

ХАРЧЕНКО Анжела Станіславівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

У статті викладені результати емпіричного дослідження, що висвітлюють психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків різної статі. Вибірка включала учнів художнього професійного ліцею. Встановлено, що у ціннісному ставленні хлопців і дівчат підліткового віку до здоров'я існують як схожі, так і відмінні ознаки, які виявляються у його структурних компонентах (когнітивному, емоційному, мотиваційному і поведінковому). Дівчата мають вищий рівень розвитку цих компонентів, ніж хлопці. Також виявлено, що в системі цінностей дівчат підліткового віку здоров'я значущіше, ніж у хлопців. На думку батьків підлітків, дівчата більше, ніж хлопці дотримуються здорового способу життя.

Ключові слова: ставлення, ціннісне ставлення до здоров'я, ціннісні орієнтації, здоровий спосіб життя, особистість підлітка.

Постановка проблеми. Здоров'я громадян України визначається психологами як стратегічний потенціал, чинник національної безпеки, основоположна цінність, без якої неможлива реалізація особистості [2; 3; 5; 7; 9]. Проте сьогодні існує протиріччя між важливістю і значущістю здоров'я особистості й відсутністю практичних навичок його підтримки особливо під час навчання дітей у школі.

Одним із затребуваних напрямків роботи у школі є здоров'язбережна, здоров'ятворча діяльність, психологічна складова якої часто не береться до уваги. Школярі добре обізнані щодо фізичних характеристик здоров'я, проте, психологічні недооцінюються. Тому виявляється важливим забезпечення в загальноосвітніх установах таких умов навчання і виховання, які сприяли б формуванню ціннісного ставлення до здоров'я та сприяли його збереженню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні проблема ціннісного ставлення особистості до здоров'я досліджується доволі інтенсивно. У сучасних наукових джерелах автори формують проблему ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя як проблему його формування; виявляється дослідження проблеми формування ціннісного ставлення до здорового способу життя, а не до здоров'я; виокремлюються структурні компоненти ставлення до

здоров'я; виявляється подвійність позиції щодо того, чи може здоров'я виступати як термінальна цінність; визначаються шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я дошкільників, школярів, педагогів вищої школи, керівників освітніх установ, майбутніх вчителів тощо [5].

У працях Т. В. Белинської, Р. А. Березовської, О. О. Єжової, Г. С. Нікіфорова та інших психологів і педагогів 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 життєвих завдань, а також супроводжується прагненням до його збереження та зміцнення.

Підлітковий період є відповідальним для формування у людини ціннісного ставлення до різних сторін життєдіяльності, зокрема, до здоров'я. Звернення до вивчення вікових особливостей підлітків у працях Л. І. Божович, І. С. Булах, В. В. Давидова, В. Ф. Моргуна, К. В. Седих, Д. Й. Фельдштейна, Д. Б. Ельконіна та інших психологів показує, що в даний період життя відбуваються такі зміни в особистісному розвитку, що сприяють і що перешкоджають формуванню ціннісного ставлення до здоров'я.

Психологами І. А. Аликіним, О. В. Баркановою, М. В. Діннером, О. С. Дроботун, Н. Б. Дунаєвською, В. М. Кабаєвою, М. С. Куликовою, Е. А. Малолетко, А. А. Прокопенком, Є. В. Вахрушевою, Н. В. Лукьянченко, В. Е. Пахальяном, О. О. Пашиним, Н. В. Савіною, Т. Л. Ядришніковою та іншими підкреслюється важливість підліткового періоду для формування ціннісного ставлення до здоров'я.

На нашу думку, ціннісне ставлення підлітка до здоров'я можна визначити, за Е. А. Малолетко, як систему індивідуальних, вибіркових його зв'язків з різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або загрожують здоров'ю людей, зумовлену внутрішніми і зовнішніми факторами, характерними для підліткового віку, що ґрунтується на його знаннях у галузі людинознавства, біології, на потребах збереження та зміцнення здоров'я, і знаходить прояв у здоров'язбережній поведінці, емоціях та оцінках здоров'я [6].

Структура ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я включає когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий компоненти. А. А. Прокопенко [7] виявив, що в підлітковому віці когнітивний і емоційний компоненти сформовані в більшому ступені, ніж мотиваційно-поведінковий компонент. Здоров'я в ієрархії цінностей підлітків не займає високих місць і не розглядається як фактор, що сприяє досягненню життєвого успіху. Також було виявлено, що уявлення підлітків про критерії здоров'я є незбалансованими [2; 7]. Підлітки нечітко уявляють психологічні і

соціальні критерії здоров'я, і яку роль ці критерії відіграють у житті людини. Про несформованість когнітивного компоненту свідчить відсутність у підлітків мінімальних знань про ряд поширених захворювань (рак, захворювання, що передаються статевим шляхом) [7], основні фактори ризику [2].

На емоційному рівні ставлення до здоров'я підлітків характеризується такими переживаннями: коли зі здоров'ям у них усе благополучно, вони спокійні, інколи байдужі. Проте у підлітків відсутні уміння радіти благополуччю в стані здоров'я [2]. Підлітки часто надають перевагу ризикованій поведінці, що приносить миттєве задоволення [7].

Підлітки здебільшого не співвідносять свої дії і вчинки з вимогами здорового способу життя: можуть не дотримуватися режиму сну і відпочинку, мати шкідливі звички, не відвідують лікаря з профілактичною метою [2].

На думку Є. В. Вахрушевої, критеріями прояву ціннісного ставлення до здоров'я у дітей підліткового віку є такі: усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності, потреба в його збереженні та зміцненні; ступінь поінформованості чи компетентності у сфері здоров'я, знання основних факторів ризику та антиризиків, розуміння ролі здоров'я в забезпеченні активного і тривалого життя, прояв ціннісного ставлення до здоров'я в поведінці, діяльності та спілкуванні учнів, ступінь сформованості мотивації на збереження і зміцнення здоров'я [2].

Нами виявлена незначна кількість досліджень психологічних особливостей ставлення до здоров'я підлітків різної статі (О. В. Барканова і Т. Л. Ядришнікова [1], Н. В. Савіна [8], Т. О. Зінченко [4], А. А. Прокопенко [7]). Проте вони були здійснені за кордоном. В українській психології бракує сучасних досліджень, що присвячені психологічним особливостям ціннісного ставлення до здоров'я хлопців і дівчат підліткового віку.

Мета статті полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей ціннісного ставлення до здоров'я підлітків різної статі.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось протягом 2014-2015 років на базі Решетилівського художнього професійного ліцею (сmt. Решетилівка Полтавської області). У дослідженні взяли участь 70 підлітків (35 хлопців і 35 дівчат) 15-ти років.

Нами було використано такі методики: «Ставлення до здоров'я» (за Р. А. Березовською), «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем), «Анкета для батьків» (за В. М. Кабаєвою).

Дослідження тривало у три етапи. На першому етапі було виявлено особливості розвитку складових ставлення до здоров'я хлопців і дівчат підліткового віку.

Аналізуючи когнітивний компонент ставлення до здоров'я слід відмітити, що підлітки неоднозначно розуміють його сутність. Під здоров'ям підлітки визначають стан, основними компонентами якого є доволі різні характеристики. Здебільшого під здоров'ям учні (50,0%) розуміють його фізичні характеристики. Причому дівчата частіше за хлопців вважали здоров'я головною цінністю, а також називали критерії психічного і соціального здоров'я. Більший вплив на підлітків чинять друзі і знайомі (35,7%) як джерела інформації про здоров'я, найменший – засоби масової інформації (10,0%) та лікарі (10,0%). Найважливішими 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 (радіо, телебачення). Найбільш важливим фактором здоров'я підлітки вважають особливості харчування (27,1%), менш важливими – якість медичного обслуговування (5,7%) та професійну діяльність (5,7%). Найважливішими факторами здоров'я для дівчат є особливості харчування, а для хлопців – турбота про власне здоров'я. Найменше значення при цьому для дівчат має турбота про власне здоров'я, для хлопців – професійна діяльність та спосіб життя.

В емоційному компоненті ставлення найбільш вираженим переживанням підлітків у благополучному стані здоров'я є внутрішнє задоволення (24,3 %), найменше – радість (2,9%). Сильнішим переживанням хлопців у благополучному стані здоров'я є внутрішнє задоволення, дівчат – можливість почувати себе вільно. Найменше виявлена як у хлопців, так і у дівчат, радість. Також хлопці майже не переживали у благополучному стані здоров'я щастя, дівчата – спокій або залишалися байдужими. Найбільш вираженим переживанням підлітків у разі погіршення стану здоров'я є спокій (17,1%), найменше – сором (1,4%). Сильнішим переживанням хлопців у разі погіршення стану здоров'я є стурбованість і знервованість, дівчат – спокій. Найменше виявлена, як у хлопців, так і у дівчат, радість. Також хлопці майже не переживали з цього приводу сорому, тоді як у дівчат його взагалі не було виявлено. Таким чином, якісний аналіз відповідей на емоційному рівні дозволяє зробити висновок про оптимальний рівень тривожності у ставленні до свого здоров'я, проте, у підлітки не здатні радіти благополучно в стані здоров'я.

Аналізуючи ціннісно-мотиваційний компонент ставлення до здоров'я виявлено, що найбільш важливою цінністю підлітків у є матеріальне благополуччя (30,0%), найменше – вірні друзі та цікава

робота (8,6%). Найбільш вираженою цінністю, як у дівчат, так і у хлопців, є матеріальне благополуччя. Найменше, як у хлопців, так і у дівчат, – вірні друзі. Також хлопці майже не надавали значення щасливому сімейному життю та здоров'ю, а дівчата – визнанню й повазі оточуючих. Таким чином, значущість здоров'я в ієрархії цінностей не досягає високого рівня, проте, у дівчат вона дещо вища. Найбільш вагомим фактором успіху для підлітків є матеріальний достаток (31,4%), найменше – здібності (4,3%), наполегливість і працелюбність (4,3%). Причому таким фактором для дівчат є потрібні зв'язки, а для хлопців – матеріальний достаток. На думку хлопців, найменше сприяє успіху здоров'я наполегливість та працелюбність, на думку дівчат, – здібності. Результати дослідження показали, що здоров'я майже не розглядається підлітками як фактор, що сприяє досягненню життєвого успіху. Проте більша кількість дівчат, ніж хлопців, все ж-таки вважає здоров'я фактором, що сприяє досягненню життєвого успіху. Вагомою причиною недостатньої турботи підлітків про здоров'я є його хороший стан (25,7%), найменш значущою – нестача сили волі (4,3%) та незнання способів підтримки здоров'я (4,3%). Причиною недостатньої турботи про здоров'я для дівчат є відсутність компанії, а для хлопців – його хороший стан. На думку хлопців, найменш важливою причиною недостатньої турботи про здоров'я є незнання способів його підтримки, а на думку дівчат, – хороший стан здоров'я.

У поведінковому компоненті ставлення найбільш важливим способом підтримки здоров'я є уникання шкідливих звичок (18,5%), найменшими – відвідування сауни (1,4%) та практикування спеціальних оздоровчих систем (1,4%). Найбільш важливим способом підтримки здоров'я хлопців є уникання шкідливих звичок, дівчат – відстежування власної ваги. Найменше у хлопців виявлені відвідування сауни та практикування спеціальних оздоровчих систем (йоги, китайської гімнастики тощо), у дівчат ці способи взагалі не виявлені. Крім цього для дівчат не є важливим загартовування. Більша частина підлітків у разі погіршення здоров'я звертається до лікаря (54,3%), незначна – намагається не звертати на це такий стан уваги (5,7%). У разі погіршення здоров'я більшість хлопців здійснюють самостійні заходи, виходячи з свого минулого досвіду, дівчата ж звертаються до лікаря. Найменша кількість як дівчат, так і хлопців, намагається не звертати увагу, якщо здоров'я погіршується.

Другий етап нашого дослідження передбачав вивчення місця здоров'я в ієрархії цінностей сучасних підлітків.

У системі термінальних цінностей підлітків здоров'я займає перші місця. Можна передбачити, що у підлітковому віці здоров'я сприймається як природна даність.

Термінальними цінностями, які домінують у хлопців і дівчат підліткового віку, є матеріально забезпечене життя ($M=3,8$) та наявність хороших і вірних друзів ($M=6,3$). Крім цього у дівчат такими цінностями є впевненість у собі ($M=5,4$), здоров'я ($M=5,7$), краса природи та мистецтва ($M=5,8$), любов ($M=6,2$) та щасливе сімейне життя ($M=6,8$), а у хлопців – свобода ($M=6,0$), суспільне визнання ($M=6,5$) та активне діяльне життя ($M=6,6$).

Найменш значущими термінальними цінностями як у дівчат, так і у хлопців, є продуктивне життя ($M=13,5$) та цікава робота ($M=16,1$). Проте у дівчат такою цінністю ще є щастя інших, а у хлопців – щасливе сімейне життя, любов, розвиток та творчість.

У системі інструментальних цінностей підлітків найбільш значущими є незалежність ($M=3,3$), життєрадісність ($M=5,4$) та сміливість у відстоюванні власної думки, поглядів ($M=6,1$). Найменш значущі для підлітків – самоконтроль ($M=13,3$) та терплячість ($M=16,2$).

Найбільш значущими інструментальними цінностями у хлопців є такі: незалежність ($M=3,3$) та життєрадісність ($M=3,6$). Серед найбільш значущих цінностей дівчат вирізняються такі: сміливість у відстоюванні власної думки, поглядів ($M=3,0$), освіченість ($M=3,1$) та незалежність ($M=3,3$).

Інструментальні цінності – раціоналізм ($M=13,1$), широта поглядів ($M=14,7$), терплячість ($M=15,4$), самоконтроль ($M=17,1$) – мають для хлопців найменше значення. Такою цінністю для дівчат є терплячість ($M=17,0$).

Третій етап нашого дослідження полягав у вивченні думки батьків про дотримання здорового способу життя їхніми дітьми. Так, для батьків підлітків важливими є самі діти (100%), здоров'я (95,7%), сім'я (88,6%), хороші і вірні друзі (72,9%), в однаковому ступені кар'єра і любов (по 65,7%), особистісне зростання (64,3%), спілкування з природою (62,9%) матеріальне благополуччя (41,4%). Причому для більшої кількості батьків хлопців виявилися важливішими матеріальне благополуччя (28,6%) та особистісне зростання (42,9%), ніж для батьків дівчат (відповідно 12,8% та 21,4%). Для більшої кількості батьків дівчат важливішим є спілкування з природою (47,2%) та любов (37,1%), ніж для батьків хлопців (відповідно 15,7% та 28,6%).

На думку батьків, дівчата більше, ніж хлопці, дотримуються режиму дня, лягають спати раніше, не мають шкідливих звичок, більше усвідомлюють проблеми з власним здоров'ям.

З метою викорінення шкідливих звичок дітей, на думку батьків підлітків, потрібно більше часу приділяти дитині; мати терплячість; пояснювати, що це шкідливо; не нав'язливо формувати уявлення про

конкретні шкідливі наслідки цих звичок і ставленні людей до них; заохочувати; ставитися з гумором; давати особистий приклад; не давати погані приклади, викорінювати шкідливі звички в себе; спостерігати за дитиною.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Таким чином, отримані нами результати уможливили зробити висновки про те, що у ставленні до здоров'я хлопців і дівчат підліткового віку існують як схожі, так і відмінні ознаки, які виявляються у його структурних компонентах (когнітивному, емоційному, мотиваційному і поведінковому). Проте, дівчата мають вищий рівень розвитку цих компонентів, ніж хлопці. У системі цінностей дівчат підліткового віку здоров'я значущіше, ніж у хлопців. На думку батьків підлітків дівчата більше, ніж хлопці дотримуються здорового способу життя.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо в розробці програми психологічного супроводу підлітків, в якій враховано статевої особливості формування ціннісного їх ставлення до здоров'я. Також перспективним напрямом дослідження є вивчення специфіки ціннісного ставлення до здоров'я підлітків, які навчаються в інших професійних навчальних закладах.

Список використаних джерел

1. Барканова О. В. Половые и гендерные различия отношения к здоровью школьников-подростков / О. В. Барканова, Т. Л. Ядрышникова // 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. 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.Циолковского / отв. ред. О. А. Краев. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2012. – Режим доступа до збірника : <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section13.html>
3. Гончарова Н. О. Здоров'я як психосоціальна проблема / Н. О. Гончарова// Соціально-гуманітарні дисципліни у творчому ВНЗ: проблеми міждисциплінарних зв'язків у сучасному науковому дискурсі : Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. – Луганськ: Вид-во ЛДІКМ, 2012. – С. 84–87.
4. Зинченко Т. О. Особенности отношения к здоровью у подростков в зависимости от пола / Т. О. Зинченко // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1 (262). – С. 140–142.
5. Марценюк М. О. Особливості інтелектуального ставлення до здорового способу життя / М. О. Марценюк //Проблеми сучасної психології:

Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 25. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. – С. 242–254.

6. Малолетко Э. А. Компоненты и критерии ценностного отношения подростка к здоровью / Э. А. Малолетко // Журнал Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Право. – 2008. – № 29. – С. 66–72.

7. Прокопенко А. А. Некоторые особенности отношения к здоровью в подростковом возрасте / А. А. Прокопенко // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 112. – С. 289–293.

8. Савина Н. В. Гендерная асимметрия отношения подростков к своему здоровью [Электронный ресурс] / Н. В. Савина // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – 2009. – №5. – С. 1332. – Режим доступа до журн. : <http://www.emissia.org/offline/2009/1332.htm>

9. Седих К. В. Психологічні особливості стресового розладу у учасників всеукраїнського майдану / К. В. Седих, Ю. О. Клименко // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Х., 2016. – Вип. 53. – С. 211–219.

А. С. Харченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ

В статье изложены результаты эмпирического исследования, освещающие психологические особенности ценностного отношения к здоровью современных подростков разного пола. Выборка включала учеников художественного профессионального лицея. Установлено, что в ценностном отношении подростков к здоровью существуют как похожие, так и отличительные признаки, которые проявляются в его структурных компонентах (когнитивном, эмоциональном, мотивационном и поведенческом). Девочки имеют уровень развития этих компонентов выше, чем мальчики. Также выявлено, что в системе ценностей девочек подросткового возраста здоровье более значимо, чем у мальчиков. По мнению родителей подростков, девочки больше, чем мальчики, придерживаются здорового образа жизни.

Ключевые слова: отношение, ценностное отношение к здоровью, ценностные ориентации, здоровый образ жизни, личность подростка.

А. Kharchenko

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MODERN TEENAGERS' VALUE ATTITUDE TO HEALTH

The article presents the results of empirical research that reveal the psychological features of value attitude to health of modern teenagers of different sex. It is established that both similar and different features exist in the value attitude to health of boys and girls of teenagers' age. They are revealed in its

structural components. Girls have higher level of development of these components than boys.

Analyzing the cognitive component of attitude to health it should be noted that teenagers understand its essence ambiguously. They determined health as a condition, the main components of which are quite different mostly physical characteristics. Moreover the girls considered health as a main value and denoted criteria of mental and social health more often than boys.

In the emotional component of attitude the internal satisfaction became the most expressed teenagers' experiencing in safe condition of health and joy became the least experienced. Internal satisfaction was the boys' strongest experience in safe condition of health, and the possibility to feel oneself free was the girls' strongest experience. Teenagers showed an optimal level of anxiety in relation to their health, but they do not tend to enjoy the well-being in health.

Analyzing the value and motivational component of attitude to health it was found that material well-being is the most important value of the teenagers' (both girls and boys), true friends and interesting work (career) are the least important. However, in the system of terminal values the health is more valuable for girls than for boys.

In the behavioral component of attitude the avoiding of bad habits is the most important way to maintain the health, and sauna and practicing the specific health systems (yoga, Chinese gymnastics, etc.) are the least important. Avoiding of bad habits was found out to be the most important way to maintain the boys' health, and keeping up with their health was the most important way for girls.

For teenagers' parents the important values are (in order from the most significant to the least significant) the children, health, family, good and faithful friends, both career and love, personal growth, communication with nature and the material well-being. Moreover the material well-being and personal growth turned to be more important for boys' parents than for girls' parents. Communication with nature and love are more important for girls' parents than for boys' parents. According to parents' opinion, girls follow the regime of the day more than boys, they go to bed earlier, do not have bad habits and are more aware of their health problems.

Keywords: *attitude, value attitude to health, value orientations, healthy lifestyle, personality of a teenager.*

Надійшла до редакції 14.12.2016 р.