

УДК 371.132:37.03

**Муромець Вікторія Григорівна**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та історії педагогіки

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

*v.muromets@kubg.edu.ua*

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ**

**Анотація.** У статті розглядається процес формування ціннісного ставлення до психологічного здоров'я серед студентської молоді; здійснений теоретичний аналіз поняття «психологічне здоров'я особистості»; розкрито потенціал засобів естетотерапії у позааудиторній діяльності як превентивного фактору запобігання негативних впливів сучасного соціуму на психологічне здоров'я.

**Ключові слова:** ціннісне ставлення; психологічне здоров'я; позааудиторна діяльність; естетотерапія; студентська молодь.

**Актуальність дослідження.** Сучасний соціум, перенасичений інтенсифікацією інформаційно-комунікаційного прогресу та збільшенням почуття страху та розчарування на тлі нестабільної соціально-економічної ситуації, негативно позначається психологічному здоров'ї особистості. Саме тому загальноосвітні навчальні заклади та вищі навчальні заклади покликані сформувати культуру збереження здоров'я всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, адже зміцнення здоров'я є найвищою соціальною цінністю, яка набуває більш пріоритетного значення.

**Метою статті** є теоретичний аналіз процесу формування ціннісного ставлення до психологічного здоров'я студентів засобами естетотерапії у позааудиторній діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Як свідчать дослідження Г. Семикіна, протягом навчання на початкових курсах формуються навички та уміння раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, встановлюється

система роботи з самоосвіти і самовиховання професійно значущих якостей особистості [4].

Студентський вік, на переконання Б. Ананьєва, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій особистості [1]. Зазначимо, що сам процес здобуття вищої освіти має вплив на психіку студентів, адже за період навчання спостерігається значна кількість стресогенних факторів у студентському середовищі, серед таких ситуацій переважають: складання заліків та іспитів, періоди соціальної адаптації в академічній групі, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі тощо. Нажаль, період активного входження до нового соціального середовища часто супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання та високого статусу в академічній групі із використанням різних психоактивних речовин, що пов'язані із ризикованою поведінкою.

Як засвідчує контент-аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, категорія «здоров'я» вивчалась достатньо ґрунтовно у доробках психологів, педагогів, соціологів, медиків, фізіологів тощо.

Проблема здоров'я особистості привертає увагу вітчизняних дослідників у різні періоди: психологічне здоров'я учасників освітнього процесу стало об'єктом дослідження І. Беха, М. Боришевського, І. Дубровіної, О. Єжової, С. Максименка, Г. Никифорова, С. Омельченко, В. Панкратова, І. Ральникової, В. Оржеховської, Д. Федотова, О. Хухлаєвої, О. Чебикіна та інші.

Здоров'я, за визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного (духовного) і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Національна програма «Діти України» визначає здоров'я як стан найвищого фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя.

У «Словнику психолога – практика» під редакцією С. Головіна терміном «здоров'я» позначається стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [5].

У контексті нашого дослідження, ми погоджуємося з думкою І. Дубровіної, яка вперше ввела термін «психологічне здоров'я» до наукового лексикону. При цьому під психологічним здоров'ям дослідницею розуміється потрібна умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі її життєдіяльності [6].

Під психологічним здоров'ям особистості зарубіжні науковці, зокрема, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм розуміється здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу.

Аналізуючи психологічні теорії особистості, можна виділити наступні визначення психологічного здоров'я, зокрема, спираючись на гуманістичну психологію К. Роджерса: здорова людина – це людина рухлива і добре пристосована до мінливих умов, емоційна і рефлексивна. З. Фройд у руслі психоаналітичного напрямку психологічно здоровою людиною називає таку людину, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності.

Для визначення шляхів розвитку психологічного здоров'я дослідниця О. Хухлаєва обґрунтовує норми такого здоров'я. Зокрема, вона вважає, що для психологічного здоров'я нормою вважається присутність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, а й розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Альтернатива нормі у разі психологічного здоров'я – відсутність можливості розвитку в процесі життєдіяльності, нездатність до виконання своєї життєвої задачі [8, 5].

Виходячи з вищесказаного, психологічне здоров'я можна визначити як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною і суспільством, а також надають можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності.

Нам імponує думка Б. Братусь, який наголошує, що одним із критеріїв психологічного здоров'я є здатність будувати адекватні способи смислових прагнень і особливості нейрофізіологічної організації психічної діяльності [2].

В. Слободчиков виділяє такі критерії психологічного здоров'я: критерій психічної рівноваги, що дозволяє судити про характер і специфіку функціонування

психіки людини в різних її сферах: емоційної, мотиваційної, пізнавальної, вольової, що виявляє аномалію як прояв дисгармонії особистості і втрати нею рівноваги з навколишнім середовищем. Наступний критерій, окреслений науковцем – гармонійність організації психіки, що розуміється як рівномірність розвитку і функціонування всіх сфер психіки, а також їх тісну взаємодію; адаптивні можливості організму, під якими розуміється здатність особистості до адаптації в навколишньому середовищі без порушення свого внутрішньої рівноваги [7, 159].

На нашу думку, важлива роль у системі вищої освіти має відводитися впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язберезувальних технологій, а також дієвої системи психологічного супроводу студентської молоді, що забезпечує збереженню і зміцненню психічного здоров'я.

До структурних характеристик психологічного здоров'я, на переконання низки вчених, зокрема, Б. Карвасарського, Л.Лебедевої, О. Хухлаєвої та інших, відносяться наступні компоненти життєдіяльності людини: стан психічного розвитку особистості, його душевного комфорту; адекватна соціальна поведінка; вміння розуміти себе та інших; більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності; вміння робити вибір і нести за нього відповідальність; створення оптимальних зовнішніх умов у вищому навчальному закладі: демократичний стиль спілкування викладача зі студентами, створення атмосфери зацікавленості та живого пошуку знань, атмосфери психологічної комфортності тощо.

Як свідчать дослідження Н. Колотій, на психологічне здоров'я також впливає страх отримання негативної оцінки своєї навчальної діяльності з боку академічної групи, батьків чи викладачів.

Для вирішення цієї проблеми дослідниця пропонує проведення психоемоційних пауз під час навчання, використання елементів естетотерапії у позааудиторній діяльності [5]. Всі ці засоби сприяють розвитку особистості, задовольняють його емоційне благополуччя, а, отже, задовольняють їх рівень психологічного здоров'я, зміцнюючи фізичне і психічне здоров'я та розвиваючи студента як суб'єкта відносин з соціумом.

У педагогіці виховання сутність особистісної цінності як духовного надбання людини досліджені академіком І. Бехом, на думку якого ціннісне ставлення може бути свідомим і підсвідомим, уявним або реальним, здійсненим або нездійсненим, стійким і нестійким, короткостроковим або довгостроковим, активним або пасивним, позитивним або негативним, дбайливим або недбайливим, позитивним або негативним, відповідальним або безвідповідальним [3].

Проблемі цінностей та ціннісних орієнтацій останнім часом присвячується багато досліджень, зокрема, багато вітчизняних авторів О. Антонова, О. Єжова, Н. Максимчук, О. Научитель, В. Оржеховська, Т. Федорченко наголошують на актуальності досліджень. Зауважимо, що до визначення категорії «цінність» існують різні підходи, однак усі вони не дають однозначного поняття цінності. Це свідчить про багатогранність самого поняття і те, наскільки широке коло людських взаємин воно охоплює.

Різні підходи до теорії цінностей у загальних питаннях не суперечать одне одному, навпаки, взаємодоповнюють одне одного і дають змогу розглянути теорію цінностей з різних боків. Багатогранність і неоднозначність природи цінності витікає з того, що розгляд поняття цінність у генезисі вказує на те, що в ньому зосереджуються три значення. По-перше, визначення предметних якостей явищ, в основі яких лежить практичне та емоційне ставлення людини до оцінюваних предметів та явищ; по-друге, визначення моральних категорій, які зумовлюють, зокрема, психологічні характеристики людини; і, по-третє, визначення соціальних явищ, що характеризують відношення між людьми.

Спираючись на дослідження І. Беха, категорія «цінність» та «ціннісне ставлення» поєднує не тільки знання про предмет. Саме в педагогіці виховання останнім часом все частіше ставляться питання щодо моральних цінностей, ролі освіти у формуванні цінностей молодого покоління, оскільки наша буденність характеризується розмитістю, навіть девальвацією духовних цінностей.

Отже, складається цілісна картина розвитку людини як особистості та суспільства в цілому, і ядром, навколо якого будуються всі наступні структури: духовні, моральні, етичні, соціальні, навіть політичні та економічні – є саме ціннісні

орієнтації. І в разі їх втрати, навіть часткової, виникають незворотні зміни, що зачіпають усі окреслені сфери суспільного і духовного життя суспільства.

Вказуючи на складність і багатоаспектність визначення психічного здоров'я, на підставі аналізу значного числа таких досліджень низка науковців під керівництвом М.С. Корольчука [8] роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, дякуючи здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і макросоціальному середовищі.

Отже, контент-аналіз наявної наукової літератури щодо проблем збереження психологічного здоров'я актуалізують увагу дослідників на використання здоров'язберезувальних технологій, серед яких провідне місце займає естетотерапія.

На переконання О. Федій, використання засобів естетотерапії у навчально-виховному процесі дозволив виокремити головні її пріоритети: естетотерапія як засіб вільного самовираження та самопізнання; передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини; естетотерапія дає високий позитивний емоційний заряд, у більшості випадків викликає у людини позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати активну життєву позицію, впевненість в своїх силах; естетотерапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, розкриття нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття в світі [11].

**Висновки.** Таким чином, психологічний супровід навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі із впровадженням здоров'язберезувальних технологій зберігає психологічне здоров'я студентів, забезпечує їх фізичне та соціально-моральне самовдосконалення, що і є найважливішим напрямком гуманізації вищої освіти. Отже, формування ціннісного ставлення до психологічного здоров'я серед студентської молоді в умовах вищого навчального закладу є актуальним і своєчасним.

Перспективними напрямками нашого дослідження вважаємо обґрунтування механізмів впливу засобів естетотерапії на ціннісне ставлення студентської молоді до психологічного здоров'я.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – с.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности / Борис Сергеевич Братусь. – М.: Мысль, 1988. — 301, [2] с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І.Д.Бех. – К. : Либідь, 2006. — 272с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д.Карвасарский. – СПб.: ЗАТ „Видавництво Пітер”, 1999.
5. Колотій, Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н.М. Колотій; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. — Х., 2003. — 20 с.
6. Семикин Г. И. Комплексное валеологическое сопровождение учебного процесса: Технология и система «Валео-МГТУ» для обеспечения скрининга и мониторинга медико-социального благополучия учащихся и сотрудников в вузе / Г.И.Семикин // Валеология. – 2002.– №4.– С. 45.
7. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Введение в психологию субъективности [учеб.пособие для вузов] / В. И.Слободчиков, Е.И.Исаев. – М.: Школа-Пресс. –1995. – 384 с.
8. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / [навч. посібник] / М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І.Кочергіна [за заг. редакцією М.С.Корольчука]. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
9. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. — (Руководство практического психолога)
10. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В.Хухлаева. – Академия; Москва; 2003. – 110 с.
11. Федій О. А. Естетотерапія [навч.-метод.посібник] / О. А.Федій. – Полтава, 2007. – 245 с.

*Рецензент*

*Чернуха Н.М.- д.п.н., проф..*

*Стаття надійшла до редакції 09.10.2014 р.*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ЭСТЕТОТЕРАПИИ

**Муромец Виктория Григорьевна**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и истории педагогики  
Киевский университет имени Бориса Гринченко, г. Киев  
*v.muromets@kubg.edu.ua*

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс формирования ценностного отношения к психологическому здоровью среди студенческой молодежи; осуществлен теоретический анализ понятия «психологическое здоровье личности»; раскрыт потенциал средств эстетотерапии во внеаудиторной деятельности как превентивного фактора предотвращения негативных воздействий современного социума на психологическое здоровье личности.

**Ключевые слова:** ценностное отношение; психологическое здоровье; внеаудиторная деятельность; эстетотерапия; студенческая молодежь.

## FORMATION OF YOUNG STUDENTS' VALUE ATTITUDE TO PSYCHOLOGICAL HEALTH DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES MEANS ART THERAPY

**Victoria H. Muromets**

PhD in pedagogics, department of Theory and History of Pedagogy  
BorysGrinchenko Kyiv University, Kyiv  
*v.muromets@kubg.edu.ua*

**Abstract.** The article deals with the formation of the valuable relation to the psychological health of students; carried out a theoretical analysis of the concept of «psychological health of the individual»; revealed the potential of the art therapy in extracurricular activities as a preventive factor preventing negative impacts of modern society on the psychological health of the individual.

**Keywords:** value orientation; psychological health; extracurricular activities; art therapy; college students.

### REFERENCES (TRANSLITED AND TRANSLITERATED)

1. Anan'ev V. A. Foundations of Health Psychology. Book 1 Conceptual framework of health psychology [Text] / V. A. Anan'ev. – SPb. : Rech, 2006. – 345 p. (in Russian)
2. Bratus' B. S. Abnormalities of personality / Boris Sergeevich Bratus'. – M.: Mysl' : 1988. — 301, [2] p. ( in Russian)
3. Bekh I. D. Upbringing of personality: climbing to spirituality / I.D.Bekh. – Kyiv, Lybid. – 2006. — 272 p. ( in Ukrainian)
4. Karvasarskij B. D. Psychotherapeutic encyclopedia / B. D. Karvasarskij. . – SPb.: ZAT „Vydavnytstvo Piter”, 1999. (in Russian)
5. Kolotii N. M. Psychological health of adolescents and their evaluation in terms of an educational institution [Text] avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / N.M. Kolotiy; Khark. nats. un-t im. V.N.Karazina. — Kh., 2003. — 20 p. (in Ukrainian)
6. Semikin G. I. Integrated valeological support of educational process: technology and system "Valeo-MSTU" for screening and monitoring of health and social well-being of students and staff in the university / G. I. Semikin // Valeologija. –2002. – №4.– P. 45. (in Russian)
7. Clobodchikov V. I. Fundamentals of psychological anthropologists. Introduction to Psychology subjectivity [Textbooks for higher education] / V.I. Clobodchikov, E. I. Isaev. – M.: Shkola-Press. –1995. – 384 p. (in Russian)



8. Psychological support mental and physical health/ [textbook] / M.S.Korolchuk, V.M. Krainiuk, A.F. Kosenko, T.I.Kocherhina [za zah. redaktsiieiu M.S.Korolchuka]. – K.: Firma «INKOS», 2002. – 272 p. ( in Ukrainian)
9. Mental health of children and adolescents in the context of psychological services / Pod red. I.V. Dubrovinoj. — 4-e izd. — Ekaterinburg: Delovaja kniga, 2000. — 176 p. — (Rukovodstvo prakticheskogo psihologa). (in Russian)
10. Huhlaeva O. V. Correction of psychological health of preschool and primary school children //O.V.Khukhlaeva. – Akademyia; Moskva; 2003. – 110 p. . (in Russian)
11. Fedii O. A. Estetoterapiya / O. A.Fedii. – Poltava. – Полтава, 2007. – 245 p. ( in Ukrainian)