

Ціннісне ставлення до власного здоров'я, як аспект готовності до особистого
здоров'язбереження

Танасійчук Юлія Миколаївна
Викладач кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Анотація: *У статті розкрито сутність поняття «здоров'я», «цінності», «ціннісне ставлення до власного здоров'я». У статті проводиться аналіз психолого-педагогічної літератури та досліджень науковців, які вивчали системний підхід до формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя молоді*

Здоров'я є інтегральним показником якості життя. В наш час проблеми якості життя і здоров'я населення, особливо молоді, є предметом значної уваги багатьох учених, суспільних діячів та держави, що знайшло своє відображення в чисельних законодавчих документах, а саме: Закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», («Україна XXI століття»), Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року»

Проблема здоров'я осіб молодого віку, названа одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI ст., є вкрай актуальною і для України [9]. На фоні високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді потребує нагальної розробки заходів, що сприятимуть запобіганню негативних змін у стані здоров'я студентів [1, 3, 7, 10, 11].

Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства. Разом з тим, як вказує О. Гладоцук, переважна більшість сучасних

студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Соціологічні обстеження засвідчують, що категорія «здоров'я» знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей [5, 99]. Проблема ставлення до здоров'я досить активно розглядається у роботах соціологів, психологів, педагогів Р. Березовської, С. Дерябо, І. Журавльової, В. Кагана, Г. Нікіфорова.

Філософські засади формування ціннісного ставлення до здоров'я відображено в працях М. Боришевського, І. Зязюна, М. Кагана, Г. Сковороди, В. Ядова та ін., валеологічні основи формування культури здоров'я особистості висвітлювали М. Амосов, В. Ананьєв, Г. Апанасенко, Р. Баєвський, О. Єжова, В. Петренко, Л. Попова, С. Страшко, О. Яременко та ін.

Проведений аналіз науково-педагогічної літератури (Н. Башавець, Л. Бутузова, О. Гладощук, О. Єжова, Н. Зимівець, М. Тимофієвої та ін.) показав, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, що розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, тобто є міждисциплінарним поняттям.

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 людина передусім розвивається в соціумі, обґрунтовуючи, що відповідальність за здоров'я лежить не лише на людині, а на суспільстві, що спричиняє збільшення питомої ваги соціопатогенних чинників.

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 валеології здоров'я розглядають у єдності всіх його сторін і аспектів: здоров'я – це гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності. Наукові позиції представників різних галузей об'єднує визначення здоров'я як складника комплексу суспільних відносин, що детермінується медико-біологічними чинниками стану організму людини, який перебуває в певному соціокультурному середовищі.[2, 4]

Розглядаючи здоров'я людини, неможливо уникнути його складової частини, яка визначається поняттям «здоровий спосіб життя». За дослідженнями О. Гладощука, здоровий спосіб життя – це уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна та розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю; загартовування організму, дружба з природою [64, 6].

Для визначення сутності поняття «ціннісне ставлення до власного здоров'я», проведено аналіз дефініцій: «цінність» і «ставлення»

Цінність визначається як будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, заради кого вона живе. Вивченню людських цінностей присвячений окремий розділ філософії – аксіологія, який поділяється на етичну й естетичну аксіологію. Цінності – це також соціально схвалювані уявлення більшості людей про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба, у тому числі й здоров'я [9]. У словнику української мови цінність тлумачиться як те, що має певну матеріальну або духовну вартість; важливість, значущість чого-небудь [8]

Цінності забезпечують формування мотивації діяльності, а значить і поведінки людини та її життєдіяльності в цілому Сучасні перетворення в освіті пов'язані із гуманізацією і формуванням гуманітарного потенціалу суспільства в цілому і нації зокрема. На перший план в суспільстві, як і в сучасній

цивілізації, виходить людина. Цінність здоров'я належить як до індивідуальних цінностей, так і до загальнолюдських, вічних цінностей, тобто є наскрізною. Тож різноманітні процеси та явища, які відбуваються в різних сферах життєдіяльності повинні оцінюватися з позицій загальнолюдських цінностей, зокрема з позицій здоров'я збереження та здоров'яформування.

Аспекти формування особистісних цінностей знайшли відбиток у дослідженнях І. Беха. За визначенням ученого, особистісна цінність - це «психологічне новоутворення, що виражає найбільш безпосередньо значущу для суб'єкта узагальнену форму довкілля, через ставлення до якої він виділяє, усвідомлює і утверджує себе, своє "Я", і в результаті цього дана сфера стає простором його діяльності [3, с. 11]». Учений вказує, що процес усвідомлення особистістю своїх якостей зводиться до того, що кожна особистісна якість виражає певне ставлення, тобто конкретну дію, яка знаходить відбиток у вчинках.

Варто відмітити, реальна поведінка людини щодо здоров'я тісно пов'язана з її знаннями про здоров'я. Дослідження проблеми ставлення до здоров'я показали, що саме концепція ставлення до здоров'я інтегрує різні чинники та визначає поведінку людини.

М. Тимофієва, яка проаналізувала погляди Р. Березовської й О. Васильєвої, стверджує, що ставлення до здоров'я виступає одним із основних елементів самозбережуваної поведінки людини і є системою індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначає оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану.

О. Єжова у своєму дослідженні визначає ціннісне ставлення до здоров'я, як системне й динамічне психічне утворення особистості, що формується на основі ціннісно-мотиваційної сфери та сукупності знань про здоров'я, яке відображається у свідомо обраному способі життя [7].

Загалом ціннісне ставлення до здоров'я включає в себе три основні компоненти: 1) *когнітивний* (знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі

здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, які впливають на здоров'я), 2) *емоційний* (переживання і почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття), і 3) *мотиваційно- поведінковий* (визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей людини, особливості мотивації в галузі здорового способу життя, а також характеризує поведінку у сфері здоров'я, ступінь прихильності до здорового способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я) [4, 136 – 137].

Ціннісне ставлення до здоров'я розглядається як складне багатоаспектне системне особистісне утворення, що становить єдність фахових знань про здоров'я, умінь і навичок організовувати процес його збереження і зміцнення відповідно до природно-соціальних умов, здійснювати контроль за власним здоров'ям і здоров'ям інших.

За свідченням О. Єжової, формування ціннісного ставлення до здоров'я у молоді висуває вимоги і до організації навчально-виховного процесу за однією з моделей навчання студентів навичкам здорового способу життя [8, 469]. Так, дослідниця виділяє три моделі організації навчально-виховного процесу: 1) валеологізація загальноосвітніх та професійно-теоретичних і професійно-практичних предметів; 2) розробка і включення спецкурсу (факультативу) з проблем здоров'я людини за рахунок варіативної частини навчального плану; 3) змішана модель (валеологізація навчальних предметів і проведення спецкурсу, присвяченого проблемам здоров'я) [8,470].

Формування ціннісного ставлення до здоров'я є складним поліаспектним явищем, що передбачає спеціально організований процес інформування, навчання й виховання студентів, метою якого є: збільшення їх спроможності до правильного вибору моделей поведінки; підвищення контролю за власним здоров'ям та умовами середовища, що впливають на нього; опанування необхідними для цього вміннями та навичками. У результаті такого виховання люди стають здатними постійно, протягом усього життя, самостійно навчатися

засобам поліпшення здоров'я, протистояти хронічним хворобам і передчасному старінню [6, 9].

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андрєєва // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.

2. Асланов Г. А. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вищих медичних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Асланов Г. А. – Старобільськ, 2017. – 18с.

2. Бех І. Д. Біля витоків сутності особистості // Шлях освіти. - 1999. - № 2. - С. 11.

3. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Акт. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму. – Запоріжжя: мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. КПУ, 2011. – С. 27–28.

4. Бутузова Л.П. Психологічні особливості становлення в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я / Л.П. Бутузова // “Актуальні проблеми сімейної медицини” (Всеукр. наук.практ. конфер.). – Житомир: Полісся, 2011. – С. 135 – 143.

5. Глагощук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О.Г. Глагощук // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99 – 105.

6. Глагощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02. / О.Г. Глагощук; НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2008. – 21 с.

7. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія / О. О. Єжова. – Суми: МакДен, 2011. – 412 с.

8. Єжова О.О. Створення освітнього середовища, спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійнотехнічних навчальних закладів / О.О. Єжова // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – 2011. – Вип. 15. – Кн. I. – С. 464 – 471.

9. Концепція розвитку системи громадського здоров'я // Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>

10. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – К.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

11. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. – К.: Полиграфсервис, 2014. – 304 с.