

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942/613.8

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.11>

**Абсалямова Л. М.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професорка кафедри психології  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди*

**Ворожбіт-Горбатюк В. В.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
професорка кафедри освітології та інноваційної педагогіки  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди*

### ТЕОРІЯ ОРТОБІОЗУ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### THEORY OF ORTHOBIOSIS ON THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTELLECTUAL ORIENTATIONS OF YOUTH STUDENTS

Метою статті визначено вивчення психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді з огляду на теорію ортобіозу. Авторами у статті представлено результати оригінального емпіричного дослідження, що проводилося упродовж 2021-2022 навчального року у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди. Було охоплено 278 здобувачів першого (бакалаврського) і другого (магістерського) рівнів вищої освіти. В емпіричному дослідженні використано методи опитування за допомогою гугл-форми. За основу опитувальника використано тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, адаптованої версії тесту «Мета життя» Дж. Крамб і Л. Махоліка (Purpose in Life Test, PIL). Також використано методи аналізу продуктів діяльності, інтерв'ювання здобувачів за результатами отриманих відповідей для збагачення і уточнення отриманих у ході опитування відповідей. Використано метод психолого-акмеологічного спостереження для виявлення змістового базису і способів прояву смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді у контексті ортобіозу. Індивідуальні і групові (2-4 особи) бесіди застосовано з метою виявлення міри осмислення респондентами ключових ідей теорії ортобіозу. Дослідження проведено з опорою на системний, синергетичний, акмеологічний і компетентнісний підходи.

Установлено, що психологічними особливостями смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді є синтезування їх з самоактуалізацією і професійним самовизначенням. Виявлено, що провідними смисложиттєвими орієнтаціями є особистісне і професійне зростання, стабільно високе матеріальне становище і активність суспільного життя. Констатовано зв'язки між: суперечностями внутрішнього особистісного зростання і осмисленням цілей і поточних результатів життя, суспільним активним життям і професійним самовизначенням. Останнє, уважаємо, детерміновано галуззю знань, за якою здобувачі-респонденти опановують освітні програми: 011 – Освітні, педагогічні науки, 014 – Середня освіта.

Представлені у статті результати дослідження авторів обґрунтовані висновками українських та світових учених. Зазначено, що здоров'язберігаючі компетентності є наскрізними, персонально і соціально вартісними. Відповідно до поставленої мети теорія ортобіозу презентована з опорою на узагальнення І. Мечникова як культура здорового (психологічно, фізично, духовно) повноцінного життя особистості, здатної формувати навколо себе безпечне середовище. Відповідно до теорії ортобіозу смисложиттєві орієнтації студентської молоді узгоджуються з наукою про гігієну. Важелем розкриття психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді у цьому дослідженні визначено ресурс почуття насиченого життя, досягнення блага, сумісного з благом інших людей, вироблення стійкого уміння радіти. Поточним результатом дослідження психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді визначено доцільність розроблення програм підтримки оптимізму здобувачів у значенні психологічного благополуччя, стабільного статусу психологічного здоров'я.

Перспективним напрямом подальшого розроблення проблеми визначено пошук конструктивного синтезу європейських і національних практик формування смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді відповідно до ортобіотичного підходу.

**Ключові слова:** оптимізм, ортобіоз, психічне благополуччя, психологічно безпечне середовище, смисложиттєві орієнтації, студент.

The purpose of the article is to study the psychological features of meaningful life orientations of student youth based on the theory of orthobiosis. The authors of the article present the results of an original empirical study conducted during the 2021–2022 academic year at the H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. 278 students of the first (bachelor's) and second (master's) levels of higher education were covered. The empirical research used survey methods using a Google form. The basis of the questionnaire was the test of meaningful life orientations by D. Leontiev, an adapted version of the "Purpose in Life" test by James Crumb and Leonard Maholik (Purpose in Life Test, PIL). The methods of analyzing the products of activity, interviewing applicants based on the results of the received answers were also used to enrich and clarify the answers received during the survey. The method of psychological and acmeological observation was used to identify the content base and ways of manifesting meaningful life orientations of student youth in the context

of orthobiosis. Individual and group (2-4 people) conversations were used to find out the extent to which the respondents understood the key ideas of the theory of orthobiosis. The research was carried out based on systemic, synergistic, acmeological and competence approaches.

It was established that the psychological features of meaningful life orientations of student youth are their synthesis with self-actualization and professional self-determination. It was revealed that the leading meaningful life orientations are personal and professional growth, a stable high financial position and active social life. The connections between: contradictions of internal personal growth and understanding of the goals and current results of life, active social life and professional self-determination have been established. The latter, we believe, is determined by the field of knowledge in which the respondents acquire educational programs: 011 – Educational, pedagogical sciences, 014 – Secondary education.

The results of the authors' research presented in the article are substantiated by the conclusions of Ukrainian and international scientists. It is noted that health-preserving competences are end-to-end, personally and socially valuable. In accordance with the set goal, the theory of orthobiosis is presented based on the generalization of I. Mechnikov and J. Lubbock as a culture of a healthy (psychologically, physically, spiritually) full-fledged life of an individual capable of forming a safe environment around himself. According to the theory of orthobiosis, the meaningful life orientations of student youth are consistent with the science of hygiene. The key to revealing the psychological features of meaningful life orientations of student youth in this study is defined as the resource of a sense of a rich life, the achievement of a good compatible with the good of other people, and the development of a sustainable ability to rejoice. The current result of the study of the psychological features of meaningful life orientations of student youth determined the feasibility of developing programs to support the optimism of students in the sense of psychological well-being, stable psychological health status.

A promising direction for the further development of the problem is the search for a constructive synthesis of European and national practices of forming meaningful life orientations of student youth in accordance with the orthobiotic approach.

**Key words:** optimism, orthobiosis, mental well-being, psychologically safe environment, meaningful life orientations, student.

**Вступ.** Сучасний світ проживає складний період. Загрозою цивілізаційного поступу українського народу стала військова агресія російської федерації. В умовах провадженого воєнного стану проблема формування смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді набула виразної актуальності. Особливого значення набуває розгляд проблеми у контексті теорії ортобіозу, започаткованої І. Мечниковим.

**Аналіз попередніх досліджень, дотичних до обраної праці свідчить про наявність певного базису дослідження.** Зокрема, теоретичні підвалини нашого дослідження узгоджуються з результатами і висновками наукових розвідок Н. Родіної [1; 16]. Значимі результати дослідників О. Сургової [17], О. Богучарової [5], С. Максименко [13] використано для обґрунтування ключових дефініцій дослідження. Основу дослідження заклали власне публікації і узагальнення про теорію ортобіозу: В. Гагаш [7], Л. Макарової [12], праці І. Мечникова [14] і О. Мечнікової [15], оптимізму як ключової ознаки ортобіотичного підходу [2; 6]. Під час розроблення методології дослідження, вибору методів та організації емпіричного дослідження ми послуговувалися висновками авторитетних науковців С. Белякової С., Н. Бочаріної, А. Стеценко [4], О. Дубасенюк [3], Т. Єльчанінової, Т. Жванії, Д. Гряник [8], М. Кузнецова, Л. Зотової [10].

**Мета дослідження:** вивчення психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді з огляду на теорію ортобіозу для організації подальшої корекційної і пропедевтичної психологічної підтримки здобувачів в реалізації індивідуальної освітньої траєкторії під час опанування освітніх програм за обраною спеціальністю (з досвіду Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди).

**Виклад основного матеріалу.** Студентський вік, загальновідомо, характеризується активним напрацюванням ціннісних орієнтацій, утвердженням

світоглядних ідеалів, формуванням громадянських якостей особистості. Під час опанування освітніх програм за обраною спеціальністю особистість проходить усвідомлення сенсу життя. Сенс життя ми розглядаємо як сукупність цілей і цінностей, які визначають, направляють, організують життя молоді людини. Упродовж 2021–2022 навчального року у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди ми провели емпіричний етап дослідження психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді з огляду на теорію ортобіозу. За допомогою гугл-форм було охоплено опитуванням 278 здобувачів третього і четвертого року навчання першого (бакалаврського) і першого року навчання другого (магістерського) рівнів вищої освіти середній вік респондентів – 22–23 роки, 95% жіночої, 5% чоловічої статі. За основу опитувальника використано тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, адаптованої версії тесту «Мета життя» Дж. Крамб і Л. Махоліка (Purpose in Life Test, PIL) [11]. Погоджуємося з науковцями щодо розуміння суті смисложиттєвих орієнтацій як соціо-психологічних утворень, породжених реально значимим відносинами особистості і життя [5; 11; 16]. Смисложиттєві орієнтації задають вектор руху людини в особистісній самоактуалізації, професійному самовизначенні. Оскільки опитуванням було охоплено студентів, що опановують освітні програми галузей знань 011 – Освітні, педагогічні науки, 014 – Середня освіта, встановлено, що психологічними особливостями смисложиттєвих орієнтацій опитаних є синтезування їх з само актуалізацією і професійним самовизначенням. Студенти нашого університету демонструють достатній рівень інтеграції особистісних смислів життя і професійного самовизначення. У таблиці 1 наведено відсоткові значення результатів опитування за рівнями смисложиттєвих орієнтацій за методикою Д. Леонтьєва [11].

Таблиця 1

**Результати визначення рівнів за методикою Д. Леонт'єва «Тест смисложиттєвих орієнтацій»**

Шкалування	Відсоткові показники високого рівня	Відсоткові показники середнього рівня	Відсоткові показники низького рівня
Локус контролю життя	41,4	52,4	6,2
Процес життя	25,9	62,6	11,5
Результат життя	35,0	56,8	8,2
Осмиленість життя	59,4	31,0	9,4
Цілі життя	18	80,6	11,4
Локус контролю-Я	5,3	81,0	13,7

Як бачимо з наведених даних (таблиця 1), більшість студентів вважають, що людина здатна контролювати своє життя, впливати самостійно прийняті рішення. Це підтверджують і результати аналізу продуктів самостійної діяльності, творчих і науково-дослідницьких робіт у наукових гуртках «Педагогіка і мистецтво», керівник – доктор педагогічних наук Т. Твердохліб, «Навчання через дослідження», керівник – доктор педагогічних наук В. Ворожбіт-Горбатюк, кафедра освітології та інноваційної педагогіки [9]. Уважаємо, що такі результати обумовлені загальною позитивною атмосферою, яка панує в університеті, спрямованістю навчальних взаємодій на реалізацію індивідуального і компетентнісного підходів в умовах змішаного навчання, яке набуло поширення в останні роки. Наприклад, студенти долучаються до активної роботи у центрі інклюзивної освіти, науково-консультаційному центрі читання і дитячої книги, творчий потенціал можуть розкрити в студентському АРТ-ХАБІ, науково-методичній лабораторії освіти дорослих та педагогічного проектування [18]. До послуг і для підтримки студентів працюють Психологічна служба факультету дошкільної освіти, науково-дослідна лабораторія «Promotion здоров'я. Психодидактика» [18]. Робота цих та інших структурних підрозділів університету спрямовано на вироблення у студентів умінь створювати сприятливі умови для стабільного фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров'я, удосконалення умінь слухати, чути і слухатися себе, відчувати і розуміти свої потреби, своєчасно задовольняти їх. А це – безумовний базис для реалізації положень теорії ортобіозу.

25,9% студентів вважають своє життя насиченим і емоційно яскравим, середній показник визначено у 62,6% опитаних. 11,5% респондентів не задоволені якістю свого реального життя. У ході проведених бесід з елементами інтерв'ювання і психолого-акмеологічного спостереження констатовано налаштованість більшості студентів на розуміння почуття насиченого життя через досягнення блага, сумісного з благом інших людей, вироблення сталого багатокомпонентного умінь радіти.

35% задоволені рівнем самореалізації високою мірою. 8,2% опитаних визначили свою незадово-

леність прожитого часу. З'ясовано, що приблизно така ж частка респондентів потребує підтримки у виробленні ортобіотичного розуміння оптимізму як основи психологічного благополуччя, стабільного статусу психологічного здоров'я. серед найпродуктивніших прийомів і методів, що узгоджуються з теорією ортобіозу, вважаємо використання ага-ефекту, кооперативного методу, підтримку високої самооцінки шляхом якоріння життєвих відносин, «порівняння, що йдуть вгору», «Я в минулому і я зараз».

Установлено, що осмиленість життя на високому рівні демонструють 59,4% охоплених опитуванням студентів. 18% демонструють високий рівень цілей життя, середній показник цієї шкали – 80,6%. Зазначимо тут, що у ході індивідуальних і групових бесід, результати яких співпадають з психолого-акмеологічним спостереженням, виявлено, що майбутні освітяни і педагогічні працівники повноту життя ототожнюють із власною користю, наявністю психологічного майбутнього, яке дозволяє особистості вийти на нові мотиви свого життя, збереження автономності, здатність контролювати події, що відбуваються, і робити висновки. Це повною мірою узгоджується з баченням повноти життя І. Мечниковим [14].

Провідними смисложиттєвими орієнтаціями у ході психолого-акмеологічного спостереження виявлено особистісне і професійне зростання (49% віддало першість цій позиції), стабільно високе матеріальне становище (32% віддало перевагу цій позиції) і активність суспільного життя, яку демонструють усі здобувачі, що долучилися до емпіричного етапу дослідження. Це, у свою чергу, свідчить про те, що зв'язки між цілями внутрішнього особистісного зростання і осмиленням поточних результатів життя, суспільним активним життям і професійним самовизначенням є стабільними. Останнє, вважаємо, детерміновано галуззю знань, за якою здобувачі-респонденти опановують освітні програми. Кожна навчальна дисципліна, яка формує зміст освітніх програм, певним чином спрямована на моделювання професійного образу бажаного майбутнього, конкретизацію умов і чинників досягнення успіху до наближення цього образу, переосмилення труднощів, які на думку студентів важко чи неможливо подолати.

Показники рівнів локус контролю-я свідчать про те, що сучасна молодь демонструє сильні особистісні сторони, компетентні і самоорганізовані, що так само, на наш погляд, детерміновано галуззю знань, спеціальністю, за якою студенти опановують освітні програми. Як бачимо з даних, наведених у таблиці 1, за усіма шкалами смисложиттєвих орієнтацій мають числові переваги середній і високий рівні, тобто студенти демонструють сформовану здатність усвідомленого сенсу життя. Ортобіотичний підхід передбачає орієнтацію на вироблення у здобувачів компетентності життєвого і професійного оптимізму як умови стабільного фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров'я.

**Висновки.** Ортобіоз як наука про повноцінний життєвий цикл людини може виступити системоутворювальним у формуванні і вдосконаленні

здоров'язберігаючих компетентностей здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності і змін, зумовлених упровадженням воєнного стану в країні. Такі компетентності є наскрізними, персонально, соціально-вартісними, впливають на особистісну самоідентифікацію і професійне самовизначення майбутніх фахівців. Теорія ортобіозу у цьому дослідженні розуміється як культура здорового психологічно, фізично, духовно здорового повноцінного життя особистості, здатної формувати навколо себе безпечне середовище. Відповідно до цієї теорії смисложиттєві орієнтації студентської молоді узгоджуються з наукою про гігієну. Власне гігієну розглядаємо у контекстному розумінні такої науки І. Мечниковим як науку, яка організує усе життя людини. Використані методи психолого-акмеологічного спостереження, аналізу продуктів діяльності, опитування за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва дали змогу

виділити у розкритті психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді ресурс почуття насиченого життя, досягнення блага, сумісного з благом інших людей, стійке уміння радити. Поточним результатом дослідження психологічних особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді визначено доцільність розроблення диференційованих програм підтримки оптимізму здобувачів у значенні психологічного благополуччя, стабільного статусу психологічного здоров'я, практики психолого-педагогічної підтримки здобувача в реалізації індивідуальної освітньої траєкторії в структурних підрозділах університету.

Перспективним напрямом подальшого розроблення проблеми визначено пошук конструктивного синтезу європейських і національних практик формування смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді відповідно до ортобіотичного підходу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Rodina N.V. Prospects of Positive Psychology and Psychology of human ortobiozis in rehabilitation of antiterrorist operation participants. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 2 (14) co-publ.: *Publishing office: Accent graphics communications*. Hamilton, ON, 2016. P. 55-61.
2. Абсаямова Л. М. Вплив оптимістичних упереджень на харчову поведінку людини. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 6-10.
3. Акмеологічна концепція професійного розвитку педагога. Професійна педагогічна освіта: акмесинергетичний підхід : монографія. За ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 5-10?? 11-57.
4. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко, А. І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. № 1. С. 77-82. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.15>.
5. Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2013. 40 с.
6. Ворожбіт-Горбатюк В.В. Борисенко Н.О. Формування педагогічного оптимізму студентів ресурсами матеріалів творчої спадщини Григорія Сковороди. *Новий Колегіум*. 2019. № 4 (98). С. 39-43. URL: <http://newcollegium.nure.ua/article/view/197787> (дата звернення: 12.06.2022).
7. Гаташ В. «Етюди оптимізму» – погляд через століття. *Дзеркало тижня*. 2007. 14 груд. (№ 48). URL: [http://gazeta.dt.ua/SCIENCE/etyudi\\_optimizmu\\_poglyad\\_cherez\\_stolittya.html](http://gazeta.dt.ua/SCIENCE/etyudi_optimizmu_poglyad_cherez_stolittya.html) (дата звернення: 12.06.2022).
8. Сльчанінова Т., Жванія Т., Гряник Д. Features of emotional state of students with different academic motivation. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, [S.I.], n. 60, p. 94-111, June 2019. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/2057> (дата звернення: 30 червня 2022).
9. Кафедра освітології та інноваційної педагогіки. URL: <https://www.kaf-pedagogy-hnpu.com> (дата звернення: 30 червня 2022).
10. Кузнєцов М. А., Зотова Л. Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов : монография. Харьков : Диска плюс, 2017. 398 с.
11. Леонтьев Д. Тест смисложиттєвих орієнтацій. 2-е вид. М., Смысл, 2000. 18 с.
12. Макарова Л. І. І. І. Мечников про природу людини: концепція оптимізму. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр.* Київ, 2008. Т. 7, № 15. С. 198-200. *Режим доступу*: [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2008\\_15/sb15\\_51.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2008_15/sb15_51.pdf) (дата звернення: 12.06.2022).
13. Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: *монографія*. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.
14. Мечников И.И. Этюды о природе человека. М.: Изд-во АН СССР. 1962. 15 с.
15. Мечникова О.Н. Жизнь Ильи Ильича Мечникова. М., «КомКнига», 2007. 240 с.
16. Родіна Н.В., Чернявська Т.П., Кононенко О.І. та ін. Дослідження психології ортобіозу людини : *монографія*. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 234 с.
17. Сургова С. Ю. Ортобіотика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2018. Вип. 150. С. 127-130. *Режим доступу*: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2018\\_150\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_150_32) (дата звернення: 12.06.2022).
18. ХНПУ імені Г.С. Сковороди. URL : <http://hnpu.edu.ua/uk/struktura> (дата звернення: 30 червня 2022).