

САМООЦІНКА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІЦНЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Надія ВАРВАРУК

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останнє десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісна системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [2].

За науковими даними, причиною низького рівня здоров'я молоді, вважається зниження особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням (А. Сватко, Л. Сущенко, О. Зваричук та ін.)

А це переконливо доводить, що ніякі методи збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління які їм пропонуються, очікуваного результату не дадуть, якщо у самих студентів не будуть сформовані потреби і звички у свідомому розумному ставленні до власного здоров'я.

Таким чином, аналіз теоретико-методологічних і емпіричних аспектів з піднятої проблеми дає підставу зробити висновок про те, що питання формування свідомого ставлення до власного здоров'я у молодих людей є вельми актуальним.

Тому метою нашого дослідження було визначення рівня самооцінки студентською молоддю готовності до зміцнення власного здоров'я.

Завдання роботи:

1. Розкрити сутність поняття самооцінка.
2. Визначити рівень готовності до саморозвитку.
3. Виявити чинники формування свідомого ставлення студентів до власного здоров'я та вивчення інтенсивності їх впливу.

Організація і методи дослідження. Узагальнення даних науково-методичної літератури, проведення анкетування серед студентів першого курсу Прикарпатського університету для виявлення чинників формування їх свідомого ставлення до власного здоров'я. Показник адекватності самооцінки вивчався за допомогою методики "Готовність до саморозвитку" [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Самооцінка – констатуюча особаю якостей, змістовних особливостей свого "Я", своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, свого ставлення до оточуючих і самого себе [1]. З погляду В. Ананьева, вона є найбільш складно сконструйованим і багатогранним компонентом самосвідомості і є прямим висвітленням оцінки інших осіб, що беруть участь у розвитку особистості. На особовому рівні розвитку самопізнання відбувається усвідомлення і оцінка суб'єктом своєї соціальної цінності, етичних якостей, ставлення емоційної і соціально-психологічної зрілості, змісту життя.

Самооцінка може бути різною залежно від ступеня її стійкості, рівня адекватності: ситуативною і загальною, завищеною або заниженою. Залежно від

форми і ступеня стійкості самооцінка рівня здоров'я може стимулювати або пригнічувати розвиток особи в плані фізичного і духовно-етичного вдосконалення [4].

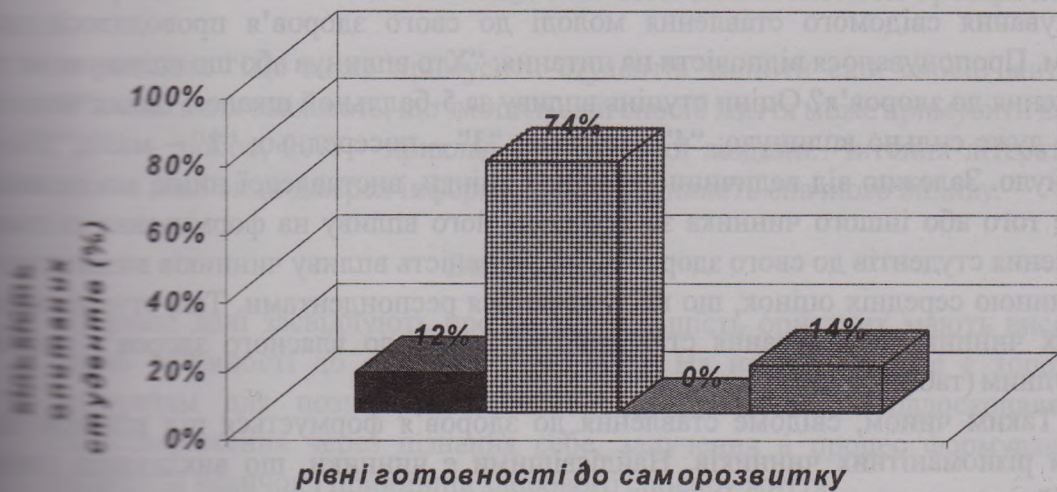
Низька самооцінка гальмує особистий розвиток людини, не дозволяє їй перебудуватися, змінити одного разу вибрану роль, тому що не вистачає для цього сміливості і впевненості в собі. І навпаки, людина, що володіє позитивною адекватною самооцінкою, вважає себе здатною долати різні життєві ситуації та проблеми. Вона переконана, що, зіткнувшись із труднощами, здолає їх. Особа з адекватною самооцінкою не схильна сприймати себе як невдачу, людина відчуває, що вона потрібна іншим людям (батькам, друзям). Розуміння своїх слабких сторін, наміри їх виправити не руйнують загальної позитивної самооцінки, а посилюють потребу в саморозвитку [2].

Показник адекватності самооцінки вивчався за допомогою методики "Готовність до саморозвитку" [3]. Для цього нами було проведено анкетування серед 156 студентів першого курсу Прикарпатського університету.

Згідно результатів анкетування молодих людей було розподілено за рівнями готовності до саморозвитку (мал.1.).

Використана вищесказана методика під час дослідження дала можливість виявити взаємозалежність між діяльністю людини щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, обізнаністю із рівнем власного здоров'я та бажанням самовдосконалюватися.

гістограма дослідження самооцінки готовності до саморозвитку



- A - *можу вдосконалюватися, але не хочу себе пізнати*
- B - *хочу пізнати себе і можу змінити себе*
- C - *не хочу себе пізнати і не хочу змінюватися*
- D - *хочу пізнати себе, але поки що не можу змінити себе*

Отже, аналізуючи дані для всієї вибірки студентів, що взяли участь у дослідженні, отримуємо наступний розподіл за рівнями готовності до саморозвитку: А – 12%, Б – 74%, В – 0, Г – 14%. Тобто більшість опитаних виявляють активну готовність до саморозвитку. Перевагу студенти надають квадрату Б (“хочу знати себе і можу змінити себе”). В обстеженій групі не було респондентів, віднесених до результату анкети в квадрат В. Це говорить про високий рівень свідомості та бажання до самовдосконалення.

Аналіз дослідження методики “Самооцінка готовності до розвитку” дає можливість докладніше розібрати ситуацію із самовдосконалення і встановити існуючу залежність з рівнем свідомого ставлення до власного здоров'я.

Графік готовності студентів до саморозвитку

А – можу вдосконалюватися, але не хочу себе пізнати (умовно середній рівень свідомого ставлення до здоров'я)	Б – хочу пізнати себе і можу змінити себе (умовно високий рівень свідомого ставлення до здоров'я)
В – не хочу себе пізнати і не хочу змінюватися (умовно низький рівень свідомого ставлення до здоров'я)	Г – хочу пізнати себе, але поки що не можу змінити себе (умовно середній рівень свідомого ставлення до здоров'я)

Свідоме ставлення до здоров'я формується під впливом цілої низки різних чинників [4]. Для їх виявлення нами було проведено анкетування серед 156 студентів першого курсу Прикарпатського університету.

Описані чинники характеризуються різною інтенсивністю впливу на формування свідомого ставлення до здоров'я. Вивчення інтенсивності впливу чинників на формування свідомого ставлення молоді до свого здоров'я проводилося таким чином. Пропонувалося відповісти на питання: “Хто вплинув або що вплинуло на твоє ставлення до здоров'я? Оціни ступінь впливу за 5-бальною шкалою даних чинників: “5” – дуже сильно вплинуло; “4” – сильно; “3” – посередньо; “2” – мало; “1” – не вплинуло. Залежно від величини середньої оцінки, виставленої ними, ми визначили місце того або іншого чинника за ступенем його впливу на формування свідомого ставлення студентів до свого здоров'я. Інтенсивність впливу чинників визначалася величиною середніх оцінок, що виставляються респондентами. Так, ступінь впливу різних чинників формування ставлення студентів до власного здоров'я виявлено наступним (табл. 1).

Таким чином, свідоме ставлення до здоров'я формується під впливом цілої низки різноманітних чинників. Найдієвішими є чинники, що викликають глибокі емоційні переживання.

Найінтенсивніший вплив на формування свідомого ставлення до здоров'я мають опитаних надають батьки, традиції сім'ї, поведінка однолітків, страх до захворювання, а також факти негативного ставлення до себе оточуючих людей та спосіб життя.

Вивчення валеології, читання книг, перегляд кінофільмів і телепередач є чинниками становлення свідомого ставлення до власного здоров'я, не є провідними, але все-таки впливають на формування ставлення до здоров'я і здорового способу життя.

Таблиця 1

Фактори, що впливають на формування ставлення студентської молоді до власного здоров'я

Хто або що вплинуло	Сумарний бал
Батьки	482
Спосіб життя сім'ї	406
Середовище	392
Особисте переживання серйозних недуг, хронічні захворювання	345
Вплив рідних і близьких людей	336
Середовище, журнали, ТБ	320
Заняття в спортивних секціях	316
Заняття з психології, ОБЖ, заняття з фізичної культури	295
Випадковий випадок	186

На запитання "Для чого Ви стали б вести здоровий спосіб життя?" (можливо декілька вибір з 10 варіантів). Близько 70% респондентів вважають, що здоровий спосіб життя слід вести, щоб отримувати від життя радість і задоволення, 56% вважають важливим вести ЗОЖ, щоб бути успішним в справах, 56% – щоб уникнути нещасливих випадків, 34% – для досягнення успіхів в справах, 30% – щоб бути щасливим, 18% – щоб стати духовно багатію особистістю і розкрити свої таланти.

На запитання "Що може примусити студентів змінити свій спосіб життя?" 46% опитаних вважають, що змінити свій спосіб життя може примусити важка хвороба, 29% – любов, 20% – приклад авторитетної людини. Читання літератури, телепередач та інші види джерел інформації не здійснюють значного впливу.

Висновки

1. Отримані дані засвідчують про те, що більшість опитаних мають високий рівень готовності до саморозвитку (74%). На наш погляд це є хорошим підґрунтям для позитивних починань у роботі із самовдосконалення, самоствердження через пізнання себе, залучення в процес формування і закріплення навичок і принципів здорового способу життя.
2. Найбільш впливові фактори на формування свідомого ставлення студентів до свого здоров'я мають батьки, традиції сім'ї, на другому місці – поведінка друзів. Читання книг, перегляд кінофільмів і телепередач не здійснюють значного впливу.
3. Близько 70% респондентів вважають, що здоровий спосіб життя слід вести, щоб отримувати від життя радість і задоволення, а примусити змінити його може важка хвороба (46%).

Література

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб., 1998. – 148с.
2. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2002. – 280с.
3. Коджаспирова Г.М. Культура профессионального самообразования педагога. Пособие / Под ред. д-ра психол. наук, акад. Ю.М. Забродина. – М., 1994. – 344 с. 16 ил. – С. 173-175.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

САМООЦІНКА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ГОТОВНОСТІ
ДО ЗМІЦНЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Надія ВАРВАРУК

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

Анотація. У статті розкриті поняття самооцінка, визначений рівень готовності до саморозвитку у студентів, а також описані чинники формування свідомого ставлення молоді до власного здоров'я.

Ключові слова: самооцінка, здоров'я, здоровий спосіб життя.

САМООЦЕНКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ ГОТОВНОСТИ
К УКРЕПЛЕНИЮ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Н.ВАРВАРУК

Прикарпатский национальный университет им. В. Стефаныка

Аннотация. В статье раскрыто понятие самооценка, определен уровень готовности к саморазвитию у студентов, а также описанные факторы формирования сознательного обращения молодежи к собственному здоровью.

Ключевые слова: самооценка, здоровье, здоровый образ жизни.

STUDENTS' SELF-APPRAISAL TO BE READY TO HEALTH
STRENGTHENING

N.VARVARUK

Precyarpation national university named after A.Stefanyka

Abstract. In the article the notion of self-appraisal was revealed, the level of readiness to the development of students was determined, and also the factors of forming of conscious attitude of young people to their own health were described.

Key words: self-appraisal, health, healthy way of life.
