыманне ўзросту асобы на эмацыянальнасці -- мастацкая дзейнасць у мікрапыкле фарміруе суб'ектыўнае адчуванне сябе маладзей рэальнага, біялагічнага ўзросту.

Прыведзеныя факты сведчаць аб тым, што недастаткова вывучаны развіваючыя магчымасці мастацтва ва ўзняцці самасвядомасці асобы, у тым ліку на сацыяльна-псіхалагічным узроўні.

Самойлаў А.А.,
прэзідэнт Беларускага цэнтра

СИСТЭМА РЭЙКІ ЯК МЕТАД АЗДАРАЎЛЕННЯ І АКTYBІЗАЦЫІ ТВОРЧАГА ПАТЭНЦЫЯЛУ АСОБЫ

За доўгую гісторыю чалавечтва існавала шмат спосабаў лячэння, што грунтаваліся на адкрыцці і перадачы Універсальнай Жыццёвай Энергіі, якая нараджае і падтрымлівае ўсё жывое сусвету. Так, тыбетцы ўжо тысячагоддзі таму назад валодалі глыбокімі ведамі аб духу, матэрыі і энергіі. Яны выкарыстоўвалі гэтыя веды, каб лячыць сваё цела, сваю душу. Аналагічнымі ведамі валодалі людзі ў старажытнай Індыі, Кітаі, Егіпце, Грэцыі, Рыме і іншых краінах.

Сучасныя вучоныя часта натыхаюцца на пакінутыя папярэднімі пакаленнямі сляды гэтых глыбокіх ведаў, але нярэдка тлумачаць іх памылкова, бо цяжка прачытаць знойдзеныя дакументы. Такім чынам, доўгі час здавалася, што разуменне Рэйкі згублена.

У канцы 19 стагоддзя японскі ўрач Мікао Усуі знайшоў у 2500-гадовых фаліянтах санскрыту ключ да Рэйкі, што прыяло да адраджэння гэтай тысячагадовай традыцыі прыроднага (натуральнага) аздараўлення.

Слова «Рэйкі» азначае Універсальная Жыццёвая Энергія.

Сістэма ўрача М.Усуі з'яўляецца не толькі самай простаю і натуральнай, але і самай эфектыўнай метадыкай перадачы Універсальнай Жыццёвай Энергіі.

У сістэме натуральнага здаравення Рэйкі гаючая энергія перадаецца спантанна і без канцэнтравання якіх-небудзь намаганняў шляхам прыкладання рук правадніка гэтай энергіі на ўласнае цела або цела іншага чалавека. Пры гэтым сіла перадаваемай энергіі арыентавана на патрэбнасць атрымальніка энергіі. Рэйкі праходзіць праз розныя матэрыялы: бітны, адзёжнае, гіпсавую навіязку і інш. Так як перадачы Рэйкі з'яўляецца толькі каналам, праводзічам гэту Універсальную Жыццёвую Энергію, ён не трапіць асабістыя сілы, наадварот, сам умацоўваецца і абагачаецца энергіяй.

Рэйкі-каналам, або Рэйкі-правадніком, можа стаць кожны. Для гэтага не абавязкова мець асаблівыя здольнасці, трэба толькі жаданне.

Рэйкі як сістэма натуральнага здаравення не з'яўляецца якой-небудзь формай спірытызму, кліку духаў або дэманіў. Рэйкі не мае нічога агульнага з акультызмам, гіпнозам або псіхатэхнікай. Рэйкі не патрабуе асобай веры ў якую-небудзь рэлігію, гэта шлях да ўнутранага росту, да гарманізацыі.

Да гэтага варта дадаць, што сістэма Рэйкі не ўступае ў супярэчнасць з традыцыйнай медыцынай, наадварот, яна падтрымлівае і абагачае такія метады лячэння, як лячэбны масаж, акупунктура і акупресуру, медыкаментозную тэрапію, псіхатэрапію. Сістэма Рэйкі з'яўляецца цэласным метадам здаравення і пры гэтым комплексна дзейнічае на ўсіх узроўнях: цялесным, духоўным, эмацыянальным і душэўным. Яна выраўноўвае і ўраўнаважвае энергетычны баланс, аднаўляе душэўную гармонію і паліпшае гукаўнасць самаадчування. Пры дапамозе Рэйкі арганізм чысціцца ад ядаў. Рэйкі надзвычай прыемны цэласны метада здаравення, які ў першую чаргу арыентаваны на патрэбнасць пацыента ў гэтай складанай здаровай энергіі. Пры гэтым трэба дадаць, што Рэйкі ніколі не можа пашкодзіць.

Вынікі прымянення сістэмы Рэйкі, атрыманыя ў Беларукім цэнтры TERRA HUMANICA REIKI, вельмі станоўчыя. У большасці выпадкаў пацыенты гаварылі аб значным паліпшэнні ў стане здароўя, а таксама паліпшэнні ў душэўным стане.

Станоўчыя вынікі атрыманы пры рабоце з дзецьмі-інвалідамі. Пяртапачаткова пацыентам прапанавалі курс з 4 заняткаў. Канчатковую колькасць заняткаў усталяваў сам пацыент. Тут варта адзначыць, што хранічныя захворванні патрабуюць большай колькасці заняткаў.

У нашы дні абвясцілі істотныя змены ў развіцці навуковай думкі, у тым ліку і ў медыцыне. Буйна развіваецца ў апошнія дзесяцігоддзі хіміятэрапія. Аднак прымяненне сінтэтычных лячэбных сродкаў не змагло радыкальна вырашыць некаторыя праблемы медыцы-

ны, такія як прычыннасць большасці ўнутраных захворванняў, нервова-псіхічнай і эндакрыйнай паталогіі, злаякасных пухлін і рэластайных алергіяў. Акрамя гэтага, у сучасных умовах ўзнікаюць вялікія складанасці ў набыцці элементарных лячэбных сродкаў. І пагэтану для набыцця цэласнага погляду на прыроду захворвання і шляхі выздараўлення чалавека неабходна прымяняць веды, назіпаўвання многімі пакаленнямі старажытных лекараў.

Сістэма Рэйкі можа прымяняцца не толькі як здаравенчая метадыка, накіраваная на паліпшэнне стану здароўя чалавека, але і як сістэма, актывізуючая творчыя патэнцыялы асобы. Вошты прымянення Рэйкі папярэджае гэта.

Павысінтка Л., 37 гадоў, ніколі не меўшая справы з мастацкай творчасцю, пасля заняткаў выявіла ціканасць і здольнасць да філарыстыкі і мастацкага інкруставання саломкай. Гэта было для яе сапраўдным адкрыццём. Ёсць і многія іншыя сведчанні. Гэта гаворыць аб тым, што сістэма Рэйкі можа быць паспяхова выкарыстана ў педагагічнай практыцы для актывізацыі творчага развіцця навучэнцаў.

Выкарыстоўваючы веды па сістэме натуральнага здаравення Рэйкі, сучасны чалавек можа прымаць удзел у стваральнай эвалюцыі самога сабе і пры гэтым уздольшычаць у касмічным тварэнні, пазнаючы законы касмічных сіл. Менавіта дзейнічаючы ў лгодзе з гэтымі законамі, чалавек становіцца тварцом.

Рогач Т.М.,
выкладчык

ПСІХАФІЗІЧНЫЯ МАГЧЫМАСЦІ СІСТЭМЫ РЕЙКІ У АКТИВІЗАЦЫІ ПРАЦЭСУ НАВУЧАННЯ

Важнейшай педагагічнай праблемай сёння з'яўляецца праблема актывізацыі навучальнай дзейнасці. Г.А.Кітайгародская разумее актывізацыю навучальнай дзейнасці як працэс, які накіраваны на дасягненне стану актывнасці суб'екта, на выяўленне і ўтрыманне гэтай здольнасці чалавека. Працэс навучання з'яўляецца адным з відаў пазнавальнай дзейнасці і патрабуе пастаяннай інтэлектуальнай актывнасці навучаемага.

Актывізацыя навучальнай дзейнасці абумоўлена ўменнем ёю кіраваць. Кіраванне можа быць рэалізавана, у прыватнасці праз спецыяльную арганізацыю вучэбнага матэрыялу, яго канцэнтрацыю і размеркаванне, а таксама праз сістэму адпаведных метадаў і прыёмаў навучання. Гаворка ідзе, напрыклад, аб удакладненні метадаў адбору, групоўцы і размяшчэнні ў праграме вучэбнага матэрыялу, аб мадэляванні найбольш эфектыўных сістэм практыкаванняў, прыёмаў кантролю і інш. Заданні па актывізацыі навучання ўтрымліваюць высокія патрабаванні да практыкаван-