

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО, ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ

Тимченко А. М..

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Розробка програми індивідуального, особистісного та професійного саморозвитку вказує на доведену залежність здоров'я людини від її духовного стану. Саме духовність організує загальну систему нашої життєдіяльності, резерви здоров'я людини знаходяться в ній самій: це, насамперед, наявність високої мети, що надихає її на довгу сильну творчість, мобілізує всі її сили й допомагає долати часто тяжкі недуги, виховує волю, дисциплінованість, організованість, віру у власні сили й можливості.

Ключові слова: індивідуальне здоров'я, складові здоров'я, саморозвиток.

Разработка программы индивидуального, личностного и профессионального саморазвития указывает на проверенную зависимость здоровья человека от ее духовного состояния. Также духовность организует общую систему нашей жизнедеятельности, резервы здоровья человека находятся в ней самой: это, прежде всего, наличие высокой цели, которая вдохновляет его на долгое сильное творчество, мобилизует силы и помогает одолеть болезни, воспитывает волю, дисциплинированность, организованность, веру в собственные силы и возможности.

Ключевые слова: индивидуальное здоровье, составляющие здоровья, саморазвитие.

The program of individual, personal and professional self-development specifies in the checked up dependence of health of the person on his spiritual condition and presenting this article. Also spirituality will organize general system of our ability to live, reserves of health of the person are in he: it, first of all, presence of high aim which inspires him on long strong creativity, mobilize forces and helps to overcome illnesses, brings up will, discipline, organization, belief in own forces and possibilities.

Keywords: individual health, health's components, self-development.

АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

Науково-технічний прогрес, ринкові відносини, глобальна урбанізація, введення в навчальні програми закладів освіти поглиблене вивчення комп'ютерної техніки, іноземних мов в умовах подовженого робочого дня з переважанням розумової праці над фізичною призводять до психоемоційного перевантаження, стресів, гіподинамії у молоді. За останні 10–15 років на Україні різко знизилась народжуваність, впали показники здоров'я дітей, підлітків і молоді, зруйнована система відпочинку та оздоровлення, профілактичних оглядів та лікування, масового заняття спортом та туризмом. У духовному плані серед більшості дітей та молоді спостерігається невміння і небажання визначити свої життєві цілі, у свідомості відбувається девальвація загальнолюдських та національних цінностей. Актуальними стали проблеми культури спілкування, соціальної адаптації. Унаслідок морально-психічної деградації серед школярів та молоді поширюється куріння, алкоголізм, наркоманія, помітно зростають злочинність, схильність до суїциду. Усе більшої кількості молоді та підлітків стає властива девіантна поведінка.

Разом з тим відомо, що здоров'я людини залежить: на 50 % від індивідуального способу життя; на 25 % від екологічних умов; на 15 % від генетичних особливостей; на 10 % від рівня розвитку медицини.

Тому **актуальність** виявлення негативних тенденцій у змінах здоров'я суспільства, збереження та відновлення здоров'я нації необхідне шляхом впровадження основ валеологічної культури, надбанням, переконанням, природною нормою життя підростаючого покоління.

Покращити стан здоров'я дітей і молоді можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання особистості, набуття знань, що дозволяє окремій людині здійснювати гармонійний розвиток згідно з темпами еволюційно-історичного розвитку суспільства.

Об'єкт дослідження — взаємозалежність складових здоров'я між собою.

Предмет – фізична, психічна, соціальна, духовна складові здоров'я.

Мета роботи полягає в розробці програми індивідуального здоров'я особистості задля покращення рівня її здоров'я за рахунок гармонійної взаємодії психічної, соціальної, фізичної, духовної складових.

Задля досягнення поставленої мети були вирішені наступні *завдання*:

- 1) проаналізувати теоретичну та методологічну базу з проблеми індивідуального розвитку особистості;
- 2) розробити методичну програму дослідження;
- 3) продіагностувати особливості здоров'я молоді;
- 4) визначити взаємозалежність складових здоров'я в розробці програми індивідуального, особистісного та професійного саморозвитку;
- 5) проаналізувати рівень особистісного саморозвитку на основі взаємозв'язку психічної та духовної складових здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні чотири групи методів:

1 група — методи теоретичного аналізу літератури з проблеми побудови саморозвитку [1];

2 група — методи оцінки фізичної надійності людини;

3 група — методи психологічної діагностики, що містить у собі наступні методики: тест «Тривожність», тест «Самооцінка», анкета «Прогноз», опитувальник рівня саморозкриття, шкала соціального самоконтролю, тест «Життєві цінності» [2].

4 група — методи математичного аналізу (метод кореляційних структур, критерій Д. Сомера).

В емпіричному дослідженні приймали участь 30 молодих людей (з них 2 чоловіків та 28 жінок), які навчаються на факультеті іноземних мов Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у віці 18–20 років.

Для сучасної науки базовим є поняття про здоров'я як єдину цілісну структуру, що складається з декількох функціональних систем, які залежать одна від одної і взаємодіють з навколишнім середовищем. Тобто для неї характерний холістичний підхід до здоров'я — розгляд його як системи декількох складових — фізичне, психічне (емоційне та інтелектуальне), соціальне та духовне здоров'я [3].

Для фізичної надійності досить важлива оптимальна адаптація до змінних умов навколишнього середовища, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і психічний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію зовнішнім та внутрішнім шкідливим факторам, повноцінну життєдіяльність та активне довголіття.

У даній групі перше місце займають духовні цінності, друге місце — сімейні цінності, третє місце — індивідуальні, четверте — соціальні цінності (рис.1).

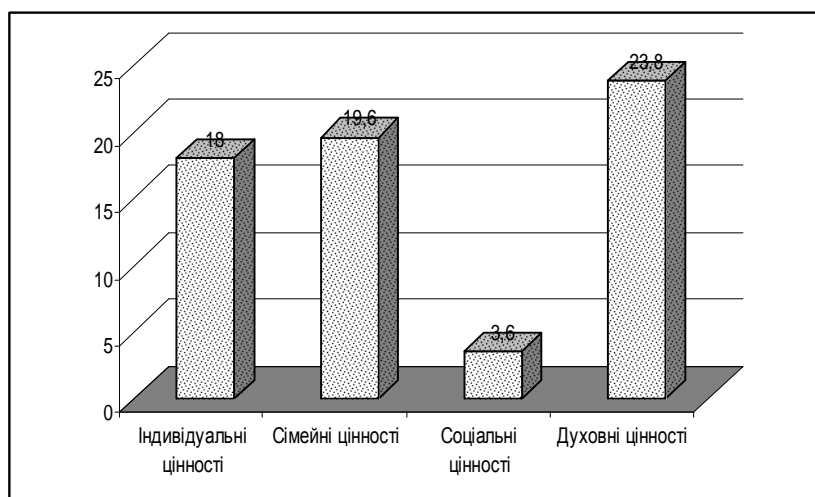


Рис.1. Характеристика цінностей у молоді (у балах)

У даній групі **показник тривожності** (розглядаємо показник особистісної тривожності): у 3,33 % — низький, 63,3% — помірний та у 33,3% — високий (рис.2).

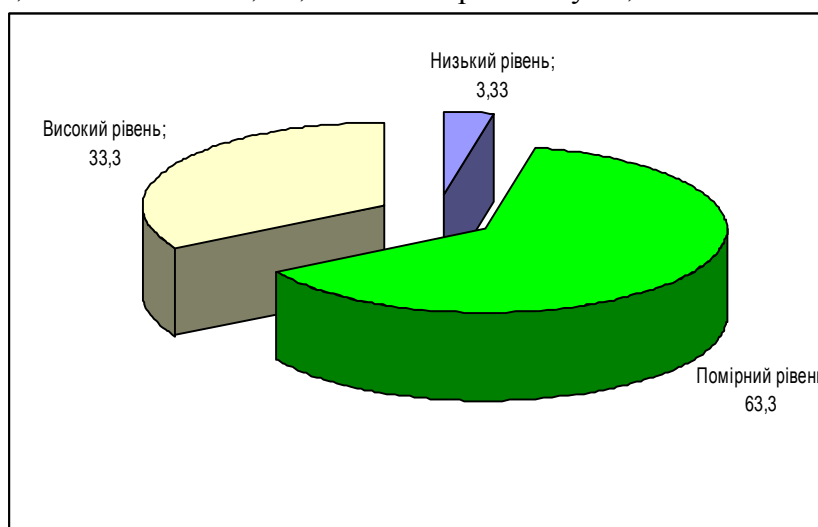


Рис.2. Рівні тривожності в обстеженій групі, %

Показник самооцінки в обстеженій групі складається з 3 шкал: P1, P2 та P3, які вказують на різновиди у самооцінці. Так, показник P1 (рівень самооцінки, який характеризує життєвий тонус особистості) — у 13,3% — занижений, 70% — середній, 6,6% — високий, 10% — завищений. Показник P2 (очікувана самооцінка, почуття людини в колективі) — у 50% — середній, 20% — високий, 30% — завищений. Показник P3 (рівень оцінки іншими людьми) — 33,3% — занижений, 40% — середній, 6,6% — високий, 20% — завищений (рис. 3).

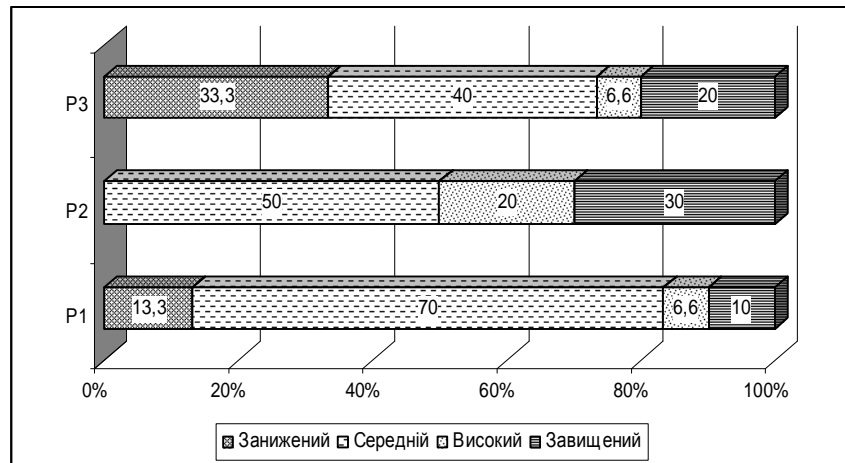


Рис.3. Рівні самооцінки в обстеженій групі, %

Дана група розділилась на 5 підгруп за рівнем здоров'я: з низьким (2-7 балів), нижче середнього (8-10 балів), середнім (11-15 балів), вище середнього (16-20 балів) та високим (21-25 балів) рівнями здоров'я (рис.4).

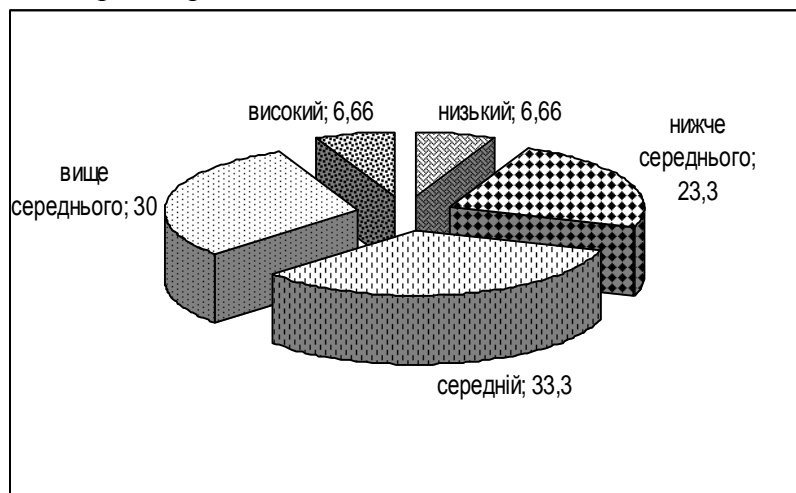


Рис.4. Рівні здоров'я в обстеженій групі, %

За результатами оцінки функціонального стану (адаптаційного потенціалу) були виявлені групи з:

- задовільною адаптацією організму до умов навколишнього середовища при високих або достатніх функціональних можливостях організму у 56,6% обстежених;
- напруженою адаптаційних механізмів, при яких достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів у 36,6% обстежених;
- зривом адаптації, що супроводжуються різким зниженням функціональних можливостей організму у 6,66% обстежених.

Для вивчення впливу рівня тривожності на стан адаптаційного потенціалу був використаний критерій D Сомера, який вказує на напрямок, у якому відбувається зсув рівня тривожності при погіршенні адаптаційних можливостей організму. Даний аналіз показав, що при високих адаптаційних можливостях спостерігається тенденція зменшення рівня тривожності ($p \leq 0,05$).

Одним із завдань сучасної освіти і навчання є впровадження індивідуального підходу до кожного учня. Вирішення даного завдання неможливе без оцінки життєвої стратегії особистості (духовні цінності та потенціал особистості), оцінки та підтримки рівня фізичного здоров'я, оцінка впливу зовнішнього середовища (соціум) та вивчення стану внутрішнього середовища людини (психічні особливості людини). Лише за умов гармонійного поєднання

фізичної, психічної, соціальної та духовної складової особистості можливе формування та всебічний розвиток сучасної особистості [5].

ВИСНОВКИ

1. Побудова програми індивідуального саморозвитку особистості ґрунтовно висвітлена в працях В. М. Колпакова, М. М. Амосова та ін. та допомагає організувати загальну систему життєдіяльності людини, активізуючи резерви здоров'я, які знаходяться в самій природі людини, мобілізують її сили, виховують волю, дисциплінованість та віру у власні сили й можливості.

2. Програма дослідження складових здоров'я включала в себе аналіз фізичної складової здоров'я за допомогою методів оцінки фізичної надійності людини, психічної складової здоров'я за допомогою методів психологічної діагностики; духовної складової здоров'я за допомогою методу психологічної оцінки духовних цінностей та соціальної складової здоров'я за допомогою методу психологічної оцінки рівня соціального саморозкриття.

3. За рівнем фізичного здоров'я обстежена група поділилася на 5 підгруп за рівнем здоров'я: з низьким (6,66%), нижче середнього (23,3%), середнім (33,3%), вище середнього (30%) та високим (6,66%). Слід відзначити, що при кореляційному аналізі не виявлено залежності рівня фізичного здоров'я особистості від рівня її духовного та соціального здоров'я, що, у свою чергу, свідчить про усвідомлення особистістю залежності її фізичного стану лише від рівня її духовного розвитку й культури.

4. На основі аналізу кореляційних зв'язків в групах з помірним (63,3%) та високим (33,3%) рівнями тривожності виявлені різні взаємозалежності фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я, що свідчить про врахування рівня тривожності особистості при побудові індивідуальної оздоровчої програми особистісного саморозвитку.

5. При аналізі рівня особистісного саморозвитку (рівня її фізичної складової) виявлено перевагу духовних та сімейних цінностей, які є індикатором її особистісного здоров'я в загальній структурі цінностей особистості.

Розроблена програма індивідуального, особистісного та професійного саморозвитку особистості сприяє оновленню духовної культури людини, переходу її до нового рівня гармонійного існування в Природі, Соціумі та Космосі. Дана програма носить індивідуальний характер, враховуючи рівень показника тривожності людини: для людей з високим рівнем тривожності рекомендуємо робити акцент на духовну складову здоров'я, з помірним — на психосоматичну складову здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С. Валеопедагогические основы духовности: Учеб. пособие. / М.С.Гончаренко. — Х.: ХНУ им. В.Н.Каразина, 2007. — 400 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С.Никифорова. — СПб.: Речь, 2007.— 950 с.
3. Коган Л. Н. Цель и смысл жизни человека. / Л.Н.Коган. — М.: Мысль, 1984. — 252 с.
4. Колпаков В. М. Самоменеджмент: Учеб. пособие для студентов ВУЗ. / В.М.Колпаков. — К: Издательский дом «Персонал», 2008. — 528 с.
5. Куликов Л. В. Осознание здоровья как ценности // Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова.— СПб.: Изд. СПбГУ, 2000. 504 с.

ОТимченко А. М., 2009

