

ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

FORMATION OF RESPONSIBLE ATTITUDE TO HEALTH AS A CONTEMPORARY ISSUE

У статті розглядається питання формування відповідального ставлення до здоров'я як актуальної соціальної проблеми. Так, було проведено теоретичний аналіз феномену здоров'я, розкрито зміст концептуальних підходів до його визначення та рівні цінності здоров'я. Також у роботі проаналізовано поняття ставлення до здоров'я, що є одним із компонентів системи ставлень особистості. Зокрема, ставлення до здоров'я розглядається як індивідуальне утворення особистості, що включає взаємозв'язки з оточуючою дійсністю, які виражаються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

На основі аналізу літературних джерел розглянуто таке складне вольове утворення особистості, як відповідальність. Висвітлено зміст поняття, компоненти цієї психологічної структури та показники розвитку відповідальності особистості. Також описано процес прийняття відповідальності індивідом в сучасних умовах життєдіяльності.

Відповідно до мети роботи було розглянуто один з аспектів відповідальності, а саме відповідальне ставлення до здоров'я, що виступає певною властивістю особистості і характеризується адекватним сприйняттям здоров'я, цінністю збереження здоров'я, здатністю до саморегуляції та раціональною оцінкою ресурсів і можливостей організму. Крім того, в роботі означені компоненти відповідального ставлення до здоров'я, які зумовлюють потенціал здоров'я людини, потребу бути здоровим як одну з головних цінностей, осмисленість здоров'язбережувальної поведінки, що в результаті визначають рівень благополуччя особистості.

Основна увага приділяється процесу формування відповідального ставлення до здоров'я. Зокрема, у статті зазначено, що цей процес потрібно розуміти як системну діяльність, яка спрямована на вироблення і виявлення певної позиції особистості щодо власного здоров'я за спеціально створених умов. Також підкреслюється роль знань про здоров'я, усвідомлення його цінності та відповідних вольових якостей людини для формування відповідального ставлення. У висновках відзначені необхідні елементи формування відповідального ставлення до здоров'я у населення в умовах сьогодення.

Ключові слова: здоров'я, ставлення до здоров'я, відповідальність, формування, відпові-

дальне ставлення до здоров'я, благополуччя особистості.

The article deals with the issue of forming a responsible attitude to health as an actual social problem. A theoretical analysis of the phenomenon of health was carried out, the notion of conceptual approaches to its definition and the levels of health value were revealed. The paper also analyzes the concept of attitude to health, which is one of the components of the system of personal attitudes. In particular, the attitude to health is considered as an individual trait of a person, including relationships with the surrounding reality expressed at the cognitive, emotional and behavioral levels.

The notion of responsibility, a volitional personal trait, was reviewed based on the analysis of literary sources. The concept of responsibility, its components, and development indicators were explained. The article also describes the process of accepting responsibility by an individual in modern living conditions.

One of the aspects of responsibility was outlined, namely, a responsible attitude to health, which is a certain property of an individual characterized by an adequate health perception, value of preserving health, ability to self-regulate and rationally assess the resources and capabilities of one's body. In addition, the paper identifies the components of a responsible attitude to health that determine the potential of human health, the need to be healthy as one of the main values, meaningfulness of health-preserving behavior, which define the level of personal well-being.

The paper mostly concentrates on the process of forming a responsible attitude to health. In particular, the article states that this process should be understood as a systematic activity aimed at developing and identifying a certain attitude of individuals towards their own health under specially created conditions. It also emphasizes the role of health literacy, awareness of its value and the corresponding strong-willed qualities of a person needed for the formation of a responsible attitude. The conclusions indicate the necessary elements for establishing a responsible attitude to health in contemporary society.

Key words: health, attitude to health, responsibility, formation, responsible attitude to health, personal well-being.

УДК 159.922:613
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.11>

Гресько І.М.

аспірант кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Постановка проблеми. Життя середньостатистичної людини поєднує в собі декілька важливих сфер, які визначають загальний рівень благополуччя особистості. Такими сферами є сім'я, навчання, робота, коло спілкування людини, дозвілля, відпочинок та, звичайно, здоров'я. Кожна з цих сфер потребує

певної уваги та цілеспрямованого впливу для її розвитку. В наш час сфера здоров'я часто недооцінюється та сприймається людиною, особливо молоддю, як належне, те, що не потрібно розвивати та вдосконалювати.

Відомо, що стан здоров'я зумовлює соціальну активність особистості, її інтереси,

спосіб життя, соматичне самопочуття та психологічне благополуччя, саме тому з давніх часів і до сьогодні здоров'я залишається одним з основних пріоритетів людства. На жаль, за останні десятиріччя спостерігається погіршення стану здоров'я українського населення, зокрема, це стосується молодих людей, які, попри вік, часто мають супутні хронічні захворювання, або їх фізичний стан не дозволяє вести активний спосіб життя. До провідних причин цього явища можна віднести стрімкий темп життя, шкідливі звички, стреси та відсутність здоров'язбережувальної культури серед населення.

Крім того, сьогодні проблема збереження здоров'я постала особливо гостро, адже в умовах карантинного режиму та загрози коронавірусної хвороби населенню України прийшлося формувати нові звички щодо турботи про здоров'я та переосмислити своє ставлення до нього. Суспільство отримало виклик по формуванню відповідального ставлення до здоров'я задля його збереження та зміцнення, що, безсумнівно, є необхідним завжди і за будь-яких умов життя. Таким чином, формування відповідального ставлення до здоров'я виступає важливою та актуальною проблемою соціуму і потребує більш детального огляду та аналізу.

На сучасному етапі розвитку науки сфера здоров'я має міждисциплінарний характер. Феномен здоров'я досліджується філософією, медициною, валеологією, соціологією, психологією, педагогікою та іншими науками, адже складне та багатозначне поняття «здоров'я» викликає інтерес у фахівців багатьох галузей. Зокрема, досліджували феномен здоров'я і намагалися знайти способи його збереження та зміцнення як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, як-от: Г.Л. Апанасенко, І.А. Аршавський, О.В. Бацилева, І.І. Брехман, А.Г. Щедрина, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г. Юнг та інші.

Категорія «ставлення» була розроблена такими науковцями, як: В.М. Бехтерев, О.Ф. Лазурський, В.М. Мясичев, С.Л. Рубінштейн, С.П. Франк та інші. Ставлення до здоров'я як окреме поняття розкрито у наукових працях О.В. Башмакової, Р.А. Березовської, С.Д. Дерябо, І.В. Журавльової, Г.С. Нікіфорова, В.О. Ясвіна та інші. Проблеми відповідального ставлення до здоров'я присвячені праці сучасних дослідників П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович та інших.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати та розкрити сутність формування відповідального ставлення до здоров'я як актуальної соціальної проблеми сьогодення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я виступає багатоаспектним поняттям, і є безліч підходів до його визначення. В контексті нашої роботи для розуміння

сутності поняття варто розглянути основні концептуальні підходи до здоров'я. Так, в античні часи здоров'я прийнято було розуміти як внутрішню узгодженість та гармонію у всьому (антична концепція), тому веденню здорового способу життя на той час приділялося багато уваги. Помірність та турбота про себе були головними принципами оздоровлення в античну епоху. Пізніше здоров'я розглядалося як пристосованість людини до зовнішнього середовища (адаптаційна концепція), тобто узгодження власних характеристик з соціальними нормами, відповідно до яких має відбуватися єднання власної природи з навколишнім середовищем. Однак цей погляд на здоров'я переважно розумівся як відповідність середньостатистичним показникам та відсутність захворювань у людини.

У ХХ ст. широко розповсюдилася антропоцентрична концепція, яку підтримували, зокрема, і представники гуманістичної психології. В основі цієї концепції лежали уявлення про вище призначення людини, про її позитивні потенції, реалізація яких є обов'язковою. Так, антропоцентрична концепція стверджує, що здоров'я людини залежить від її творчого самовираження, саморозвитку та духовного самовизначення, які в результаті дають повну злагодженість психологічного стану особистості та її доброго самопочуття. Зокрема, видатний вчений В.А. Ананьєв розглядав здоров'я як певну передумову для виконання людиною життєвих цілей та задач, її призначення, щоб реалізувати власну життєву місію [3, с. 11–12].

За К.Г. Юнгом, здоровою може бути людина, що прагне до високих зразків розвитку особистості, має сенс життя та його реалізує [5, с. 53]. Засновник гуманістичної психології К. Роджерс визначав здорову людину як рухливу і відкриту, незалежну і самодостатню. Також деякі автори зазначають, що здоров'я можна вважати інтегральним показником благополуччя суспільства, який забезпечує стійкий та стабільний розвиток країни, відповідно, розвиток та підтримка здоров'я населення є першочерговим завданням кожної держави [6, с. 46].

Новий підхід до визначення поняття «здоров'я» був вперше розглянутий А.Г. Щедриною, яка описала здоров'я як цілісну, багатогранну та динамічну систему, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу індивіда в умовах соціального та екологічного середовища і дозволяє людині здійснювати свої біологічні та соціальні функції [4].

У визначення ВООЗ інтегровані основні компоненти здоров'я і до сьогодні це визначення є найбільш повним та найрозповсюдженим варіантом: «Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад»

[3, с. 14]. Тому сьогодні здоров'я пояснюють як цілісну систему, що містить кілька важливих елементів: фізичний, психічний, соціальний та духовний, які відповідають за повноцінне функціонування організму людини протягом життя [12, с. 3].

До ознак здоров'я вчені відносять специфічну та неспецифічну стійкість до дії шкідливих факторів, рівень розвитку, наявний функціональний стан і потенціал організму, наявність і рівень прояву певного захворювання чи дефекту розвитку, рівень морально-вольових якостей та ціннісних установок. Крім того, оскільки здоров'я є однією з першочергових цінностей для людини, то відповідно до цього науковці виділяють три рівні цінності здоров'я, зокрема:

I рівень – біологічний, що означає стан здоров'я і передбачає досконалість процесів саморегуляції організму, баланс фізіологічних процесів;

II рівень – соціальний, на якому здоров'я є показником соціальної активності і діяльності ставлення до світу;

III рівень – психологічний. Людина пояснює здоров'я не тільки як стан організму, а як певний стиль життя [8, с. 114].

Кожний з цих рівнів відображає певну систему ставлень людини до явищ навколишнього світу та до себе, включаючи і власне здоров'я. Така система ставлень формується в процесі життєдіяльності людини і може піддаватися незначним змінам протягом життя залежно від обставин.

Якщо розглядати категорію «ставлення», то її розробниками стали відомі вчені В.М. Бехтерев, О.Ф. Лазурський, С.П. Франк у минулому сторіччі. Згідно з їхнім визначенням «ставлення» розкривається як становлення смислового зв'язку, єдності людини та світу [3].

Відомий психіатр та психолог В.М. Мясіщев продовжив вивчення цього поняття і пояснював його як зв'язок особистості з предметами і явищами навколишнього світу. У академічному тлумачному словнику поняття «ставлення» трактується як певний характер поведінки з ким-небудь або чим-небудь [10; 13].

Одним із компонентів системи ставлень є «ставлення до здоров'я». Аналіз наукових джерел показав, що прийнято виділяти три основні підходи до ставлення до здоров'я, а саме:

1) ставлення до здоров'я як система індивідуальних, вибіркового зв'язків з навколишньою дійсністю, які мають певний вплив на здоров'я (позитивний чи негативний) із оцінкою власного здоров'я;

2) як сукупність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, що зумовлюють ставлення до здоров'я;

3) ставлення до здоров'я виражається через інші психологічні утворення (наприклад, оптимальна організованість життя особистості) [6, с. 51].

Це поняття як предмет наукового дослідження було започатковано у 80-х рр. 20 століття Д.М. Лоранським зі співавторами. Вони тлумачили «ставлення до здоров'я» як систему індивідуальних та вибіркового зв'язків людини з явищами навколишньої дійсності, які сприяють або загрожують здоров'ю людини, а також оцінку людиною власного фізичного та психічного здоров'я [3, с. 34].

У своїх роботах Н.В. Зимівець ставлення до здоров'я описує як позицію особистості щодо здоров'я, яка зумовлює регуляцію реакцій людини та вольове здійснення діяльності щодо факторів здоров'я задля поєднання можливостей особистості і можливостей середовища для досягнення благополуччя [7].

Також ставлення до здоров'я визначають як складну та інтегративну якість особистості, зміст якої полягає у сприйнятті і розумінні здоров'я як стану рівноваги між біологічними, фізичними, соціальними та психоемоційними можливостями людини і мінливими умовами середовища, видами діяльності, в емоційному вираженні ставлення до здоров'я та у реалізації його через вчинки та дії [6, с. 52].

Важливим аспектом ставлення до здоров'я є оцінка особистістю власного здоров'я, яка здійснюється за декількома основними параметрами: індивідуальний психологічний зміст (ознаки ставлення до власного здоров'я); якісна та змістовна характеристика модальності (характер сприйняття здоров'я, взаємодії з об'єктом); кількісна структурно-динамічна характеристика інтенсивності та співвідношення когнітивного, емоційного, практичного та поведінкового компонентів на рівні вчинків людини щодо здоров'я [4].

Соціолог І.В. Журавльова зазначала, що оцінка здоров'я здійснюється за допомогою набутих знань про цей феномен, розуміння його значущості та дій, що спрямовані на зміну стану здоров'я [3, с. 36].

Таким чином, ставлення до здоров'я можна розуміти як індивідуальне утворення особистості, що включає взаємозв'язки з оточуючою дійсністю, які виражаються на рівні когніцій, емоцій та вчинків людини щодо здоров'я.

Перш ніж розглядати поняття відповідальності ставлення до здоров'я, варто означити власне поняття відповідальності. Так, відповідальність може вживатися як категорія етики та права, що означає певну суспільну необхідність та сукупність зовнішніх вимог та норм членів суспільства одне до одного, що є проявом об'єктивної відповідальності [3, с. 37].

Здебільшого відповідальність вживають для позначення особистісної характеристики

людини, як прояв внутрішньої потреби і добровільності у її виявленні, здатність до самооцінки та самоконтролю, механізм здійснення головних життєвих цінностей (суб'єктивна відповідальність). Деякі автори вважають, що відповідальність можна визначити як регуляцію поведінки на основі передбачення її безпосередніх наслідків. Так, відповідальність виступає складним психологічним явищем, що проявляється в усвідомленні та контролі дій і вчинків, які стосуються власного життя, життя інших та суспільства загалом. Також відповідальність пояснюють як здатність усвідомлювати та співвідносити зовнішні вимоги та власні можливості і, таким чином, виробляти оптимальний спосіб вирішення труднощів, тобто свідомо та самостійно вибудовувати власний життєвий шлях. Крім того, відповідальність можна розуміти як усвідомлення необхідності особистого внеску у життя суспільства, вільний вибір мети та шляху до неї, врахування своїх намірів, можливостей та індивідуально-психологічних характеристик, відповідно до вимог певного виду діяльності, а також внутрішньо та зовнішньо реалізувати себе, долаючи перешкоди [3; 12; 14].

За швейцарським психологом Ж. Піаже, в онтогенетичній динаміці суб'єктивна відповідальність постає на вищій сходинці, ніж об'єктивна, адже тоді відповідальність переходить до автономної моралі особистості [2, с. 19]. Таким чином, розвиток відповідальності відбувається від об'єктивної до суб'єктивної і проявляється в таких формах: як зовнішня задана необхідність; як усвідомлена необхідність; як внутрішня потреба особистості [3, с. 38]. Показниками розвитку відповідальності виступають: по-перше, мотиви, що визначають поведінку людини; по-друге, ступінь засвоєння способів відповідальної поведінки; по-третє, збереження основних якостей відповідальної поведінки; по-четверте, усвідомлення індивідом взаємозалежності з оточенням, в якому реалізується поведінка [2, с. 19].

Аналіз наукової літератури показав, що існує декілька підходів до розуміння структури відповідальності. Зокрема, відповідальність як системна властивість особистості включає в себе такі компоненти психологічної структури: система спонукань людини; пізнавальний компонент (усвідомлення норм та правил суспільства, прийняття зобов'язань, раціональна оцінка власних можливостей); вольовий компонент (організованість, навички планування, здатність вирішувати труднощі); емоційні властивості особистості (глибина почуттів, їх інтенсивність і стійкість, почуття обов'язку) [12, с. 104].

Варто зазначити, що більшість авторів пропонує трьохкомпонентну структуру, а саме: когнітивний аспект, що означає осмисленість

та розуміння змісту відповідальності; емоційний складник, який виражений у спектрі емоцій, з'являється у людини під час виконання складних і відповідальних дій чи, навпаки, у разі відмови від виконання; мотиваційний компонент, який включає бажання людини займати певне місце та статус в суспільстві. Крім того, вчені додають регулятивний, динамічний та результативний компоненти, де регулятивний виражається в екстернальності чи інтернальності суб'єкта (здатності людини брати відповідальність на себе або перекладати її на обставини чи оточуючих), динамічний компонент включає здатність до самостійного виконання дій чи перебування у пасивному стані, а результативний – це суспільно значущий результат під час виконання групових дій [14, с. 107–108].

До основних критеріїв відповідальності особистості відносять злагоженість необхідності з бажаннями і потребами людини, тобто «потрібно» та «хочу», а також відчуття впевненості та задоволення від виконання [3].

Як стверджує С.Л. Рубінштейн, зміст відповідальності полягає в усвідомленні предмета відповідальності та зіставленні власних можливостей і здібностей з умовами ситуації. Відповідно, усвідомлення та прийняття індивідом відповідальності відбувається за певних умов: людина усвідомлює предмет відповідальності та її сутність, розуміє свої можливості у цій обставині, оцінює представлені зовні вимоги, співвідносить вимоги із власними можливостями і тоді свідомо приймає рішення про прийняття відповідальності [3]. Вдалим прикладом для зображення умов прийняття відповідальності у сучасному світі є ситуація з пандемією коронавірусної інфекції (2019-nCoV). Як відомо, для забезпечення населення керівництво держав, в яких було виявлено випадки інфекції, вжило заходів безпеки (карантинний режим). Так, для кожної людини предметом відповідальності у відповідній ситуації виступає її власне здоров'я. При цьому індивід оцінює свої можливості в даній ситуації (стан здоров'я), враховує зовнішні вимоги (рекомендації закладів охорони здоров'я) та співвідносить це із власними можливостями, після чого бере на себе відповідальність – турбуватися про здоров'я за цих обставин. Цей процес можливий, якщо особистість зріла, самостійна, а тому здатна відповідати за свої дії.

Таким чином, відповідальність є досить складним вольовим утворенням особистості та, як зазначено, включає предмет відповідальності та усвідомлене рішення про її прийняття, а такий аспект, як відповідальне ставлення до здоров'я, є специфічним та має свої особливості, які також варті розгляду.

Відповідальне ставлення до здоров'я деякі дослідники визначають як здатність

орієнтуватися і робити вибір, спрямований на здоров'язбережувальну діяльність у мінливих умовах життя. Також його визначають як певну позицію особистості, що зумовлює реакції та вольові зусилля стосовно факторів здоров'я для оптимального поєднання можливостей особистості та можливостей середовища задля досягнення благополуччя людини [3].

Усвідомлення індивідом відповідальності часто є відображенням соціальної необхідності, що дає розуміння змісту певних дій та їх наслідків, хоча зустрічається форма контролю з позиції особистості [12, с. 104].

Розглядаючи відповідальне ставлення до здоров'я в науковій літературі, можна зустріти структуру цього феномену, яка складається з шести компонентів, а саме [3, с. 42–45]:

1. Когнітивно-пізнавальний – є основоположним компонентом і визначається обсягом та якістю знань про здоров'я людини. Так, потенціал здоров'я людини залежить від наявності знань, уявлень та суджень про здоров'я і шляхи його збереження, усвідомлення відповідальності за нього, пізнавальних умінь відповідно до віку.

2. Емоційно-оцінний компонент – це почуття та переживання людини, пов'язані з власним здоров'ям, самооцінка стану організму людини, суб'єктивна оцінка особистих можливостей та можливостей середовища по розвитку здоров'я, що в результаті приводять до здоров'язберігаючої поведінки. Також, як зазначають дослідники, цей компонент відіграє вирішальну роль у прийнятті відповідальності за здоров'я та її реалізації, адже позитивні переживання сприяють прояву активності особистості щодо здоров'я, а негативні, навпаки, гальмують процес прийняття відповідальності та виконання дій щодо збереження здоров'я.

3. Потребнісно-ціннісний, який базується на твердженні про те, що цінності та потреби людини завжди мають співвідношення одне з одним, завдяки чому і досягається інтегрованість та стабільність особистості. Зокрема, цінності є інтелектуальним втіленням потреб людини і виступають як рушійні сили її поведінки та розвитку, тому за домінуючої цінності здоров'я та наявності пріоритету відповідального ставлення до нього особистість досягає внутрішньої узгодженості стосовно здоров'я.

4. Мотиваційно-вольовий компонент підкреслює необхідність як вольової регуляції, так і вольової організації особистості людини зі стійкою системою мотивів, сформованим світоглядом і вольовими якостями. Мотиви людини виступають як спонукачі до здійснення того чи іншого вибору, а виникненню внутрішньої мотивації сприяють відчуття власної компетентності та самодетермінації. Таким чином, особистість за допомогою волі здійс-

нює саморегуляцію своєї поведінки щодо здоров'я.

5. Практично-діяльнісний компонент характеризується поведінкою людини щодо здоров'я, реалізацією відповідальності в певних діях та вчинках, а також практичною готовністю до здійснення здоров'язбережувальної діяльності, оволодіння різними видами діяльності і необхідними життєвими навичками.

6. За здійснення аналізу результатів здоров'язбережувальної діяльності відповідає рефлексивно-результативний компонент. Завдяки рефлексії людина усвідомлює та осмислює особисті дії, почуття та переживання, оцінює ситуацію та здійснює вибір за різних обставин життя. Ці компоненти забезпечують цілісність функціонування особистості та її відповідального ставлення до здоров'я.

Варто зазначити, що уважність до власного здоров'я, відповідальність за його стан забезпечує профілактику захворювань і свідчить про загальну культуру людини, її зрілість і рівень розвитку суспільства загалом [1, с. 67]. Так, однією з цілей третього тисячоліття, за версією ООН, є створення умов, які дають змогу підростаючому поколінню реалізувати свій потенціал по розвитку здоров'я, адже саме такий молодий вік є найбільш чутливим у формуванні відповідальності щодо здоров'я, оскільки недотримання принципів здорового способу життя та переживання негативних емоцій у цьому віці стає негативним підґрунтям для самопочуття та благополуччя особистості в майбутньому [3; 9].

Таким чином, відповідальне ставлення до здоров'я є інтегральною та цілісною властивістю особистості, що характеризується адекватним сприйняттям здоров'я, цінністю мотивів збереження здоров'я, здатністю керувати власною поведінкою, раціональною оцінкою ресурсів та можливостей організму. Також це поняття охоплює потребу бути здоровим як одну із головних цінностей, розуміння змісту здоров'я та власної ролі у його зміцненні та збереженні, емоційну оцінку стану здоров'я і цілеспрямовані вольові дії по досягненню благополуччя та осмислення виконаної діяльності [3; 12].

Якщо розглядати «формування» як окреме поняття, то це цілеспрямований процес, що передбачає організацію та керівництво з боку зовнішнього середовища, а також особистісну активність індивіда щодо вироблення певної якості, вміння чи навички. Також процес формування залежить від різних чинників, які здійснюють свій вплив за певних умов, та змісту діяльності людини, адже саме дії та вчинки формують і розвивають її особистість. Варто відзначити, що особлива роль у процесі формування належить саме оточенню, адже воно створює умови та підбирає відповідні способи роботи з індивідом [3].

Як зазначають автори П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович у спільній монографії, «...формування розглядається нами як спеціально організований процес, що надає цілеспрямованого характеру і прискорення становлення особистості, її готовності до успішної життєдіяльності через утворення та розвиток особистих властивостей, оволодіння певним видом діяльності; передбачає створення необхідних і достатніх умов, базується на принципах і реалізується певним способом (способами) для досягнення передбачуваного результату» [3, с. 50].

Відповідно, формування відповідального ставлення до здоров'я можна розуміти як системну діяльність, що спрямована на вироблення і виявлення певної позиції щодо власного здоров'я особистості за спеціально створених умов. Зміст цього поняття полягає в отриманні актуальної та достовірної інформації для усвідомлення цінності здоров'я і відповідальності за нього, розвитку вольових якостей особистості (цілеспрямованість, витримка, самоконтроль), формування ієрархії термінальних цінностей і стійких мотивів, які спонукають до певних дій і надають сенс діяльності по збереженню та зміцненню власного здоров'я [3].

Як було зазначено, на формування відповідального ставлення до здоров'я впливає ряд чинників, що активуються за певних умов. Зокрема, такими чинниками виступають: зміст знань (навчального матеріалу про феномен здоров'я) та способи формування (навчання і виховання). Відомий вчений В.М. Мясичев, описуючи процес формування ставлень, зазначав, що важливими є такі чинники, як вдало підібрані прийоми навчання, вікова чутливість, системність у навчанні та позитивний приклад оточення [3; 10].

Для приведення чинника в дію необхідні певні умови, які будуть зумовлювати процес формування ставлення. В цьому разі формування відповідального ставлення до здоров'я залежить від соціально-педагогічних умов, які можна розуміти як сукупність певних обставин цього процесу, які впливають на позицію людини щодо здоров'я. Соціальні та педагогічні обставини складать єдине ціле і взаємопов'язані між собою, в результаті чого людина може отримати необхідний набір знань, установок та мотивів для турботи про своє здоров'я, проявляти відповідальність за нього [3, с. 50–51].

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, здоров'я включає в себе не лише фізичний стан організму, а й психічне та соціальне благополуччя, тому необхідним є формування загальної культури турботи про себе у населення і відповідального ставлення до здоров'я зокрема. Це передбачає усвідомлення своєї

ролі у турботі про власне здоров'я за допомогою ведення здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок, регулярного проходження медогляду та звертання до спеціалістів за необхідності, адже вирішальним фактором у цій сфері є особиста установка людини щодо здоров'я.

Як ми визначили, відповідальне ставлення до здоров'я виступає вольовим утворенням особистості, що включає необхідність розуміння людиною значущості здоров'я та турботи про нього, а також виконання цілеспрямованих та організованих дій щодо його збереження та розвитку. Важливу роль у формуванні відповідального ставлення до здоров'я відіграє оточення людини та її базові знання про цей феномен, які потім інтегруються в загальний спосіб життя людини.

Тому сьогодні удосконалення системи охорони здоров'я в нашій країні потребує комплексного підходу з урахуванням нагальної необхідності формування в населення ґрунтовних знань про здоров'я, способи його підтримки і зміцнення, особливо в умовах загрози коронавірусної інфекції. Ця ситуація у світі дала можливість багатьом людям усвідомити, наскільки важлива турбота про власне здоров'я та здоров'я близьких, адже саме воно виступає фундаментом повноцінного життя й загального благополуччя кожної особистості та суспільства загалом.

Перспективу наших подальших наукових пошуків вбачаємо у дослідженні взаємозв'язку формування відповідального ставлення до здоров'я та Я-концепції особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко Ю. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63–71.
2. Бойчук Ю.Д., Чернявська І.В., Янц Н.Д. Формування у студентської молоді відповідального ставлення до здоров'я як актуальна соціальна та педагогічна проблема. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. «Засоби навчальної та науково-дослідної роботи»*. 2010. Вип. 34. С. 16–22.
3. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
4. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения. *Директор школы*. 1999. № 2. С. 7–16.
5. Дроботун О.С. Емоційно-ціннісне ставлення підлітків до особистісного здоров'я. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.13. С. 52–56.
6. Єжова О.О. Ціннісне ставлення до здоров'я як психолого-педагогічна проблема.

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка; / редкол.: А.А. Сбруєва, М.О. Лазарєв, В.І. Лозова та ін. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. № 1 (3). С. 45–55.

7. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. / АПН України, Ін-т пробл. виховання. Київ, 2008. 247 с.

8. Крупник З.І. Формування відповідального ставлення до здоров'я у вихованців центрів соціаль-

но-психологічної реабілітації: теоретичний аспект. Освітологічний дискурс. 2015. № 4. С. 110–118.

9. Miller G., Chen E., Cole S. W. Health psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual Review of Psychology*. Los-Angeles, 2009. P. 501–524.

10. Мясищев В.Н. Психология отношений: под редакцией А.А. Бодалева. Москва : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2003. 400 с.

11. Психология здоровья: Учебник для вузов (Под ред. Г.С. Никифорова). Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.