

## **СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

У статті ставлення до здоров'я розглядається як один з компонентів системи психологічних ставлень особистості, аналізуються наукові підходи до вивчення ставлення до здоров'я, обґрунтовується необхідність дослідження ставлення до здоров'я у системі базових ставлень особистості студентів з адиктивною поведінкою.

*Ключові слова:* ставлення особистості, ставлення до здоров'я, адитивна поведінка, студентський вік.

**И.Г. Табачник**

## **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

В статье отношение к здоровью рассматривается как один из компонентов системы психологических отношений личности, анализируются научные подходы к изучению отношения к здоровью, обосновывается необходимость исследования отношения к здоровью в системе базовых отношений личности студентов с аддиктивным поведением.

*Ключевые слова:* отношения личности, отношение к здоровью, аддиктивное поведение, студенческий возраст.

**I.B. Tabachnik**

## **HEALTH-ATTITUDE OF THE STUDENTS WITH ADDICTIVE BEHAVIOR AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM**

In the article attitude toward a health is examined as one of components of the system of psychological relations of personality, the scientific going is analysed near the study of attitude toward a health, the necessity of research of attitude is grounded toward a health in the system of base relations of personality of students with an addictive behavior.

*Key words:* relations of personality, attitude toward a health, addictive behavior, student age.

**Постановка проблеми.** Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Саме тому державна політика щодо здорового способу життя формується цілеспрямовано й послідовно. Вона регламентується Законом України «Про охорону дитинства» та державними про-

грамами (Міжгалузевою комплексною програмою «Здоров'я нації на 2002-2011 роки», Національною програмою «Діти України», Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національною програмою «Репродуктивне здоров'я нації 2001-2005»), спрямованими на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді.

Разом з тим, в Україні, як і в багатьох країнах світу, гостро постає проблема адиктивної поведінки юнацтва, яка виступає потужним чинником розвитку фізичних і психічних захворювань. Незважаючи на значну профілактичну, санітарно-освітню роботу, частина юнацтва не використовує навички здорового способу життя на практиці. Однією з обов'язкових умов, за яких можливе поліпшення ситуації, є заохочення молоді до здорового способу життя, що неможливе без утвердження у свідомості юнаків відповідального ставлення до здоров'я.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Різні аспекти проблеми ціннісного ставлення до здоров'я вивчалися у роботах Б.С. Братуся, О.С. Васильєвої, В.Я. Дорфмана, Л.С. Драгунської, О.В. Ієрусалімцевої, О.Р. Калітєвської, Д.О. Леонтьєва, Г.С. Нікіфорова, В.І. Новикова, В.П. Озерова, Ф.Р. Філатова та ін. У роботах сучасних українських авторів зазначається зв'язок ставлення до здоров'я із стилем та способом життя особистості (Л.Д. Бевзенко, Н.І. Волошко, Л.М. Коробка, Л.В. Сохань, Ю.М. Швалб та ін.).

Здоровий спосіб життя людини визначають як поведінку, спрямовану на збереження та поліпшення здоров'я як умови й передумови здійснення і розвитку інших аспектів життя, як комплекс раціональних поведінкових правил, що гарантують індивіду максимальний захист від чинників ризику навколишнього середовища, які мають негативний вплив на нього [4]. Ставлення до здоров'я дослідники розглядають як систему індивідуальних, вибіркових зв'язків особи із різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особи, а також певна оцінка індивідом свого фізичного і психічного стану [12]. Позитивне ставлення до здоров'я визнається одним з найбільш важливих психологічних утворень і вагомих чинників, що детермінують процес саморегуляції поведінки особистості.

У сучасних дослідженнях ставлення до здоров'я зроблено висновки щодо існування демографічних (стать, вік), психосоціальних (рівень освіти і доходів, соціально-економічний статус, віросповідання, характер зайнятості) та психологічних (групові цінності, самооцінка, відчуття психологічного благополуччя, здатність людини до передбачення проблем, персональні цілі, почуття самооефективності, локус контролю, глибина віри, психоемоційна напруга) детермінант ставлення до особистості до власного здоров'я [5].

Однією з найактуальніших проблем здоров'я людини є адиктивна поведінка, яка розглядається в рамках деструктивної, тобто такої поведінки, яка спричиняє шкоду самій людині та суспільству в цілому. Тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія вважаються видами адиктивної (узележеної) поведінки.

Узележена поведінка юнацтва традиційно вивчається медичною спільнотою. У той же час зазначається, що залежність від тютюну, алкоголю, наркотиків тощо є складним поведінковим актом, у виникненні й розвитку якого беруть участь не тільки фізіологічні фактори, але й цілий комплекс соціальних і психологічних умов (А.Ю. Акопов, А.Ф. Артемчук, Н.А. Бородіна, Б.С. Братусь, Н.М. Бугайова, В.М. Великий, В.С. Уркаєв, Н.В. Дмитриєва, А.Ю. Єгоров, Ц.П. Короленко, В.Я. Семке, О.О. Харькова та ін.). Адикція в сучасній науковій літературі визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту [8]. Пояснюючи сутність будь-якої психологічної залежності, дослідники наголошують, що за своєю суттю адиктивна поведінка – це неповноцінний адаптивний механізм, недосконалий спосіб пристосування до умов діяльності і життя, які виявилися занадто складними для особистості.

Отже, вирішення проблеми попередження виникнення узележеної поведінки напряму пов'язано із розвитком у дітей, підлітків, юнацтва ціннісного ставлення до власного здоров'я.

**Мета даної статті** полягає у аналізі наукових підходів до вивчення ставлення до здоров'я, у обґрунтуванні необхідності дослідження ставлення до здоров'я у студентів з адиктивною поведінкою.

**Виклад основного матеріалу.** Категорія «ставлення» вважається ключовою для процесу становлення особистості. За допомогою ставлення «розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини й світу, самого змісту цієї єдності: буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда» [3, С. 9].

На думку В.М. М'ясищева, психологічні ставлення у розвинутому вигляді являють собою цілісну систему індивідуальних, вибіркового свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності [9].

Ю.О. Приходько зазначає, що ставлення виступають як цілісна форма синтезу потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, емоцій, знань, уваги, інтересів особистості, тобто її системним утворенням [11].

У відповідності до основних сфер людської психіки у структурі ставлення більшість дослідників виділяють емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент включає систему почуттів, які пов'язані у людини з певним об'єктом чи подією. Когнітивний – склада-

ють знання про об'єкт, оцінні судження про нього. Поведінковий – це готовність діяти певним чином стосовно об'єкта, який має для людини особистісну значущість. Поведінковий компонент базується на когнітивному та емоційному [11].

До базових ставлень особистості традиційно відносять ставлення до себе і оточуючого. На думку С.Л. Рубінштейна, «ставлення до оточуючого - це насамперед ставлення індивіда до того, що складає умови його життя. Але найперша з перших умов його життя – це інша людина. Ставлення до іншої людини, до людей складають основну тканину людського життя, його серцевину» [13, с. 263]. Ставлення особистості до себе встановлюється опосередковано через ставлення до інших людей.

Одним з компонентів системи ставлень особистості виступає її ставлення до здоров'я, яке визначають як систему зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють чи, навпаки, загрожують її здоров'ю, а також певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану та організовану самою людиною життєдіяльність, що сприяє збереженню здоров'я, особистісному росту, творчому функціонуванню або навпаки [2; 6].

В якості критеріїв міри адекватності ставлення до здоров'я вчені виділяють ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя, нормативно запропонованим вимогам медицини, санітарії і гігієни, рівень поінформованості індивіда, відповідність або невідповідність самооцінки індивіда його фізичному і психічному здоров'ю [6].

В якості основних параметрів суб'єктивного ставлення до здоров'я виділені суб'єктивний психологічний зміст, модальність ставлення як якісно-змістовна характеристика та інтенсивність як структурно-динамічна характеристика. В структурі інтенсивності ставлення до здоров'я виділяють емоційний (афективний), пізнавальний (когнітивний), практичний на індивідуальному рівні та практичний на соціальному рівні компоненти. Локус контролю стосовно здоров'я спряжений із ставленням до здоров'я та розглядається як атрибутція контролю та міра відповідальності ставлення [2].

Н. Зимівець під відповідальним ставленням до здоров'я розуміє позицію особистості, яка обумовлює регуляцію реакцій і вольове здійснення діяльності стосовно факторів здоров'я для оптимального поєднання особистих можливостей і можливостей середовища задля досягнення благополуччя. У структурі відповідального ставлення до здоров'я авторка виділяє когнітивно-пізнавальний, емоційно-оцінний, потребово-ціннісний, мотиваційно-вольовий, практично-діяльнісний та рефлексивно-результативний компоненти. До їх критеріїв авторка відносить усвідомле-

ність, позитивність, домінантність, керованість, успішність, осмисленість [7].

О.С. Бартків та О.В. Бартків під відповідальним ставленням до здоров'я розуміють інтегральну властивість особистості, що базується на самоповазі, усвідомленні власного життєвого вибору та готовності брати на себе відповідальність за своє здоров'я, здоров'я своєї родини та суспільства загалом. Дослідники зазначають, що у ставленні до власного здоров'я визначальну роль відіграє ставлення особистості до себе. Позитивне ставлення до самого себе обумовлює прийняття рішень відповідно до внутрішньої переконаності про їх необхідність та важливість для власної життєдіяльності. Людина, яка негативно ставиться до самої себе часто орієнтується не на внутрішні переконання та бажання, а зовнішні судження й оцінки. Тому в основі відповідального ставлення до здоров'я лежить позитивна установка стосовно себе як фізично здорової особистості [1].

В.В. Серіков у відповідальному ставленні до здоров'я передбачає наявність простору вибору, а відповідно, прояву та розвитку особистості й особистісних функцій, таких як вибіркова, пов'язана з вибором цінності здоров'я та здорового способу життя; опосередкована, пов'язана із зовнішніми впливами та внутрішніми імпульсами поведінки щодо свого здоров'я; критична – ставлення до впливу зовнішніх цінностей та норм до здоров'я, відповідальності за прийняті рішення стосовно власного здоров'я й забезпечення рівня духовності відповідно до домагань [14].

Відповідальне ставлення до здоров'я є наслідком сформованості в особистості почуття відповідальності за своє здоров'я перед собою, близькими людьми та суспільством [1].

Ціннісне ставлення до здоров'я – є усвідомлена потреба в здоровому способі життя й побудові проекту роботи над собою в напрямку відновлення, збереження й збільшення здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я у своїй структурі має когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти. Показниками когнітивного компонента є: повнота й адекватність уявлень про своє здоров'я, про цінність здоров'я в цілому, про шляхи організації здорового способу життя; пізнавальна активність у сфері здоров'я. Когнітивний компонент ціннісного ставлення до здоров'я поєднує в собі розуміння сутності й значимості здоров'я на всіх рівнях організації людини, а також наявність готовності до безперервного пошуку, одержання, обробки й застосуванню інформації щодо загальних питань здоров'я, стану власного здоров'я й способів реалізації здорового способу життя. Емоційно-оцінний компонент ціннісного ставлення до здоров'я відбиває пріоритетність деяких аспектів здоров'я на індивідуальному, суб'єктному та особистісному рівнях. У якості показників сформованості даного компонента виступають: тривожність відносно здоров'я на тому

або іншому рівні його організації; пріоритетна значимість того або іншого рівня здоров'я, а також перевага певних способів організації здорового способу життя. Поведінковий компонент ціннісного ставлення до здоров'я включає: володіння вміннями й навичками, необхідними для підтримки здоров'я; дії по підтримці здоров'я й здорового способу життя; за себе збереження, відновлення й збільшення свого здоров'я [15].

Слід зазначити, що ставлення до здоров'я осіб з адиктивною поведінкою залишається практично невивченим у психологічній науці, що, зокрема, стосується і адиктивної поведінки у студентському середовищі. Разом з тим, дослідники наголошують, що розвиток адикцій відбувається під впливом безлічі різноманітних чинників. Зокрема до психологічних чинників належать незрілість особистої ідентифікації, слабка або недостатня здатність до внутрішнього діалогу, низьке додання психологічних стресів і обмеженість саморегуляції поведінки, висока потреба в зміні станів свідомості як засіб вирішення внутрішніх конфліктів [16].

Однією з характеристик студентського віку є його кризова насиченість. До криз студентського віку відносять кризу адаптації до навчання у виші, кризу професійної ідентичності, кризу, пов'язану із необхідністю працевлаштування після закінчення вищого навчального закладу. Якщо студенту не вдається розв'язати життєві завдання, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти такими основними напрямками, як відхід від психологічної інтимності, уникнення тісних міжособистісних взаємин; розмитість почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитися на якійсь головній діяльності; формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування [10]. Саме такі негативні наслідки можуть виступити у якості чинників формування і розвитку адиктивної поведінки студента, чому можуть сприяти й недоліки у формуванні ціннісного, відповідального ставлення до власного здоров'я.

**Висновки.** Більшість сучасних дослідників ставлення до здоров'я визначають як систему зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють чи, навпаки, загрожують її здоров'ю, а також певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану та організовану самою людиною життєдіяльність, що сприяє збереженню здоров'я, особистісному росту, творчому функціонуванню або навпаки. У ставленні до здоров'я, як і в ставленнях особистості в цілому, виділяють афективний, когнітивний і поведінковий (практичний) компоненти. У сучасній вітчизняній психології найбільш дослідженими виявляються ціннісне та відповідальне ставлення до здоров'я. Студенти є своєрідною групою ризику

щодо розвитку адиктивної поведінки, що обумовлено кризовістю студентського віку. Суттєвим чинником збереження здоров'я в юнацькому віці, високого рівня працездатності в період оволодіння майбутньою професією, на нашу думку, є усвідомлене, ціннісне і відповідальне ставлення молоді особистості до здоров'я. Оскільки ставлення до здоров'я входить у якості складової у загальну систему ставлень особистості, перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні ставлення до здоров'я в системі базових ставлень особистості студентів з адиктивною поведінкою.

## Література

1. Бартків О.С. Відповідальне ставлення до здоров'я учнівської молоді: теоретичні аспекти / Бартків О.С., Бартків О.В. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. — 2010. — № 13. — С. 49-52.
2. Башмакова О.В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.В. Башмакова. — К., 2007. — 21 с.
3. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості / І.Д. Бех // Педагогіка і психологія. — 1997. — №3(16). — С. 9-21.
4. Васильєва О.С. Психологія здоров'я человека: еталони, представлення, установки / О.С. Васильєва, Ф.Р. Филатов. — М.: Прогресс, 2001. — 352 с.
5. Волошко Н.І. Детермінанти ставлення до здоров'я і здорового способу життя / Н.І. Волошко // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. — Вип. 11. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. — С. 115-124.
6. Давигора Ю.І. Психологічний аналіз феномену здоров'я та ставлення до нього / Ю.І. Давигора // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. — Т. 11., Ч. 1. — К., 2009. — С. 101-110.
7. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Н.В. Зимівець. — К., 2008. — 23 с.
8. Ільницька Л.А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків / Л.А. Ільницька // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. — 2008. — №5. — С. 124-137.
9. Мясішев В.Н. Психологія отношений / В.Н. Мясішев. — М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. — 356 с.
10. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи / Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. — К.: Каравела, 2008. — 351 с.
11. Приходько Ю.О. Генезис провідних ставлень дитини дошкільного віку як основа її особистісного розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт.

психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю.О. Приходько. — К., 1997. — 45 с.

12. Психология здоровья / Под. ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 607 с.

13. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание: о месте психического во всеобщей связи явлений материального мира / С.Л. Рубинштейн. — М.: Изд-во АПН СССР, 1957. — 328 с.

14. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Изд. корпорация «Логос», 1999. — 272 с.

15. Сухомлинова Е.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у старших школьников: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Сухомлинова Елена Николаевна. — Сочи, 2012. — 197 с.

16. Уркаєв В.С. Соціально-психологічні чинники формування ігрової адитивної поведінки юнаків / В.С. Уркаєв // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. — К., 2011. — Т. XIII, Ч. 1. — С. 400-406.