



Світлана КОРОТНЮК,
соціальний педагог Кам'янець-Подільського ліцею «Славутинка»

Вікові та психологічні передумови формування ціннісного ставлення до здоров'я у підлітковому віці

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення набула особливого статусу в системі соціальних цінностей і пріоритетів, оскільки здоров'я громадян є важливим показником суспільного поступу, соціально-економічним потенціалом держави. Важливість формування ціннісного ставлення до здоров'я відзначається в міжнародних і державних документах, як-от: Закон України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції «Здоров'я для всіх у XXI столітті», Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Концепції розвитку охорони здоров'я населення України та ін.

Посилення уваги до проблем здоров'я дітей, підлітків та молоді зумовлено різким погіршенням стану здоров'я молодого покоління і негативними демографічними тенденціями в суспільстві, які спостерігаються протягом останніх 30 років. Позитивне, ціннісне ставлення людини до здоров'я передбачає усвідомлення того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю. Учень із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечать збереження і зміцнення його здоров'я.

Ставлення до здоров'я не може з'явитися само по собі, воно формується з моменту народження, особливо активно у підлітковому віці, є результатом впливу освіти й соціального довкілля. Традиційні просвітницькі та виховні засоби не викликають очікуваних позитивних зрушень у стані здоров'я підлітків, тому постає необхідність пошуку таких соціально-педагогічних систем, які будуть здатні забезпечити формування дійсно ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Аналіз особливостей розвитку особистості в онтогенезі розкриває можливості для вивчення проблем формування ціннісного ставлення до здоров'я у підростаючого покоління, оскільки деформації нормального розвитку особистості часто беруть свій початок у дитинстві й обумовлені невирішеністю особистісних проблем певного вікового періоду, задач розвитку, пов'язаних із психосоціальною зрілістю, входженням у світ дорослих людей, проблемами реалізації актуальних потреб. Завдання формування ціннісного ставлення до здоров'я пояснюються через соціальне середовище особистості, зокрема на рівні сім'ї, школи, учнівського колективу тощо.

Підлітковий вік – це важлива та, за багатьма ознаками, визначальна фаза життєвого циклу людини: в цей період трансформуються набуті нею ставлення до світу й до самої себе, розвиваються процеси самосвідомості та самопізнання й самовизначення, що насамкінець формують

ту життєву позицію, із якою вона входить в доросле життя [3, с. 186]. Квінтесенцією психологічних і фізіологічних особливостей підліткового віку можна вважати розуміння слова «підліток»: «хлопець або дівчина у перехідному від дитинства до юності віці» [8, с. 202].

Термін «підлітковий» походить від латинського «adolescere», що означає «зростати, дорослішати» [7, с. 131]. Тож підлітки є унікальною демографічною групою, яка суттєво відрізняється і від дитячої, і від дорослої частини населення і має специфічні ознаки та потреби в багатьох життєвих сферах. Останнє обумовлено тим, що організм в підлітковому віці швидко змінюється, а процес його дорослішання супроводжується соціальними та особистісними, зокрема й фізіологічними та психологічними проблемами.

З погляду класиків психологічної науки, кожен підліток – людина з «прикордонною» психікою: протилежні якості, прагнення, установки, мотиви, переживання співіснують, вибором, переважно, керують емоції і водночас виникають труднощі із правильною мотивацією власних дій. В розвідках

У Фрейда зазначено: «Підлітки вважають себе центром Всесвіту, і водночас в жодний із наступних періодів свого життя вони не здатні на таку відданість і самопожертву. З одного боку, вони з ентузіазмом включаються в життя співтовариства, а з іншого – охоплені пристрастю до усамітнення. Вони коливаються між сліпим підпорядкуванням обраному ними лідеру й зухвалим бунтом проти будь-якої і усіякої влади. Вони егоїстичні й матеріалістичні та в той же час сповнені піднесеного ідеалізму. Вони аскетичні, але раптово поринають у розбещеність найбільш примітивного характеру» [2, с. 214].

Однією з важливих особливостей підліткового віку виступає особистісна нестабільність та дисгармонійність у внутрішньому світі підростаючої людини, що й спричиняє неадекватні стилі поведінки та зумовлює недостатню впевненість в собі, посилює тривожність і безвідповідальність, загострює опозиційність щодо відношенню до дорослих, максималізм і нетерпимість, призводить до різкої, а іноді, несподіваної зміни інтересів. Передусім, це обумовлено стрімкими фізіологічними змінами організму підлітків, на чому акцентується увага в дослідженнях І. Бека: «підлітковий вік важкий, насамперед, для самого підлітка: перебудови в організмі викликають незвичні відчуття і переживання, несвідому тривогу і дискомфорт, що створює значне напруження. Інколи цілком нормальна вчора дитина раптом починає поводитись, як психічно хвора» [1, с. 185].

Водночас цей період відрізняється й виходом підлітка на якісно нову соціальну позицію: поглиблюються



стосунки із однолітками та дорослими, посилюється прагнення до самооцінки і самовизначення, зростає самостійність у поглядах і вчинках, самопізнання й соціальна активність. Аналізуючи такі ознаки даного періоду вікового розвитку особистості, академік І. Бех наголошує на появі у підлітка почуття дорослості, інтимного спілкування, змін у референтних орієнтаціях. На думку вченого, «особистість підлітка утверджує себе в соціальному просторі як самоцінність, котра може реалізовуватися в діапазоні емпатії чи псевдоемпатії до переживань інших, а також почуття відповідальності чи безвідповідальності, тенденцій до агресивності чи співробітництва, авторитарного домінування чи діалогу у взаєминах, егоїстичних чи альтруїстичних тенденцій у спонукках та поведінці» [1, с. 187].

Крім самоцінності, в старшого підлітка, у залежності від власних уявлень, формується шкала соціальних цінностей та переваг, відповідно із якими в нього створюється коло друзів та змінюється стиль поведінки і зовнішній вигляд, в його житті значну роль починають відігравати стосунки – не тільки із дорослими, а й насамперед – з однолітками: коло спілкування у старших підлітків помітно розширюється, зароджується перше кохання та спостерігається тяжіння підлітка до аналізу, співставлень та порівнянь, розуміння суті речей, виникає свідоме бажання бути потрібним іншій людині. Через спільні захоплення, проведення вільного часу, взаємну симпатію, цікаву для них спільну діяльність підлітки починають об'єднуватись у неформальні групи. Зауважимо, що від зовнішньої оцінки й статусу в групі залежить самооцінка підлітка, водночас, тут знаходить свою реалізацію спілкування як провідний вид діяльності.

Відомі дослідники (В. Нечерда, В. Кириченко), підкреслюючи роль спілкування у цьому віці, зауважують, що саме в підлітковому періоді розумова діяльність людини проходить «поворот» від рефлексивної спря-

мованості на себе до спрямованості на зовнішній світ. Саме тому підліток (іноді категорично та виключно) намагається вийти з-під впливу дорослих та осмислити навколишній світ і свої потреби, бажання та інтереси в ньому, самоствердитись і зробити спроби побудувати власний світ – зі своїми моральними нормами та принципами стосунків із іншими людьми, організувати життєвий план, залежно від визначеної ним самим мети [4, с. 118]. Цю нову форму егоцентризму, який прагне до перевлаштування світу, Ж. Піаже назвав «наївним ідеалізмом» підлітка. На цьому шляху виникає багато запитань і проблем, випробовуються фізичні, психічні та емоційні сили підлітка і його близького оточення, саме тому соціально-психологічні особливості та вікові межі перехідного віку здавна перебувають в полі наукової уваги учених різних галузей знання [2, с. 151].

Розвиток особистості у підлітковому віці відбувається під впливом чисельних, часто різких змін. Поряд із бурхливим фізіологічним, психічним та соціальним розвитком, у підлітковому періоді відбувається інтенсивне формування психологічного здоров'я. У зв'язку з цим, чимало значення набувають такі показники психологічного здоров'я, як моральні та культурні цінності дитини, її ідеали та її соціальні, вищі потреби. Ставлення до здоров'я у підлітків на даному етапі розвитку зумовлюється сукупністю характеристик духовного світу особистості й наявністю та специфікою сталих відносин із складовими духовної спадщини – наукою, освітою, мораллю, етикою, мистецтвом, релігією. Ставлення до здоров'я у старших підлітків визначається засвоєною системою цінностей, оцінкою власних можливостей та перспектив їхньої реалізації, ментальністю, ставленням до сенсу життя [5, с. 384].

Однією з важливих характеристик ставлення до здоров'я у підлітків є моральний розвиток, який набуває особливої значущості та сенсу з розвитком формаль-

ного мислення у означеному віці. Зміст морального розвитку підлітка полягає у тому, що надіндивідуальні цінності та ідеали стають для підлітка важливими та актуальними. Це стосується таких цінностей, як здоров'я, свобода, соціальна справедливість, чесність, любов та ін. [6, с. 173].

Також позитивне ставлення до здоров'я характеризується наявністю у підлітка відчуття задоволення собою, своїми стосунками з оточуючими людьми, своєю діяльністю, місцем у житті. Відчування задоволення пов'язане із якісними зрушеннями в розвитку самосвідомості, що призводить до порушення попередніх взаємин між дитиною і середовищем. Самосвідомість як складна психологічна структура містить в собі такі особливі компоненти, як усвідомлення своїх психологічних властивостей і характеристик, певної системи соціально-моральних самооцінок, усвідомлення своєї тотожності, власного «Я» як активного, діяльнісного начала. Значний вплив на формування самосвідомості у підлітковому періоді надає той соціальний досвід, який набуває учень: взаємини з іншими людьми, їхні вчинки, думки про нього. Якщо самосвідомість та самооцінка маленьких дітей відтворює ту оцінку, яку вони мають від батьків й інших авторитетних дорослих, то процеси дорослішання супроводжуються переорієнтацією на самооцінку [8, с. 340].

Особливості ціннісного ставлення до здоров'я у підлітків обумовлені ефективністю вирішення і реалізації певних вікових задач, а саме: прийняття власної зовнішності і ефективного використання свого тіла, що окреслює необхідність усвідомити особливості будови та функціонування свого організму; засвоєння чоловічої та жіночої ролі, що містить необхідність вибору статевої поведінки, «образу» власної статевої ролі; встановлення нових і більш зрілих взаємин із ровесниками обох статей, що обумовлено і впливом референтної групи (дорослі, однолітки); завоювання емоційної незалежності від батьків й інших дорослих; підготовка до вибору професії; надбання знань і соціальної готовності для самостійного життя, що спонукає до випробовування власних сил, навичок, знань і вмінь; формування соціально-відповідальної поведінки; розбудова системи цінностей та етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки (М. Кле, Х. Ремшмідт, О. Хухлаєва) [2, с. 86].

В міру того, як інтелект досягає рівня формальних операцій, підлітки починають бачити невідповідність і протиріччя, як у тих соціальних ролях, що виконуються ними, так і ролях інших людей, включаючи батьків. Рішення цих рольових конфліктів допомагає їм збудувати нову особисту ідентичність. Також джерелами ідентичності для підлітків стають референтні групи та значимі інші. Це ставить складне завдання перед хлопцями та дівчатами – інтегрувати різноманітну інформацію про себе у цілісну, єдину, не суперечливу особистість. І саме тепер, у підлітковому віці, дружба і відношення з однолітками стають дороговказом для підлітків [6, с. 98]. Вони, звісно, вибирають друзів серед подібних собі, серед тих, хто розділяє їхні цінності.

Важливо, що хлопці та дівчата у підлітковому віці шукають підтримки в однолітків, щоб справитись з фізичними, соціальними та емоційними змінами. Коло ровесників відіграє основоположну роль у розвитку соціальних навичок підлітка. Характерні для цього віку стосунки партнерства допомагають виникненню позитивних реакцій на різні

кризові ситуації, з котрими стикаються підлітки. Однак не менш значливими залишаються для підлітків взаємини з дорослими, як приклад для засвоєння соціальних ролей, соціального досвіду і формування різних моделей дорослої поведінки [2, с. 359].

Завдання розвитку, які необхідно розв'язати у підлітковому віці, поєднують у собі і соціальну необхідність, й індивідуальні потреби. Процес розвитку у підлітковому періоді – це процес дуже складний, диференційований, пристосувальний та інтеграційний. На фоні таких бурхливих та нестійких процесів зростання, проблема психологічного здоров'я підлітків висувається на передній план, що стверджують й ті задачі розвитку, які потрібно вирішити підлітку протягом нелегкого періоду становлення його особистості [10, с. 43].

У багатьох психологічних дослідженнях, представлених в роботах Е. Шпрангера, Р. Хавигхерста, процес розвитку розглядається як процес рішення і реалізації певних вікових задач. Головними у нашому дослідженні обрані задачі розвитку підлітків, що запропоновані Р. Хавигхерстом:

- прийняття власної зовнішності та ефективного використання свого тіла, що окреслює необхідність усвідомити особливості будови і функціонування свого організму;
- засвоєння чоловічої та жіночої ролі, що містить необхідність вибору статевої поведінки, «образу» власної статевої ролі;
- встановлення нових і більш зрілих взаємин із ровесниками обох статей, що обумовлено і впливом референтної групи (дорослі, однолітки);
- завоювання емоційної незалежності від батьків й інших дорослих;
- підготовка до вибору професії;
- надбання знань і соціальної готовності для самостійного життя, що спонукає до випробовування власних сил, навичок, знань і вмінь;
- формування соціально-відповідальної поведінки;
- розбудова системи цінностей та етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки: критичний аналіз цінностей оточення має призвести до формування самостійної «інтерналізованої» структури цінностей як керівництва до дії [10, с. 96].

Особливо слід підкреслити, що задачі розвитку та формування ціннісного ставлення до здоров'я тісно пов'язані із прийняттям підлітком соціальних ролей. Включення у соціальні ролі – дуже значний компонент зростання. Отож зрозуміло, що прийняття певної ролі залежить від її визнання суспільством, відповідності особистим інтересам, здібностям та сподіванням, а ще від попереднього досвіду, який полегшує відповідну даній ролі поведінку. Ролі, які знаходять визнання у суспільстві й, одночасно, відповідають індивідуальним потребам підлітка, засвоюються найлегше, чим сприяють укріпленню його психологічного здоров'я. «Ще несформовані механізми регуляції поведінки при відсутності розуміння з боку дорослих можуть деформувати мотиваційно-потребову сферу, завдати потенційної шкоди психологічному здоров'ю підлітка, що може проявитися значно пізніше, у юнацькому чи дорослому віці» [9, с. 74].

Завдання підліткового розвитку вирішуються підлітком не ізольовано від соціуму, на рівні його особистості, вони мають прояви і реалізуються у тих соціальних середовищах, в яких проходить розвиток підлітка: сім'ї, школі та ін-

ших навчальних закладах, поза школою, у неформальних групах. Більше часу у своєму житті, підліток проводить у різних навчальних закладах, де йому доводиться спілкуватися з багатьма соціальними групами: молодшими школярами, однолітками, дорослими (зокрема вчителями) [2, с. 209].

Саме заклади освіти значною мірою забезпечують ціннісне ставлення до здоров'я у підлітків. Саме освітній заклад має вплив і на розвиток поглядів, і на формування ціннісних орієнтацій, визначає особистісну орієнтацію хлопців і дівчат. З точки зору задач розвитку особистості, у підлітковий період різні освітні заклади є важливим середовищем для оволодіння підлітками соціальних ролей, розвитку соціально адекватної поведінки. Крім цього, школа робить свій внесок у формування уявлень підлітка про самого себе. Цьому сприяє ідентифікація підлітка з учителями і друзями, усвідомлення ціннісних орієнтирів і їхнє втілення у прикладах літератури та мистецтва. Але при всій корисності, різні заклади освіти можуть як підсилити, так і послабити установки, прийняті в сім'ї. Важливим показником ціннісного ставлення до здоров'я та гармонійного розвитку підлітків, поряд з бажанням спілкуватися з однолітками, оволодівати світом дорослих людей, є прагнення до отримання нових знань, що здебільшого проявляється у ставленні до успішності й орієнтації на навчання, формуванні професійних навичок.

Важливим середовищем ціннісного ставлення до здоров'я є сім'я, родина. Слід враховувати, що зміни у сімейних стосунках (зменшення сім'ї до так званого «ядра»), процес навчання, який з кожним роком ускладнюється, посилення урбанізації, призводять до того, що традиційні зв'язки та ціннісні уявлення у підлітковому віці втрачають свою безперечність і замінюються поглядами, притаманними неоднорідній, багатосторонній молодіжній субкультурі, що бурхливо змінюється [6, с. 321].

Важливою ознакою ціннісного ставлення, яка формується у підлітковому віці, є самоповага, тобто сумарна самооцінка, ступінь прийняття або неприйняття себе як особистості [2, с. 195]. На формування самоповаги підлітка діє багато факторів, які виявляються вже в ранньому дитинстві, наприклад, ставлення батьків, соціальний стан, середовище ровесників. У зв'язку зі зміною попередньої системи цінностей та новим усвідомленням своїх особистісних якостей в підлітковому віці, ціннісне уявлення про власну особистість піддається перегляду і помітно стає вище, що може супроводжуватись конфліктними ситуаціями з дорослими та однолітками.

Проблеми ціннісного ставлення до здоров'я підліток, звичайно, вирішує не один, а у спілкуванні з батьками, ровесниками, вчителями тощо. Таким чином, ціннісне ставлення до здоров'я підлітків та його особливості пов'язані з потребою спілкування на різних рівнях взаємовідносин. Підлітковий вік – це найбільш «колективний» вік. Для підлітків дуже важливо бути прийнятими ровесниками, відчувати себе необхідними у групі, мати в ній певний авторитет, престиж. Неблагополуччя у взаєминах із однокласниками, відсутність друзів або руйнування дружби, породжують переживання та часто розцінюються підлітками як особиста драма [8, с. 202]. Порушення реалізації цієї актуальної потреби підліткового періоду дуже погіршує ставлення до здоров'я та, водночас, затримує задоволення інших соціальних і вищих потреб віку.

Підліткова криза 13 років є кульмінацією перехідного періоду від дитинства до дорослості. Ця криза відрізняється від всіх інших, які були раніше (криз першого року, трьох років, семи років) своєю тривалістю та гостротою. Це пов'язано із швидкими темпами фізичного і розумового розвитку підлітків, що викликає утворення таких потреб, котрі не можуть бути задоволені у силу недостатньої соціальної зрілості підлітків [2, с. 130]. Водночас потреби дуже сильні й напружені. Вони зазвичай пов'язані з виникненням нового рівня самосвідомості учня, його прагненням пізнати себе як особистість, з необхідністю здобувати навички спілкування з однолітками та дорослими, розвитком когнітивної сфери, яка набуває характеру утворення логічних, абстрактних зв'язків, пов'язані з виникненням прояви творчих здібностей.

Отже, під час підліткового періоду розвитку дитини, а особливо під час підліткової кризи, можливі різноманітні прояви соціально-психологічної дезадаптації, конфлікти з дорослими, порушення навчальної діяльності (через зміни мотивації до навчання), виникнення почуття самотності, безвиході, фрустрації, що може призвести до порушень розвитку особистості підлітка. Тому необхідним і доцільним є забезпечення ціннісного ставлення до здоров'я під час підліткової кризи, як найбільш уразливого періоду розвитку особистості дитини. Саме під час вікової кризи можливе формування ціннісного ставлення до здоров'я у зв'язку із забезпеченням соціально-психологічної адаптації, адекватності їхньої самооцінки, позитивного ставлення до свого найближчого оточення, реалізації соціальних потреб та цінностей, мотивації навчальної діяльності, емоційної стійкості, що може допомогти у розробці адекватних корекційних та профілактичних заходів.

Використані джерела

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 328 с.
4. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій : типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти : метод. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 126 с.
5. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
7. Стельмахівська В. П. Здоров'я підлітків у закладах професійно-технічної освіти. Буковинський медичний вісник. 2008. Т. 12, № 4. С. 131-135.
8. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
9. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху, агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.
10. Цінність життя підлітка : світоглядні орієнтири : монографія / Т.Ф. Алексєєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канишевська та ін. Київ, 2019. 136 с.