

Шевченко Н. Ф.,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету*

Некlesa С. В.,
*магістрантка кафедри психології
Запорізького національного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗДОРОВ'Я

Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення в країні несприятливих для ведення здорового способу життя умов. На тлі високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нерациональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і негативної динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я набуває все більшої актуальності.

Концептуальні засади формування здорового способу життя особистості відображено в працях вітчизняних та зарубіжних науковців (Т. Андрющенко, О. Богучарова, М. Боришевський, О. Глагошук, І. Зязюн, Т. Кириченко, Л. Малишева, В. Оржеховська, І. Сундукова та ін.). Водночас, незважаючи на зацікавлення науковців питанням розвитку ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я, ця проблема залишається недостатньо дослідженою на теоретичному та практичному рівнях в контексті онтогенетичного розвитку, зокрема, в юнацькому віці.

Мета дослідження: розкрити особливості ціннісного ставлення до здоров'я в молодшому юнацькому віці.

Здоров'я людини є складним міждисциплінарним феноменом глобального значення, що розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія. У філософському контексті науковці корелюють феномен здоров'я із високою духовністю, пошуком шляхів до цілісного становлення особистості, з огляду на це формування ціннісного ставлення до здоров'я можливе лише через зміну світогляду

людини. Фахівці із соціології вважають, що здоров'я становить єдність біологічних і соціальних ознак, при цьому друге домінує над першим, оскільки відповідальність за здоров'я лежить не лише на людині, а на суспільстві. Фахівці у галузі медицини характеризують здоров'я, виходячи з медичних ознак і характеристик здорової людини; формування ціннісного ставлення до здоров'я розглядають передусім як профілактику хвороб. Психологи визначають здоров'я через відповідність віковим особливостям, рівню розвитку особистості, її емоційної, вольової, когнітивної сфер, акцентуючи, що здоров'я людини визначається не лише її біологічною, а й психологічною сутністю. У педагогічних дослідженнях наголошено на необхідності посилення мотивації до збереження власного здоров'я, визначено, що ціннісне ставлення до здоров'я пов'язане з поведінковим стереотипом [5].

Наукові позиції представників різних галузей об'єднує визначення здоров'я як складного і багатозначного поняття, що представляє індивідуальну та суспільну цінність, а формують його такі компоненти, як фізіологічний, психічний, моральний, складника. Здоров'я детермінується медико-біологічними чинниками стану організму людини, яка перебуває в певному соціокультурному середовищі [1].

Цінність – поняття, що характеризує суб'єктивно зацікавлене ставлення людини до речей, процесів, явищ. Ціннісні орієнтації – це певна сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість її життєдіяльності. Ціннісне ставлення до здоров'я може розглядатися як складне багатоаспектне системне особистісне утворення, що становить єдність знань про здоров'я, умінь і навичок організовувати процес його збереження і зміцнення відповідно до природно-соціальних умов, здійснювати контроль за власним здоров'ям.

Особливо актуальною проблемою виявляється формування ціннісного ставлення до здоров'я в ранньому юнацькому віці (15–17 років). Це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до дорослого життя, що зумовлює її прагнення утвердити свою самостійність, незалежність та особистісну автономність. В ранньому юнацькому віці закладаються основи моральності особистості, її ціннісної системи, формуються соціальні настанови, стабілізуються риси характеру на основі позитивних форм поведінки [6]. І. Бех наголошував на тому, що найбільш значущою складовою структури особистості старшокласника стає її спрямованість, у якій концентруються ставлення людини до навколишньої дійсності, до інших людей і до самої себе [2, с. 101]. Юнацький вік є сенситивним для утворення ціннісних орієнтацій як особистісних властивостей, які визначають світогляд учнів. Основою формування ціннісних орієнтацій в юнацькому віці є процес усвідомлення та засвоєння цінностей життя.

В. Волошина [4] зазначає, що ціннісне ставлення особистості виникає тоді, коли вона включена у певний вид діяльності. Ціннісне ставлення та цінності існують у свідомості особистості, саме тому ставлення розкриває внутрішній світ індивіда, ключовими складовими якого є стійкі смисли та особистісні цінності. Виникнення ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я детерміновано навчально-виховною діяльністю педагога, в яку юнаки включаються в силу загальноприйнятих правил в освітньому середовищі. Зміст навчального матеріалу, виховний вплив учителів, якість стосунків юнаків зі своїми однолітками та із самими собою сприяють наданню старшокласником соціальної цінності психічного здоров'я особистісного смислу.

Ціннісне ставлення до власного здоров'я є складним утворенням і в старшому шкільному віці забезпечує трансформацію соціальної цінності психічного здоров'я, що виховують в зростаючій особистості на попередніх етапах онтогенезу, в особистісну цінність. Активізація процесу формування особистісного ставлення до здоров'я також здійснюється на основі власного аналізу отриманих знань і набутого досвіду. В результаті цього процесу з'являється особистісна позиція щодо цінності здорового способу життя людини [6].

Результати аналізу напрацювань дослідників дають змогу розглядати ціннісне ставлення до власного здоров'я як систему взаємодоповнюючих та взаємозалежних компонентів, серед яких – здоров'я, здоровий спосіб життя та культура здоров'я. Формування ціннісних настанов до здорового способу життя – це багатогранний процес, обумовлений сукупністю умов і чинників, які складають причину і рушійну силу його становлення і розвитку, є результатом цілеспрямованого оволодіння людиною знаннями про здоровий спосіб життя, уміннями і навичками його дотримання, набуття досвіду відповідального ставлення до власного життя і здоров'я (Ю. Бойко, Т. Єрмакова, Н. Корж).

Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити вікові особливості розвитку ціннісного ставлення старшокласників до власного здоров'я. Ціннісне ставлення юнаків до свого здоров'я пов'язане з визнанням здоров'я як найвищої цінності у житті, зі свідомим прийняттям ідеї здорового способу життя, слідування якій укріплює позиції фізичного «Я» зростаючої особистості. Це позначається на ціннісному самоставленні юнаків – на адекватній самооцінці та появі впевненості у собі, власних силах і можливостях.

Висновки. Здоров'я є складним і багатозначним поняттям, що представляє індивідуальну й суспільну цінність, та означає стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту. Ціннісне ставлення до здоров'я може розглядатися як складне багатоаспектне системне особистісне утворення, що становить єдність знань про здоров'я,

умінь і навичок організувати процес його збереження і зміцнення відповідно до природно-соціальних умов, здійснювати контроль за власним здоров'ям. Ціннісне ставлення до власного здоров'я в старшому шкільному віці забезпечує трансформацію соціальної цінності психічного здоров'я в особистісну цінність визнання здоров'я як найвищої цінності у житті, свідомого прийняття ідеї здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Асланов Г. А. огли. Здоров'я як особистісна цінність сучасної успішної особистості. *Педагогічна освіта. Педагогічні технології*. 2016. № 23. С. 111–117.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. В 2 книгах. Книга 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.
3. Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2013. 39 с.
4. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391 с.
5. Корж Г. І., Козловський Ю., Муқан Н. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у системі професійної підготовки фахівців із цивільної безпеки.: монографія ; Нац. ун-т «Львів. Політехніка». Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 210 с.
6. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.