

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗДОРОВ'Я

Яновська Т.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У статті розглядається проблема вивчення психологічної характеристики ціннісного ставлення особистості до здоров'я. Обґрунтовуються особливості розвитку особистості у підлітковому віці; аналізуються психологічні особливості ціннісного ставлення школярів підліткового віку до здоров'я, враховуючи при цьому стать учнів. У статті представлено результати дослідження показників ціннісного ставлення підлітків до здоров'я як психологічного фактору здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, розвиток особистості, ціннісне ставлення, психологічний фактор.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства проблеми збереження, зміцнення і розвитку духовного, фізичного та психічного здоров'я громадян набули особливої актуальності. Життя і здоров'я людини є найвищою цінністю й одним із головних показників цивілізованості суспільства. Пріоритетність проблеми зумовлена різким погіршенням стану здоров'я молоді, від якої залежить майбутнє держави.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний стан наук про здоров'я людини характеризується поступовою зміною оздоровчої парадигми: акцент переноситься з лікування хвороб на їх профілактику та пропаганду способів збереження і зміцнення здоров'я, а також на підвищення індивідуальної відповідальності людини за власне здоров'я (Т.В. Белинська [2, с. 6-8], Р.А. Березовська [3, с. 37], О.О. Єжова [5, с. 48-49], В.М. Кабаєва [6, с. 14-16; 7, с. 17-19], М.С. Куликова [8, с. 78-80] та інші).

У сучасній психології проблема здоров'я вивчається з позицій встановлення його визначальних характеристик; конкретизації змістових особливостей його рівнів і різновидів – психічного, психологічного, професійного; виявлення його норми і порушень; знаходження причин, що впливають на зниження його рівня у школярів; пошуку підходів до його забезпечення, починаючи з ранніх років життя.

Здоров'я визнається психологами як основоположна цінність, без якої неможлива повноцінна реалізація особистості. Тому важливим на-

прямком реформування сучасної освіти в Україні є забезпечення в загальноосвітніх школах таких умов навчання і виховання, які сприяли б збереженню психологічного здоров'я школярів.

Найважливішим чинником здоров'я психологами Р.А. Березовською [3, с. 36], О.О. Єжовою [5, с. 46-47] та іншими називається ціннісне ставлення до нього. У працях Т.В. Белинської [2, с. 14-15], Р.А. Березовської [3, с. 38], О.О. Єжової [5, с. 50-51] та інших ціннісне ставлення до здоров'я розуміється як внутрішній механізм регуляції поведінки, що ґрунтується на високій суб'єктивній значущості здоров'я та його усвідомленні як передумови реалізації своїх життєвих завдань, а також супроводжується активно-позитивним прагненням до його збереження та зміцнення. Психологами О.В. Баркановою [1, с. 196], Є.В. Вахрушевою [4, с. 45-47] та іншими підкреслюється важливість підліткового періоду для формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукової літератури дозволив дійти висновку про те, що віковим аспектам ціннісного ставлення до здоров'я приділяється недостатня увага. Такий стан не дозволяє вибудувати цілісну картину динаміки ціннісного ставлення до здоров'я. Крім цього підкреслюється, що практично у всіх вікових групах має місце істотний розрив між загальною декларацією ціннісних орієнтацій щодо здоров'я, усвідомленням їх значущості і практичною реалізацією цих цінностей на поведінковому рівні.

Виявлена незначна кількість досліджень психологічних особливостей ціннісного ставлення до здоров'я підлітків. Разом з цим підкреслюється важливість підліткового періоду для формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Мета статті. Основна мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей ціннісного ставлення до здоров'я підлітків різної статі. **Завдання** полягають у аналізі стану розробки проблеми ціннісного ставлення особистості, зокрема підліткового віку, до здоров'я в психології; у огляді та описі методик дослідження ціннісного ставлення школярів підліткового віку до власного здоров'я; у визначенні особливостей ставлення хлопців і дівчат підліткового віку до здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Проаналізуємо результати дослідження компонентів ставлення підлітків до здоров'я, а саме визначення когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного компонентів (за Р.А. Березовською [9, с. 156-162]).

Обґрунтуємо отримані результати дослідження когнітивного компоненту ставлення підлітків до здоров'я. Переважного значення учні надають критеріям фізичного здоров'я (50%), середній результат отримали критерії психічного здоров'я (18,6%), найменший результат – соціальні критерії здоров'я (10%). Порівнюючи уявлення про здоров'я хлопців і дівчат зазначимо, що у них переважають фізичні критерії: – хлопців (62,9%), – дівчат (37,2%). Більшість дівчат звертають увагу на ознаки психічного (20%) і соціального (11,4%) здоров'я, вважають здоров'я головною цінністю 31,4%.

Результати дослідження показали, що вагомий вплив на підлітків чинять друзі і знайомі (35,7%), як джерела інформації про здоров'я. 30% учнів вказують на важливість у поінформованості з цього питання газет і журналів. Науково-популярні книги, як джерела інформації, впливають на 14,3% дітей. 10% підлітків вказали на важливість засобів масової інформації, лікарів. Дівчата надають перевагу засобам масової інформації (11,4%), газетам і журналам (51,4%). Для хлопців важливими є лікарі (14,3%), друзі, знайомі (48,5%) та науково-популярні книги про здоров'я (20%).

В ході дослідження виявлено, що найважливішим фактором здоров'я для учнів є особливості харчування (27,1%), недостатня турбота про власне здоров'я (21,5%), екологічна обстановка (20%). Найменш важливими факторами здоров'я підлітки вважають якість медичного обслуговування та професійну діяльність (5,7%). Для дівчат найбільш важливими для здоров'я є: особливості харчування (42,8%), спосіб життя (22,9%) та професійна діяльність (11,4%). Для хлопців вагомими є екологічна обстановка (28,5%), шкідливі звички (8,6%) та недостатня турбота про власне здоров'я (40%) Для 5,7% підлітків чоловічої і жіночої статі важливою є якість медичного обслуговування.

Проаналізуємо результати дослідження емоційного компоненту ставлення підлітків до здоров'я. Переживанням підлітків, що домінує у благополучному стані здоров'я, є внутрішнє задоволення (24,3%). 17,1% підлітків вказали, що у благополучному стані здоров'я почувають себе

вільно У 10% учнів виражені власне задоволення та впевненість, у 5,7% – щастя та відсутність загрози, у 4,3% – спокій і байдужість. Переживаннями, які є вагомими для хлопців у благополучному стані здоров'я, є власне задоволення (11,4%), впевненість (11,4%) і внутрішнє задоволення (28,5%). Для дівчат більш характерними є стан, коли особливо нічого не турбує (17%) та можливість почувати себе вільно (22,8%).

Переживаннями підлітків, які домінують у разі погіршення стану здоров'я, є спокій (17,1%), стурбованість і знервованість (14,4%), розпач (11,4%). Жаль, почуття провини і пригніченість характерні для 10% учнів. Страх властивий 2,9% підліткам. Переживаннями, які більш виявлені у хлопців у разі погіршення стану здоров'я, є стурбованість (14,3%), роздратованість (17,1%), знервованість (20%). Для дівчат більш характерними є спокій (22,8%), жаль (14,3%), почуття провини (14,3%), пригніченість (11,4%).

Проаналізуємо результати дослідження ціннісно-мотиваційного компоненту ставлення підлітків до здоров'я.

Для підлітків важливою цінністю є матеріальне благополуччя (30%). Менше значення мають незалежність (15,6%) та здоров'я (14,4%). 11,4% підлітків вважають важливими щасливе сімейне життя та визнання й повагу оточуючих. 8,6% підлітків надають перевагу або вірним друзям, або цікавій роботі. Цінності, яким більшу перевагу надають хлопці, є незалежність (20%), визнання й повага оточуючих (14,3%) та цікава робота (11,4%). Для дівчат більш характерними є матеріальне благополуччя (31,4%), здоров'я (20%) та щасливе сімейне життя (14,3%). Найменшого значення однакова кількість хлопців і дівчат надали наявності вірним друзям (8,6%).

Для підлітків вагомими факторами успіху є матеріальний достаток (31,4%), потрібні зв'язки (27,2%). 18,6% підлітків вважають освіту запорукою успіху. 7,1% дітей покладаються на удачу, 5,7% вважають здоров'я фактором успіху, 4,3% надають перевагу або здібностям, або наполегливості, працелюбності. Факторами успіху, які яскраво виявлені у хлопців, є матеріальний достаток (40%), високий рівень освіти (28,5%), везіння (18,6%) та здібності (5,7%). Дівчата значну перевагу надають потрібним зв'язкам (42,8%), здоров'ю (11,4%) та наполегливості, працелюбності (5,7%).

25,7% підлітків вважають, що немає необхідності турбуватися про здоров'я через його гарний стан. Недостатньо турбуються про здоров'я підлітки через великі матеріальні витрати (14,3%), небажання у чомусь обмежуватися (12,9%), нестачу часу (10%), відсутність відповідних умов (7,1%), наявність більш важливих справ (5,7%). Найменшого значення 4,3% підлітків надали нестачі сили волі та незнанню способів підтримки здоров'я.

Проаналізуємо результати дослідження поведінкового компоненту ставлення підлітків до здоров'я. 18,5% підлітків вважають, що способом підтримки здоров'я є уникання шкідливих звичок, 17,1% сліdkують за власною вагою. 14,3% підлітків вказали на важливість відвідування спортивних секцій. 12,9% дітей переважного значення надають або заняттям фізичними вправами, або турботі про режим сну й відпочинку. Відвідування лікаря з профілактичною метою є важливим

для 10% підлітків. 8,6% учнів дотримуються дієти, загартовуються 2,9% підлітків. Лише 1,4% підлітків серед способів підтримки здоров'я назвали або ходіння до лазні, або практику спеціальних оздоровчих систем. Хлопці надають перевагу способам підтримки здоров'я, униканню шкідливих звичок (20%), турботі про режим сну й відпочинку (14,3%), загартовуванню (5,7%). Серед способів підтримки здоров'я дівчата зорієнтовані на слідкування за власною вагою (20%), заняття фізичними вправами (14,3%), дотримання дієти (11,4%) та відвідування лікаря з профілактичною метою (11,4%). 14,3% хлопців і дівчат вказали на важливість відвідування спортивних секцій.

Висновки і пропозиції. Таким чином, здійснення емпіричного дослідження психологічних особливостей ціннісного ставлення підлітків до здоров'я, дозволяє зробити наступні узагальнення.

Аналізуючи когнітивний компонент ставлення до здоров'я слід відмітити, що дівчата частіше за хлопців вважають здоров'я головною цінністю, називають критерії психічного і соціального здоров'я. Вагомий вплив на підлітків чинять друзі і знайомі, як джерела інформації про здоров'я, найменший – засоби масової інформації та лікарі. Головними джерелами інформації про здоров'я для дівчат є газети і журнали, для хлопців – друзі, знайомі. Найменше значення при цьому для дівчат мають лікарі, для хлопців – газети і журнали та засоби масової інформації. Найбільш важливим фактором здоров'я підлітки вважають особливості харчування, менш важливими – якість медичного обслуговування та професійну діяльність. Найважливішими факторами здоров'я для дівчат є особливості харчування, найменшим – турбота про власне здоров'я, для хлопців – найважливішим є турбота про власне здоров'я, найменшими – професійна діяльність та спосіб життя.

В емоційному компоненті ставлення найбільш вираженим переживанням підлітків у благополучному стані здоров'я є внутрішнє задоволення, найменше – радість. Сильнішим переживанням хлопців у благополучному стані здоров'я є внутрішнє задоволення, дівчат – можливість почувати себе вільно. Найменш виявлена у них радість. Також у благополучному стані здоров'я хлопці майже не переживають щастя, дівчата – спокою. Найбільш вираженим переживанням підлітків у разі погіршення стану здоров'я є спокій, найменшим – сором. Сильнішим переживанням хлопців у разі погіршення стану здоров'я є стур-

бованість і знервованість, дівчат – спокій. Таким чином, якісний аналіз відповідей на емоційному рівні дозволяє зробити висновок про оптимальний рівень тривожності у ставленні до свого здоров'я, однак, у підлітків відсутнє уміння радіти благополуччю в стані здоров'я.

Аналізуючи ціннісно-мотиваційний компонент ставлення до здоров'я виявлено, що найбільш важливою цінністю у підлітків є матеріальне благополуччя, найменше – вірні друзі та цікава робота. Хлопці майже не надавали значення таким цінностям, як «щасливе сімейне життя» та «здоров'я», дівчата – «визнання й повага оточуючих». Найбільш вагомим фактором успіху для підлітків є матеріальний достаток, найменшим – здібності та наполегливість. Найбільш вагомим фактором успіху для дівчат є потрібні зв'язки, для хлопців – матеріальний достаток. На думку хлопців, найменше сприяє успіху здоров'я та наполегливість, на думку дівчат, – здібності. Результати дослідження показали, що здоров'я майже не розглядається підлітками як фактор, що сприяє досягненню життєвого успіху. Проте, більшість дівчат все ж таки вважає здоров'я фактором, що сприяє досягненню життєвого успіху. Ваговою причиною недостатньої турботи підлітків про здоров'я є його гарний стан, найменш значущою – нестача сили волі та незнання способів підтримки здоров'я. На думку хлопців, найменш важливою причиною недостатньої турботи про здоров'я є незнання способів його підтримки, на думку дівчат, – гарний стан здоров'я.

У поведінковому компоненті ставлення найбільш важливим способом підтримки здоров'я є уникання шкідливих звичок, найменшими – відвідування лазні та практика спеціальних оздоровчих систем. Найбільш важливим способом підтримки здоров'я хлопців є уникання шкідливих звичок, дівчат – слідкування за власною вагою. Найменше у хлопців виявлені ходіння до лазні та практика спеціальних оздоровчих систем, у дівчат ці способи взагалі не виявлені. Більша частина підлітків у разі погіршення здоров'я звертається до лікаря, незначна – намагається не звертати на це такий стан уваги. Більшість хлопців у разі погіршення здоров'я здійснюють самостійні заходи, виходячи зі свого минулого досвіду, дівчата звертаються до лікаря. Найменша кількість як дівчат, так і хлопців, намагаються не звертати увагу, якщо здоров'я погіршується.

Список літератури:

1. Барканова О.В. Половые и гендерные различия отношения к здоровью школьников-подростков / О.В. Барканова, Т.Л. Ядрышников // Психология образования: психологическое обеспечение «Новой школы»: материалы V всероссийской научно-практической конференции 27-29.01.2010 г. Москва / [ред. В.В. Рубцов]. – Москва: Федерация психологов образования России, 2010. – С. 196-197.
2. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуз: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Т.В. Белинская. – Москва, 2005. – 18 с.
3. Березовская Р.А. Концепция психологии отношений личности и её методологическая значимость для развития психологии здоровья / Р.А. Березовская // Актуальные вопросы теории и практики психологии отношений: материалы всероссийской научно-практической конференции, 24-27 мая 2010 г. Екатеринбург / [науч. ред. С.А. Минюрова, С.В. Духновский]. – Екатеринбург, 2010. – С. 36-39.
4. Вахрушева Е.В. Ценностное отношение к здоровью и его формирование у подростков [Электронный ресурс] / Е.В. Вахрушева // Молодежь и наука: сборник материалов VIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 155-летию со дня рождения К.Э. Циолков-

- ского / отв. ред. О.А. Краев. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2012. – Режим доступа до збірника: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section13.html>.
5. Єжова О.О. Ціннісне ставлення до здоров'я як психолого-педагогічна проблема / О.О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1(3). – С. 45-55.
 6. Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я – мой образ жизни – моё здоровье» [методическое пособие для педагогов-психологов] / В.М. Кабаева. – М.: АПКИПРО, 2002. – 33 с.
 7. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / В.М. Кабаева. – Казань, 2002. – 25 с.
 8. Куликова М.С. Копинг-поведение подростков с различным отношением к здоровью [Электронный ресурс] / М.С. Куликова // Молодежь и наука: сборник материалов VIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 155-летию со дня рождения К.Э. Циолковского / отв. ред. О.А. Краев. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2012. – Режим доступа до збірника: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section13.html>.
 9. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. – К.: ВД «Слово», 2009. – 462 с.

Яновская Т.А.

Полтавский национальный педагогический университет
имени В.Г. Короленко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ

Аннотация

В статье рассматривается проблема изучения психологической характеристики ценностного отношения личности к здоровью. Обосновываются особенности развития личности в подростковом возрасте; анализируются психологические особенности ценностного отношения школьников подросткового возраста к здоровью, учитывая при этом пол учеников. В статье представлено результаты исследования показателей ценностного отношения подростков к здоровью как психологическому фактору здоровьесбережения. **Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, развитие личности, ценностное отношение, психологический фактор.

Yanovskaya T.A.

Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenka

PSYCHOLOGICAL FEATURES PRICE DEVELOPMENT OF SUPREME TO HEALTH

Summary

The article deals with the problem of studying the psychological characteristics of the value attitude of a person to health. The peculiarities of personality development in adolescence are substantiated; psychological peculiarities of the value attitude of adolescent schoolchildren to health are analyzed, taking into account the gender of students. The article presents the results of the study of indicators of the value attitude of adolescents to health as a psychological factor of health preservation.

Keywords: health, healthcare, personality development, value attitude, psychological factor.