

УДК 37.011:37.037

**Тетяна Небикова,**  
старший викладач кафедри біології  
та методики її навчання  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

## **ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕДАГОГІЧНА КАТЕГОРІЯ**

*У статті з психолого-педагогічної точки зору розглянуті поняття «ставлення», «ціннісне ставлення», «ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я». Визначено роль ставлення у вихованні особистості та становленні її якостей. Встановлено, що ціннісне ставлення формується у результаті навчально-виховного процесу і проявляється у знаннях та переконаннях вихованців, є динамічним утворенням, що характеризується сукупністю знань про здоров'я та реалізується у способі життя. Охарактеризовано «ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я» як складне особистісне новоутворення, що ґрунтується на індивідуальному досвіді та розвивається у результаті навчання, виховання, розвитку та формування особистості.*

**Ключові слова:** ставлення, ціннісне ставлення, ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я, навчання, виховання, розвиток, формування.

*В статье рассмотрено с психолого-педагогической точки зрения понятия «отношение», «ценностное отношение», «ценностное отношение к собственному физическому здоровью». Определено роль отношения в воспитании личности и становлении ее качеств. Установлено, что ценностное отношение формируется в результате учебно-воспитательного процесса и проявляется в знаниях и убеждениях воспитанников. Раскрыто, что категория «ценностное отношение к здоровью» представлено динамическим образованием, которое характеризуется совокупностью знаний о здоровье и реализуется в способе жизни человека. Охарактеризовано «ценностное отношение к собственному физическому здоровью» как сложное личностное новообразование, что базируется на индивидуальном опыте и развивается в результате обучения, воспитания, развития и формирования.*

**Ключевые слова:** «отношение», «ценностное отношение», «ценностное отношение к собственному физическому здоровью», обучение, воспитание, развитие, формирование.

*The article of psychological and educational perspective discussed the concept of «attitude», «valuable relations», «value attitude to their own physical health». These categories are characterized by a certain level of knowledge of*

*social experience of mankind, formation of value-motivational sphere and the ability to conduct long-term positive changes aimed at maintaining personal health. The role of attitude in the education and formation of personality traits. Established that the value attitude is formed as a result of the educational process and is manifested in knowledge and beliefs of the pupils is a dynamic entity, typically a combination of knowledge about health and lifestyle realized. The characteristic «value attitude to their own physical health» as a complex personality tumors based on individual experience and develops as a result of training, education, development and identity formation. It was established that all the categories are the result of the pedagogical process.*

**Key words:** *attitude, value attitude, value attitude to their own physical health, training, education, development and formation.*

Здоров'я людини – найвища цінність людства та виступає основним показником цивілізованості суспільства. Стратегія збереження здоров'я закладена у державній політиці у сфері охорони здоров'я молодого покоління і простежується у низці нормативно-правових документів, зокрема у Державній національній програмі «Діти України», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр.; Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», Основних орієнтирах виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, в яких наголошується, що пріоритетним завданням загальноосвітньої школи є виховання людини у дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Ціннісне ставлення до фізичного здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Учень із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечать збереження й зміцнення його здоров'я. Ставлення до здоров'я не може з'явитися саме по собі, воно формується з моменту народження, особливо активно у підлітковому віці, та є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища.

Система цінностей людини лежить в основі її світогляду. Цінності забезпечують формування мотивації до діяльності, а отже, і поведінки людини. Тому, різноманітні процеси та явища, які відбуваються в різних сферах життя, повинні оцінюватися з позицій загальнолюдських цінностей, зокрема з позицій збереження й зміцнення здоров'я як однієї з наскрізних цінностей. Виховання цінності здоров'я потребує забезпечення педагогічних умов, що сприятимуть як формуванню ціннісного ставлення до здоров'я в учнів, так і збереженню їх здоров'я протягом навчання в закладах освіти.

Цінності та ціннісне ставлення лежать в основі функціонування

суспільства, формування його ідеалів та векторів розвитку. Філософські аспекти цінностей та ціннісного ставлення розглянуто у дослідженнях А. Алексеєва, І. Брехмана, Б. Брожика, Г. Вижельцова, А. Здравомислова, М. Кагана, Д. Леонтьєва, Л. Столовича, В. Тугарінова, Н. Чавчавадзе. Психологічні підходи висвітлені у працях Т. Андрющенко, Л. Божковича, Л. Іванька, О. Лазурського, В. М'ясищева, С. Рубінштейна. Педагогічну розробку проблеми здійснювали Т. Белінська, І. Бех, І. Вершиніна, О. Єжова, О. Кононко, В. Короленко, Т. Кравченко, С. Лупінович, О. Смакула, О. Соколенко.

Більшість дослідників вважають, що система цінностей проявляється у ставленні особистості до себе, суспільства, явищ, подій, фактів і лежить в основі активної діяльності людини. Сьогодні освітній процес базується на впровадженні та розкритті загальнолюдських цінностей, які формують основу зрілої особистості. Для подальшого розвитку педагогічної теорії та практики важливо розкрити педагогічну складову феномену «ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я».

Мета статті – проаналізувати різні підходи до понять «ціннісне ставлення», «ставлення до здоров'я» та встановити значення цих категорій у теорії і методиці виховання.

Розгляд поняття «ціннісне ставлення» не можливе без встановлення сутності самого поняття ставлення. Поняття «ставлення» трактується по-різному, причиною цього є складність та багатогранність цього явища. У філософії поняття характеризується як необхідний момент взаємозв'язку всіх явищ, що зумовлено єдністю світу. Ставлення так само об'єктивне як і самі речі, предмети, явища [18].

У психології проблема ставлення вперше розглядалася О. Лазурським, який визначав, що «ставлення» є основою всіх характеристик особистості і використовував його для класифікації індивідів [10]. Категорія ставлення у концепції науковця носить конкретно-описовий характер. В. М'ясищев продовжуючи роботу О. Лазурського розглядає «ставлення» як загальний принцип вивчення організму і поняття «ставлення» набуває методологічного значення. В. М'ясищев запропонував ідею, що ставлення, які характеризують певні умови життя людини, перетворюються у її власні ставлення, і є обов'язковою умовою формування структури характеру людини [12].

С. Рубінштейн вивчає ставлення як компонент структури особистості і підкреслює велике значення ставлення у її формуванні, так «особистістю є лише та людина, яка певним чином ставиться до оточуючого» [15, с 676]. Дії людини трактуються не лише як технічні операції, але як вчинки, що відображають ставлення.

Таким чином, визначаємо, що саме «ставлення» є умовою розвитку особистості, формування її внутрішнього світу, з досвідом «...ставлення зміцнюються, починають характеризувати особистість, стають рисами

характеру» [13, с. 67].

У процесі історичного розвитку суспільства сформувалися дві сторони ставлень, які становлять основу позитивних та негативних тенденцій поведінки людини. Ставлення характеризуються ступенем прояву, вибірковістю, свідомістю, стійкістю, глибиною, систематичністю, змістовністю, цілісністю, дієвістю, рівнем узагальнення та обґрунтованості.

У процесі онтогенезу особистості у суспільстві у неї формується індивідуальна багаторівнева суб'єктивно-особистісна система ставлень, яку Б. Ломов характеризував як «суб'єктивний простір», кожен вимір якого відповідає певному ставленню (до праці, власності, здоров'я і так далі). Він зазначав, що зі всієї сукупності об'єктивних ставлень до світу, в яких задіяна особистість нею виділяються ті, що пов'язані з задоволенням тих чи інших потреб, відповідно, є для неї важливими. Саме відображення такого зв'язку надає ставленню до об'єктів та явищ світу «суб'єктивного забарвлення» [11, с. 333].

«Ставлення» як категорія містить педагогічні аспекти і відіграє важливе значення у вихованні особистості, адже саме поняття «ставлення» відображає соціальний досвід, накопичений людством від старших поколінь молодшим. Виховання є цілеспрямованим, організованим і планомірним впливом вихователів, певного організованого соціального середовища на вихованця з метою формування його особистості [20, с. 14], що супроводжується передачею соціального досвіду.

Предметом ставлення є не лише об'єкти та явища, але і різні види діяльності людини, її зв'язки із довкіллям, суспільством. В. М'ясищев зазначає, що сутністю особистості виступає її ставлення до дійсності, саме воно характеризує особистість як активного суб'єкта з його власними внутрішніми переживаннями та активними зовнішніми діями [12, с. 207].

Педагогічна діяльність направлена на досягнення певного, важливого результату. Кінцевою метою наших досліджень є сформованість ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я, тому ідея В. М'ясищева, що діяльність і поведінка особистості визначається її психічним ставленням до різних сторін дійсності є важливою у роботі, адже ставлення до власного фізичного здоров'я буде впливати на його стан.

Загальна сутність цінностей полягає у тому, що це життєво важливі елементи буття. У процесі життя у кожної людини формується система цінностей, які «створюють своєрідну вісь свідомості, наступність певного типу поведінки і діяльності, яка виражена у направленості потреб і інтересів» [7, с. 202].

Цінності є невід'ємним елементом будь-якої діяльності, у тому числі і пізнавальної, тому що її сенс, визначення цілей, норм і правил, систематизація і підпорядкованість об'єктів, що розглядаються та перетворюються, виокремлення важливого та фундаментального від менш суттєвого і другорядного визначають цінності. [9]. Вони є важливим

---

психологічним фактором життєвої стратегії особистості, невід'ємним компонентом вибору основного напрямку, способу життя, головних цілей, вирішення протиріч, пошуку сенсу життя, створення нових цінностей життя [1].

На очевидну роль цінностей у вихованні вказує В. П. Тугарінов, під час формування особистості відбувається усвідомлення нею того чи іншого явища як цінності або нецінності. Виховувати – ще не означає вказувати дитині, які вчинки їй варто чи не варто здійснювати. Необхідно, щоб вихованець усвідомив суспільний чи особистісний сенс вчинків, виробив внутрішнє переконання в їхній суспільній та власній цінності [17].

Л. Буранбаєва пропонує розглядати цінності у навчально-виховному процесі як динамічну світоглядну якість особистості, що регулює її діяльність; як позитивну систему життєвих пріоритетів, що включають прагнення до освіченості, компетентності і соціального визнання; як ідеали, що формують свідомість у відповідності з суб'єктивним уявленням про належне [5]. Як зазначає І. Бех усвідомлення індивідом особистісних цінностей, проявляється у певному ставленні, вчинках, діях, поведінці [4, с. 31–33].

Отже, виховання особистості полягає у розвитку ціннісної свідомості та самосвідомості, тобто глибокого осмислення реальності та усвідомлення себе у цій реальності на основі ціннісного самовизначення (оцінки, явищ, предметів з боку добра і зла, істини та правди, справедливого та несправедливого). Виховання культури особистості буде відбуватися лише тоді, коли ціннісна основа суспільної свідомості, сприятиме формуванню і розвитку персональної системи цінностей, що визначається ставленням до світу і проявляється у переконаннях, поведінці, моральних якостях, естетичних смаках, політичних поглядах, індивідуальних уявленнях про фізичну досконалість.

У сучасній педагогічній літературі категорія «ціннісне ставлення» має різні трактування.

О. Смакула зазначає, що ціннісне ставлення – це «таке усвідомлення суб'єктом цінності певного об'єкта, за яким його відносини з цим об'єктом стають неперервними, самодетермінованими, стійкими і успішними [16, с. 21]. Для усвідомлення особистістю цінності об'єкта, необхідно опанування та засвоєння нею певного обсягу знань та інформації, що лежить в основі навчання.

Т. Андрющенко категорію «ціннісне ставлення» безпосередньо поєднує з навчально-виховним процесом і зазначає, що «ціннісне ставлення» є складним новоутворенням особистості і проявляється у органічній взаємодії інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів [2, с. 24].

Переконання суб'єкту є результатом завершеності процесу становлення особистості, досягнення нею рівня зрілості та стабільності, тобто його сформованості [20, с. 14]. В. Кабаєва вважає, що ціннісне

ставлення є результатом формування, адже на її думку це «елемент переконань, який у свою чергу входить в систему потребово-мотиваційної сфери особистості» [8, с. 91].

Таким чином, категорія «ціннісне ставлення» містить педагогічний зміст, тому що виникає у результаті навчально-виховного процесу і проявляється як сукупність знань та переконань людини.

Знання про здоров'я людини еволюціонує одночасно з розвитком суспільства. Аксиологічна значущість здоров'я прослідковується від часів древньогрецького філософа Сократа до сьогодення. Б. Юдін вказує: «здоров'я може бути настільки значимою цінністю, що диктуватиме цілі, наміри і дії як окремих людей, так і соціальних інститутів аж до суспільства загалом» [19, с. 63].

Проблема збереження здоров'я – є загальнодержавною та розглядається на всіх рівнях соціальних інституцій. Вирішення даного питання тісно пов'язано з утворенням специфічних понять: «здоров'язберігаючі технології», «здоровий спосіб життя», «ціннісне ставлення до здоров'я».

«Ціннісне ставлення до здоров'я» відображає ієрархічність здоров'я у системі цінностей людини, розкриває рівень її знань, умінь та навичок щодо підтримання здоров'я.

За визначенням Т. Белінської «ціннісне ставлення до здоров'я представляє собою складне психічне новоутворення, що характеризується сформованістю знань і уявлень про здоров'я як про цінність, позитивною валеологічною активністю, усвідомленим ставленням до здоров'я, термінальним характером цінності здоров'я, сформованістю умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я, які сприяють тривалим позитивним змінам поведінки» [3, с. 53]. О. Єжова вважає, що «...ціннісне ставлення до здоров'я – це системне й динамічне психічне утворення особистості на основі ціннісно-мотиваційної сфери, сукупності знань про здоров'я, яке відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя» [6, с. 74].

Наведені міркування дають підстави зробити висновок, що механізм формування ціннісного ставлення особистості до здоров'я полягає в усвідомленні особистістю дійсності, що відображає взаємозалежність власних потреб з предметами, об'єктами навколишнього світу на основі отриманих знань, умінь, життєвого досвіду у взаємодії емоційних, інтелектуальних, вольових і мотиваційних процесів.

На основі опрацьованої літератури пропонуємо власне трактування поняття «ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я» – це складне особистісне новоутворення, що ґрунтується на індивідуальному досвіді і характеризується усвідомленістю знань про власне фізичне здоров'я як про цінність та сформованістю мотивів підлітків постійно дбати про нього й проявляється у тривалих позитивних змінах поведінки, спрямованої на

збереження особистого фізичного здоров'я.

«Ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я» як складне особистісне новоутворення складається зі структурних взаємопов'язаних компонентів: мотиваційного, когнітивного, емоційного та поведінкового. Всі вони тісно пов'язані між собою, а саме на мотивацію поведінкових реакцій, що направлені на збереження здоров'я впливає когнітивний компонент, позитивне емоційне налаштування сприяє розширенню потреб у пізнанні та опануванні новими навичками, що забезпечують поліпшення стану фізичного здоров'я.

Когнітивний компонент ставлення до здоров'я характеризує знання людини з цього питання, усвідомлення ролі здоров'я у життєдіяльності чинників, що позитивно чи негативно впливають на його стан. Емоційний – відображає переживання і почуття людини, що пов'язані зі станом здоров'я, а також емоційні стани, що обумовлюють покращення чи погіршення фізичного або психічного самопочуття людини. Мотиваційний – визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей людини, особливості мотивації здорового способу життя; поведінковий – характеризує поведінку людини у сфері здоров'я, ступінь її прагнення до здорового способу життя, особливості поведінки у разі хвороби [14, с. 210].

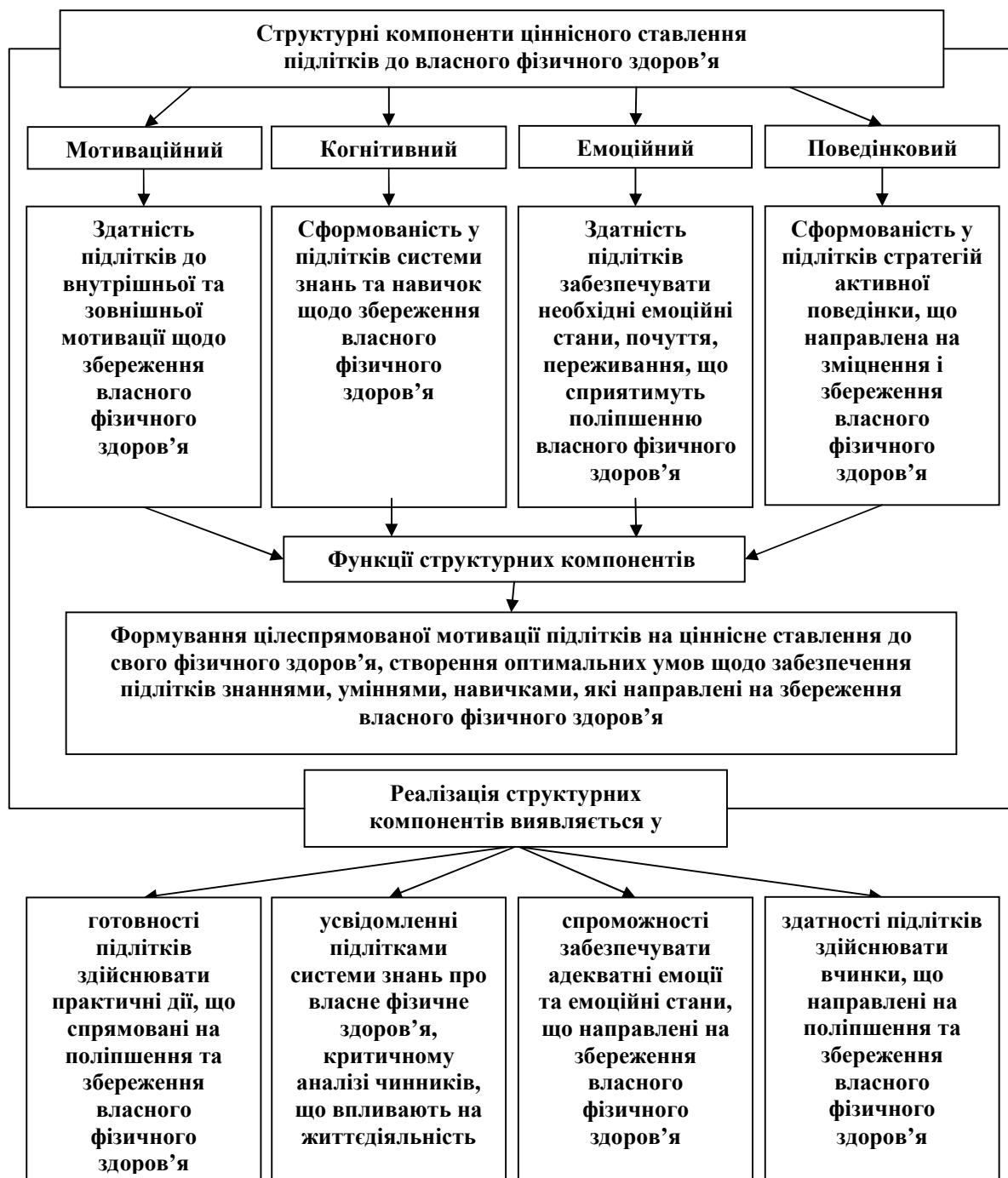
Зазначені вище компоненти можна представити у вигляді схеми (рис. 1.1)

Аналізуючи рис. 1.1. зазначимо, що вся структура формування ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я, направлена на створення оптимальних умов щодо забезпечення підлітків знаннями, уміннями, навичками, які сприятимуть збереженню власного фізичного здоров'я.

У педагогічній діяльності мотиваційний компонент реалізується шляхом створення ситуацій, які б спонукали підлітків здійснювати практичні дії, що спрямовані на поліпшення та збереження власного фізичного здоров'я і стійку потребу бути здоровим.

Когнітивний компонент реалізується під час вивчення навчальних дисциплін. Підлітки отримують теоретичні знання та практичні навички, вміння, які допоможуть визначати та програмувати активні дії, що забезпечують збереження та поліпшення фізичного здоров'я.

Реалізація емоційного компоненту забезпечується протягом всього навчально-виховного процесу. І проявляється у спроможності підлітків виявляти адекватні емоції та емоційні стани, що направлені на збереження власного фізичного здоров'я. Розвинене усвідомлення того, що правильна емоційна оцінка власного стану здоров'я у поєднанні із виконанням рекомендацій спеціалістів сприятимуть оздоровленню. Відповідно реалізація поведінкового компоненту полягає у здатності підлітків здійснювати вчинки, що направлені на поліпшення та збереження власного фізичного здоров'я.



*Рис. 1.1. Структурні компоненти ціннісного ставлення підлітків до власного фізичного здоров'я*

Узагальнюючи характеристики понять «ставлення», «ціннісне ставлення», «ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я», вважаємо, що їх можна розглядати як окремі категорії теорії і методики виховання, тому що для їх становлення як особистісних утворень залучено провідні процеси: навчання та виховання. Зазначені категорії



характеризуються певним рівнем знань соціального досвіду людства, сформованістю ціннісно-мотиваційної сфери та здатністю до тривалих позитивних змін поведінки, що спрямовані на збереження особистого здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці педагогічних умов, які сприятимуть усвідомленню та сприйняттю підлітками власного фізичного здоров'я як особистісної цінності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Андрищенко Тетяна Костянтинівна. – Переяслав-Хмельницький, 2007. – 268 с.
3. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Белинская Татьяна Владимировна. – Калуга, 2005. – 170 с.
4. Бех І. Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 2. – С. 30–40.
5. Буранбаева Л. М. Становление эмоционально-ценностных ориентаций студента в образовательном процессе [Электронный ресурс] : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. М. Буранбаева. – Оренбург, 2005. – 195 с.
6. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів [Текст] : монографія / Ін-т пробл. виховання Нац. акад. пед. наук України. – Суми : МакДен, 2011. – 410 с.
7. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. – М. : Политиздат, 1986. – с. 224.
8. Кабаева В. М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Кабаева Валентина Михайловна. – М., 2002. – 182 с.
9. Краевский В. В. Методология педагогики, новый этап: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Краевский, Е. В. Бережнова. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 400 с.
10. Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии. К учению о психической активности. Программа исследования личности и другие работы / А. Ф. Лазурский. – СПб. : Алетейя, 2001. – 192 с. – (Серия «Российские психологи: Петербургская научная школа»).
11. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1984. – 444 с.

12. Мясищев В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В. Н. Мясищев [под ред. А. А. Бодалева]. – М. : Институт практической психологии; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 356 с. – (Серия «Психологи Отечества»).
13. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. – 224 с.
14. Психология здоровья / Учебник для вузов/ под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн – П.: Питер, 2002. – 720 с.
16. Смакула О. І. Формування ціннісного ставлення майбутніх вихователів до фізичної культури: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти АПН України. – К., 2004. – 264 с.
17. Тугаринов В. П. Теория ценностей в марксизме / В. П. Тугаринов. – Л., 1968. – 124 с.
18. Философский энциклопедический словарь / Гл. ред.: Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. – М. : Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.
19. Юдин Б. Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания / Б. Г. Юдин // Философия здоровья. – М. : ИФ РАН, 2001. С. 61–85.
20. Ягупов В. В. Педагогіка: Навч. посібник. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.