

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.2>

УДК 159.922.6

Власенко Інна
Рева Олена
Фурман Вікторія
Канюка Інна

ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Власенко Інна, Рева Олена, Фурман Вікторія, Канюка Інна. Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Вступ. Проблема психологічного здоров'я студентської молоді стратегічна для українського суспільства. Вона чутливо реагує на впливи цивілізації, соціально-психологічних факторів, що зумовлює необхідність вивчення психологічного здоров'я студентів та розробки заходів щодо його оптимізації.

Мета дослідження. Метою дослідження є виявити особливості компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні, їх кількісну вираженість.

Методи дослідження. Комплекс методик для вивчення компонентів психологічного здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження. У результаті емпіричного дослідження визначено компоненти психологічного здоров'я студентської молоді. Описано кількісні прояви кожного компонента.

Висновки. Отримані дані є важливими для організації ефективного психолого-педагогічного супроводу студентської молоді задля збереження її психологічного здоров'я.

Ключові слова: студентська молодь, психологічне здоров'я, компоненти психологічного здоров'я, самоставлення, емоційний інтелект, адаптація.

Власенко Инна, Рева Елена, Фурман Виктория, Канюка Инна. Исследование компонентов психологического здоровья студенческой молодежи в Украине.

Введение. Проблема психологического здоровья студенческой молодежи является стратегической для украинского общества. Молодежь чутко реагирует на влияние современной цивилизации, социально-психологических факторов, что обуславливает необходимость изучения психологического здоровья студентов и разработку мероприятий по его оптимизации.

Цель исследования. Цель исследования состоит в выявлении особенностей компонентов психологического здоровья студенческой молодежи в Украине, их количественного выражения.

Методы исследования. Комплекс методик для изучения компонентов психологического здоровья студенческой молодежи.

Результаты исследования. В результате эмпирического исследования определены компоненты психологического здоровья студенческой молодежи. Описаны количественные проявления каждого компонента.

Выводы. Полученные данные являются важными для организации эффективного психолого-педагогического сопровождения студенческой молодежи для сохранения ее психологического здоровья.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психологическое здоровье, компоненты психологического здоровья, самоотношение, эмоциональный интеллект, адаптация.

Вступ. Наукові дослідження показують, що стан здоров'я людей в Україні знижується. Наразі особливу увагу науковців і практиків привертає проблема психічного і психологічного здоров'я молоді України. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічні та поведінкові розлади досить поширені та охоплюють до 25% усіх людей у певні періоди життя (Березовська & Кризина, 2011). Питання психологічного здоров'я молоді – стратегічне для українського суспільства. Студентська молодь чутливо реагує на агресивні

впливи сучасної цивілізації, соціально-психологічних факторів, має високу сензитивність до стресів. Актуальність проблеми зумовила наш інтерес до визначення компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Це дасть змогу розробити комплекс заходів, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я студентів.

На пострадянському просторі поняття «психологічне здоров'я» (ПЗ) науковці розглядали як сукупність особистісних характеристик, що є передумовою стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації. До проблеми психологічного здоров'я звертались українські та зарубіжні вчені (Максименко, 2002; Дубровина, 2009; Хухлаєва, 2001; Братусь, 1988; Ассаджиоли, 1992; Фрайберг, 1997; Никифоров, 2002; Пляка, 2011). Науковці підкреслюють, що психологічне здоров'я підпорядковує собі психічне здоров'я особистості. І. Дубровина визначає психічне здоров'я як нормальне функціонування окремих психічних процесів, а психологічне здоров'я відносить до особистості в цілому, прояву людського духу та вважає, що саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою (Дубровина, 2009). Р. Ассаджолі описує ПЗ як баланс між різними аспектами особистості (Ассаджиоли, 1992), С. Фрайберг – як баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (Фрайберг, 1997). О. Хухлаєва, Г. Нікіфоров розуміють психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем (Хухлаєва, 2001; Никифоров, 2006). Психологи вважають, що ПЗ пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонією та духовністю індивіда.

Дослідниця О. Сергієнко виокремлює два підходи до проблеми психологічного здоров'я – антропологічний та адаптаційний (Сергієнко, 2017). Представники першого підходу виходять з інтерсуб'єктивної природи ПЗ і розуміють його як інтеграл життєздатності та людяності індивіда, що виявляється в орієнтації на долучення до родової людської сутності. Вони підкреслюють значущість етичних якостей особистості та необхідність трансценденції (Слободчиков, Шувалов, 2001). Представники адаптаційного підходу (Хухлаєва, 2001) розглядають проблему ПЗ більш інструментально, пропонують його багатокомпонентну модель, що базується на особливостях психологічного функціонування і розвитку особистості.

Більшість дослідників згодні щодо визначення ключових характеристик ПЗ та розглядають його як складний, багатовимірний, динамічний процес. Психологічне здоров'я індивідуалізоване – те, що сприяє здоров'ю однієї людини, може виявитись несприятливим для іншої. Психологічно здорові люди прагнуть до особистісного розвитку, їх життя осмислене і підлягає контролю, вони перебувають у різноманітних і врівноважених стосунках з оточуючими.

Метою дослідження є виявити структуру психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати компоненти ПЗ студентської молоді;
- 2) виявити кількісні показники компонентів ПЗ та особливості прояву.

Дослідження проведено в межах проекту «Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні» за фінансової підтримки Канадського Інституту Українських Студій (Dr. Ivan Iwanciw and Dr. Myroslawa Mysko-Iwanciw Ukrainian Studies Endowment Fund).

Базуючись на аналізі літератури, ми трактуємо ПЗ відповідно до системного підходу як *динамічну інтегративну систему, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії з середовищем та самореалізації*. Підкреслимо, що цілісність особистості є ключовою щодо виявлення її активності, ініціативи, індивідуальних проявів (Абульханова-Славская, 1991).

Згідно з ідеями української дослідниці Т. Титаренко (2018), психологічно здорова людина є цілісною, самореалізованою та саморегульованою. Їй властиві креативність,

збалансованість, адаптивність (на індивідуально-психологічному рівні), вона схильна до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та здатна отримувати задоволення від життя (ціннісно-смысловий рівень), схильна також до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (соціально-психологічний рівень) (Титаренко, 2018). Авторка виокремлює індикатори ПЗ особистості, з-поміж яких – особистісна цілісність, потреба в самореалізації, здатність до саморегуляції, творчість (креативність) та інші.

Для аналізу структури ПЗ студентської молоді використовуємо системний підхід, згідно з яким якість здоров'я визначається не лише т. зв. «горизонтальними» напрямками розвитку (фізичною і психічною складовими здоров'я), але й «вертикальними» зв'язками (духовна складова), що є необхідною умовою гармонійного розвитку людини (Братусь, 1988; Франкл, 1990; Леонтьев, 1997). Розробляючи структуру ПЗ студентської молоді, ми ґрунтуємось на концепції суб'єкта С. Рубіншейна (2012), моделі психологічного здоров'я О. Хухлаєвої (Хухлаєва, 2001), положеннях гуманістичної психології (Маслоу, 1997) та логотерапії (Франкл, 1997). Вважаємо за доцільне розглянути психологічне здоров'я як *систему взаємопов'язаних компонентів*: когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного.

Методи та організація дослідження. Для діагностики показників ПЗ студентської молоді використано комплекс методик. Так, для дослідження *когнітивного компонента* ПЗ студентів застосовано методики: опитувальник рефлексивності А. Карпова (2003), тест-опитувальник самоствалення В. Століна, С. Пантелєєва (Глуханюк, 2005). Вивчення *емоційного компонента* здійснювалось за допомогою методик «Оцінка рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (Фетискин, Козлов & Мануйлов, 2002: 57–59) та методики Ч.Д. Спілберґера – Ю.Л. Ханіна «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Ханин, 1976). Для дослідження *поведінкового компонента* ПЗ студентів нами застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд у модифікації А. Осницького (Осницький, 2004) та методику самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Вілліансона (Щербатых, 2005). На дослідження *ціннісно-мотиваційного компонента* були спрямовані тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва (Леонтьев, 2006), методика експрес-діагностики рівня психоемоційного напруження і його джерел (О.С. Копіна, Є.А. Сулова, Є.В. Заїкін) (Копина, Сулова & Заїкин, 1995). Вказані методики уможливають вивчення кожного показника усіх чотирьох компонентів ПЗ студентської молоді. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Використовувались описова статистика.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилось у вересні-грудні 2019 р. на базі п'яти ЗВО України: Київського університету ім. Б. Грінченка, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Класичного приватного університету, Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка, Ужгородського національного університету. Вибірку дослідження склали 498 респондентів – студенти віком 18–24 років, з них 90 юнаків і 408 дівчат.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного емпіричного дослідження нами визначено показники по чотирьох компонентах ПЗ студентів. В основу *когнітивного компонента* ПЗ студентської молоді покладено здатність до прийняття особистістю свого «Я», внутрішнього потенціалу, розкриття власного ресурсу за умов взаємодії з іншими. *Емоційний компонент* базується на положенні про регуляторну функцію емоцій у забезпеченні поведінки й адаптації людини до середовища. Осмисленість емоційної сфери індивіда стимулює його самопізнання і самореалізацію. Встановлено, що у ПЗ виняткова роль належить вищим психологічним формуванням, що виконують функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху (Хусаїнова, 2006). На нашу думку, ці функції у структурі ПЗ виконує *поведінковий компонент*. Він інтегрує, пов'язує всі згадані нами складові. Наступним компонентом є *ціннісно-мотиваційний*. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості є ключовою в розвитку її суб'єктності. Усвідомлення власних цінностей, сформованість

смисложиттєвих орієнтацій автори розглядають як основу здорової самореалізованої особистості (Франкл, 1990; Маслоу, 1997; Фесенко, 2005). Стійкість і несуперечливість СЖО характеризують цілісність особистості, є маркером її психологічного здоров'я.

Як показники *когнітивного компонента* розглядались індивідуальний ступінь рефлексивності особистості та прояви самоствавлення. Рефлексивність трактуємо як здатність індивіда до спрямування власної пізнавальної діяльності на саму себе; на власні особливості щодо активізації процесів саморозвитку, самоконструювання, самоактуалізації. Рефлексію розглядаємо як зосередженість свідомості людини на самій собі, власних образах, почуттях, думках (Шаров, 2005). Рефлексивність являє собою якість особистості, що визначає рефлексію як процес (Шадриков, 2014). Рефлексивність – один із модусів рефлексії, яка виконує функцію усвідомлення об'єктивної та суб'єктивної дійсності, супроводжується мисленнєвою дією (аналіз; синтез; прогнозування).

За методикою А. Карпова (Карпов, 2003) отримано дані щодо вираженості рефлексивності. Низький рівень виявлено у 31,6% респондентів; середній – у 55,9%, високий – у 12,5%. В цілому показники вказують на позитивну динаміку розвитку рефлексивності як властивості. Отже, респонденти мають досить розвинуту схильність до рефлексії як процесу, що має характер системності та інтегративності.

Нами розглянуто самоствавлення як інтегроване явище, що відображає рівень прийняття чи неприйняття власного Я, позитивного та негативного ставлення до себе (Столін, 1983). Згідно з моделлю будови самоствавлення В. Століна, індивід оцінює власне «Я», властиві йому риси і характеристики, виходячи з потреби в самовдосконаленні і самореалізації.

Показник «інтегральне самоствавлення» відображає глобальну картину ставлення до себе; отримані результати свідчать про те, що вибірці притаманний високий рівень прийняття власного «Я»: 62,2% респондентів мають виражений прояв за цим показником. Згідно з даними (рис. 1), низький рівень самоповаги у 35,5% студентів свідчить про те, що вони схильні недостатньо поважати себе, відчувають зневіру у своїх силах.

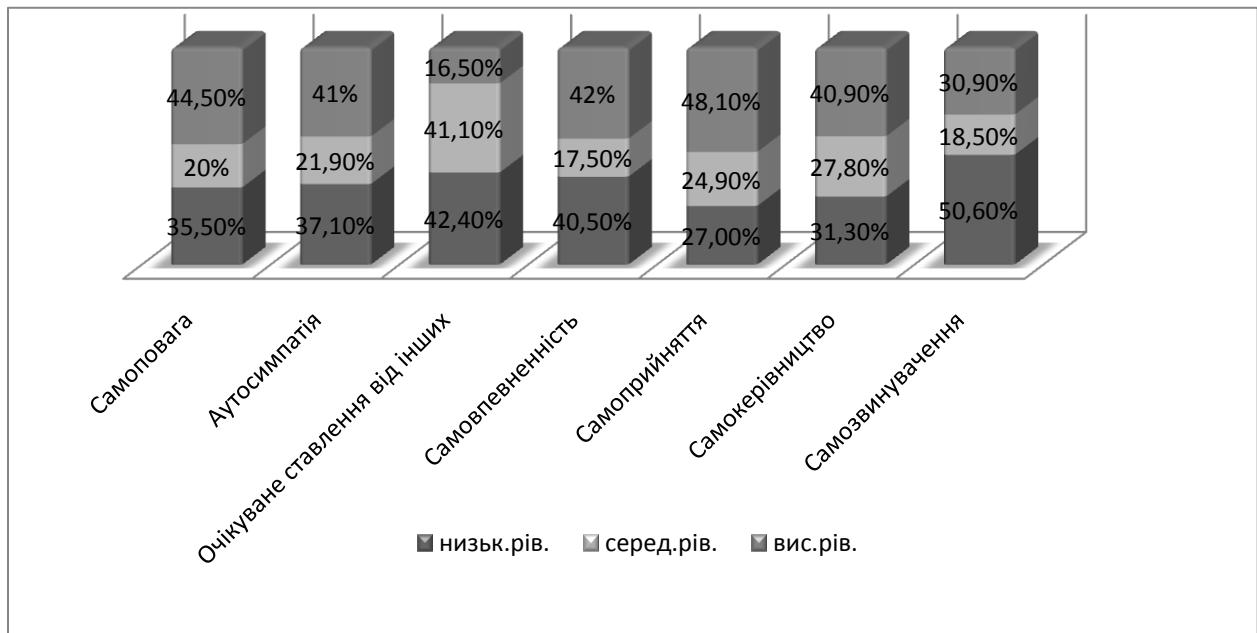


Рис. 1. Результати дослідження самоствавлення за тестом В. Століна, С. Пантілєва

Такі респонденти не можуть адекватно оцінити свої сили та ресурси, їм складно контролювати своє життя. При цьому 20% студентів мають середній рівень самоповаги і 44,5% – високий.

За шкалою аутосимпатії визначено полюси дружнього та ворожого ставлення респондентів до свого «Я». Негативний полюс аутосимпатії може бути причиною роздратованості, агресивності, замкнутості. Зафіксовано, що 37% респондентів виявили низький рівень аутосимпатії, що свідчить про їх вороже, насторожене ставлення до свого «Я», 21,9% – середній рівень, 41% студентів – високий рівень аутосимпатії (рис. 1), що вказує на позитивне ставлення респондентів до свого «Я».

Показник «очікуване ставлення від інших» базується на досвіді досліджуваних та їхньому суб'єктивному прийнятті себе в соціальному просторі. Виявлено, що 42,4% респондентів мають низький рівень за цим показником, отже, очікують негативного ставлення до себе з боку інших. Середній рівень виявляють 41,1% студентів, а високий рівень зафіксовано у 16,5%. Вважаємо що надмірне позитивне очікування може зумовити надто відкрите спілкування, високу довіру та вразливість щодо маніпуляцій та негативного впливу оточуючих. За шкалою «самовпевненість» спостерігаємо схильність 40,5% студентів до недостатньої віри у свої сили та потенціал, 17,5% виявляють середній рівень, і 42% – високий рівень самовпевненості (рис.1).

За шкалою «самоприйняття» понад чверть респондентів (27%) мають низькі значення, чверть (24,9%) – середні і 48,1% – високі. Показник самокерівництва виявляється у 31,3% студентів на низькому рівні, у 27,8% - на середньому, і в 40,9% – на високому. Отже, у близько половини респондентів виявлено високе прийняття власної особистості і своїх особливостей, а в 40% – здатність керувати власним життям, діяльністю, адекватно реагувати у ситуаціях невизначеності та помірних труднощів, що можемо трактувати як позитивні показники психологічного здоров'я.

Для аналізу *емоційного компонента* ПЗ студентської молоді нами з'ясовано показники емоційного інтелекту, реактивної і особистісної тривожності студентів. Емоційний інтелект (ЕІ) – це інтегративна особистісна властивість, що зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних, мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду (Гоулмэн, 2009).

ЕІ відіграє важливу роль у процесі навчання індивіда в університеті; студент може вплинути на розвиток власної емоційної сфери, за активної участі у тренінгових програмах, обираючи дисципліни (курси за вибором), спрямовані на розвиток ЕІ. Подібні заходи можуть позитивно вплинути на професійну відповідальність, міжособистісні відносини, стресостійкість, а отже, і ПЗ студентів (Дерев'яно, 2008; Зарицька, 2010; Кошонько, 2013).

Нами визначено парціальний та інтегративний рівні емоційного інтелекту студентів. До парціального рівня ЕІ відносимо «емоційну обізнаність», «керування власними емоціями», «самотивацію», «емпатію» та «розпізнавання емоцій інших людей» (табл. 1). Інтегративний рівень ЕІ представлений як окрема загальна шкала.

Результати за показником «емоційна обізнаність» свідчать, що 45,6% студентів достатньо емоційно обізнані, тобто «розуміють» емоційну сферу, диференціюють емоції. У 27,3% цей показник виражений на низькому рівні, у 26,6% – на високому. Шкала «керування власними емоціями» дає інформацію щодо низького рівня прояву цього показника у 80,7% студентів. Такий результат пов'язаний з їхньою належністю до юнацького віку, студенти не мають достатнього досвіду керування емоційною сферою, у них наявний юнацький максималізм тощо. У 14,5% респондентів виявлено середній рівень керування власними емоціями, у 4,8% – високий.

**Результати діагностики ЕІ студентів за методикою Н. Холла
(у % від загальної кількості опитаних)**

Шкали	Рівень показника ЕІ		
	низький	середній	високий
Емоційна обізнаність	27,3	45,6	26,6
Керування власними емоціями	80,7	14,5	4,8
Самотивація	47,1	39,8	13
Емпатія	31,6	50,6	17,8
Розпізнавання емоцій інших людей	41,9	43,6	14,5
Інтегративний рівень ЕІ	59,1	37,8	3

За шкалою «самотивація» встановлено низький рівень у 47,1% студентів, середній – у 39,8%, високий – у 13%. Незважаючи на достатню емоційну обізнаність, майже половина студентів не здатні керувати власною емоційною сферою настільки, щоб мотивувати себе. У 50,6% студентів виявлено середній рівень емпатії, у 17,8% – високий. Це достатній рівень розвитку емпатії, проте респондентам потрібно усвідомлювати та рефлексувати власні можливості розвитку компонентів ЕІ. За показником «розпізнавання емоцій інших людей» 43,6% студентів схильні виявляти середній рівень розвитку, майже така сама кількість (41,9%) – низький, і 14,5% – високий. Можемо висловити гіпотезу про зв'язок емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей. Отже, у сфері зовнішніх контактів сучасні студенти рефлексують власні емоційні стани, проте їх емоційна сфера є недостатньо пропрацьованою, осмисленою, що виявляється у підвищеному рівні особистісної тривожності.

Як показники ПЗ студентів визначено їхню реактивну і особистісну тривожність (перша являє собою стан, друга – властивість особистості). Ч. Спілбергер (1976) розумів тривожність як рису особистості, яка зумовлює схильність індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин як загрозливих, що спонукає індивіда реагувати на них станами тривоги, інтенсивність якої не відповідає ступеню реальної небезпеки (Спілбергер, 1976). Під реактивною тривожністю (РТ) розуміємо стан суб'єкта в певний момент часу, що характеризується емоціями, напругою, занепокоєнням, нервовістю у конкретній ситуації. Він виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію.

Визначено низький рівень прояву РТ у 9,3%, середній – у 67,4% (рис. 2). Отже, студенти характеризуються переважно середнім рівнем напруженості, занепокоєності у ситуаціях життєдіяльності. Високий рівень РТ зафіксовано у 23,3% студентів, що вказує на їхню схильність до надмірного хвилювання, сильних проявів тривоги в складних, напружених ситуаціях, що відображається на їх ПЗ.

Показник особистісної тривожності у 48,1% студентів зафіксовано на середньому рівні, а у 46,6% – на високому (рис. 2). Це свідчить про схильність більшості студентів до переживання вираженої ОТ, станів надмірного хвилювання у зв'язку з різноманітними ситуаціями, подіями. Лише в незначній частині опитаних (5,3%) ОТ не є вираженою.

Поведінковий компонент відображає особливості адаптації особистості до різноманітних, зокрема стресових, факторів життя, яка відбувається шляхом зміни людиною власної поведінки. Він характеризується усвідомленням необхідності змін відносин індивіда з середовищем. Його показниками є адаптованість – узгодженість вимог соціального середовища та особистісних тенденцій; реалістична оцінка індивідом себе і дійсності, особистісна активність, гнучкість, соціальна компетентність та високий рівень стресостійкості. З іншого

боку, показниками психологічного неблагополуччя є дезадаптація, неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів у осмисленні життєвого досвіду, недостатня гнучкість, тенденція до відходу від розв'язання проблем. Досліджено комплекс проявів соціально-психологічної адаптації (СПА) та її інтегральні показники: адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційна комфортність і прагнення до домінування. Результати (табл. 2) оцінено за 13 первинними та 6 інтегральними показниками (Никифоров, 2007).

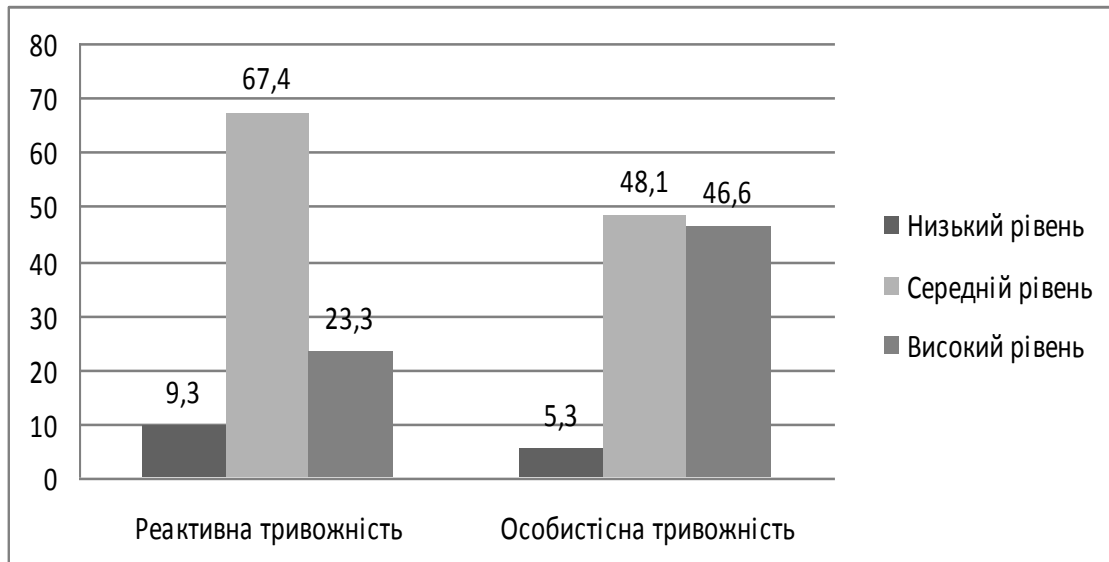


Рис. 2. Результати дослідження тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна (у % від загальної кількості опитаних)

Таблиця 2

Первинні показники соціально-психологічної адаптації студентів (у % від загальної кількості)

№ з/п	Шкала	Низькі показники	Зона невизначеності	Високі показники
1	Адаптивність	1,17	42,17	56,06
2	Дезадаптивність	27,52	65,15	7,32
3	Прийняття себе	2,28	32,66	65,06
4	Неприйняття себе	40,51	51,9	7,6
5	Прийняття інших	1,27	45,32	53,42
6	Неприйняття інших	29,37	63,3	7,34
7	Емоційний комфорт	3,8	62,53	33,67
8	Емоційний дискомфорт	25,1	58	16,75
9	Внутрішній контроль	2,54	41,63	55,8
10	Зовнішній контроль	28,9	61,93	9,14
11	Домінантність	8,63	62,18	29,19
12	Схильність до підпорядкування	15,74	64,98	19,3
13	Ескапізм	15,27	71,25	13,49

За первинними шкалами соціально-психологічної адаптації ми виявили домінуючий високий рівень прояву показників адаптації та значну кількість показників у зоні невизначеності, що може вказувати на соціально-психологічну адаптованість студентів як показник їх ПЗ. Досліджуваних можна охарактеризувати як пристосованих до існування в суспільстві, відповідно, як до його вимог, так і до власних потреб, мотивів та інтересів (56% за шкалою адаптивності). Вони приймають себе, мають високу самооцінку, задоволені власними особистісними характеристиками (65%).

Студенти мають виражену особистісну потребу у спілкуванні, взаємодії та спільній діяльності, тобто схильні приймати інших (53%). Вони є досить визначеними у ставленні до навколишньої дійсності та людей, про це свідчать середні значення рівня емоційного комфорту в 63% опитаних. Проте в цілому тенденція до емоційної комфортності не є вираженою, що корелює з показниками емоційного компонента ПЗ.

Шкала внутрішнього контролю представлена середніми та високими показниками (41% та 56 %), отже, переважна більшість студентської молоді схильна брати на себе відповідальність за події власного життя, результати діяльності, що свідчить про інтернальний локус контролю. Схильність до домінування виявляється на середньому рівні, а отже, в опитаних є прагнення до лідерства, керівництва у вирішенні проблем та розв'язання особистісно значущих завдань за рахунок оточуючих (табл. 2).

Показники дезадаптації у більшій частині респондентів зафіксовано у зоні невизначеності та низьких значень, зокрема дезадаптивність, неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, схильність до підпорядкування та ескапізм, це робить суттєвий внесок у загальний рівень прояву інтегральних показників. Рівень показників дезадаптації вказує на позитивні тенденції щодо поведінкового компонента ПЗ студентів.

Оцінка результатів дослідження за інтегральними показниками СПА дозволяє побачити переважання певної тенденції (низький рівень – до 40%, середній – від 40 до 60%, високий – понад 60%) (табл. 3). Ми базувались на оцінюванні показників за первинними шкалами, оскільки ті самі значення інтегральних шкал можуть бути отримані при різних значеннях первинних показників.

Таблиця 3

**Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації студентів
(у % від загальної кількості)**

Показник СПА	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Адаптація	2,79	47,97	49,24
Самоприйняття	2,03	20,81	77,16
Прийняття інших	3,8	41,12	55,08
Емоційна комфортність	6,87	51,9	41,22
Інтернальність	1,78	50,51	47,72
Прагнення до домінування	14,72	58,38	26,9

Найбільш репрезентативними показниками, що диференціюють вибірку, є інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших. Саме ці тенденції на високому рівні розвитку домінують у студентів. Емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування переважають на середньому рівні прояву. Можна сказати про достатній рівень соціально-психологічної адаптації молоді як значущий аспект ПЗ.

Щодо наступного показника ПЗ підкреслимо, що 61,27% студентів оцінюють свою стресостійкість як задовільну, а 23,04% – як добру (рис. 3). Тобто більшість студентів

визначають себе як таких, хто може переносити стресові ситуації, інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без значних шкідливих наслідків для своєї діяльності і здоров'я.

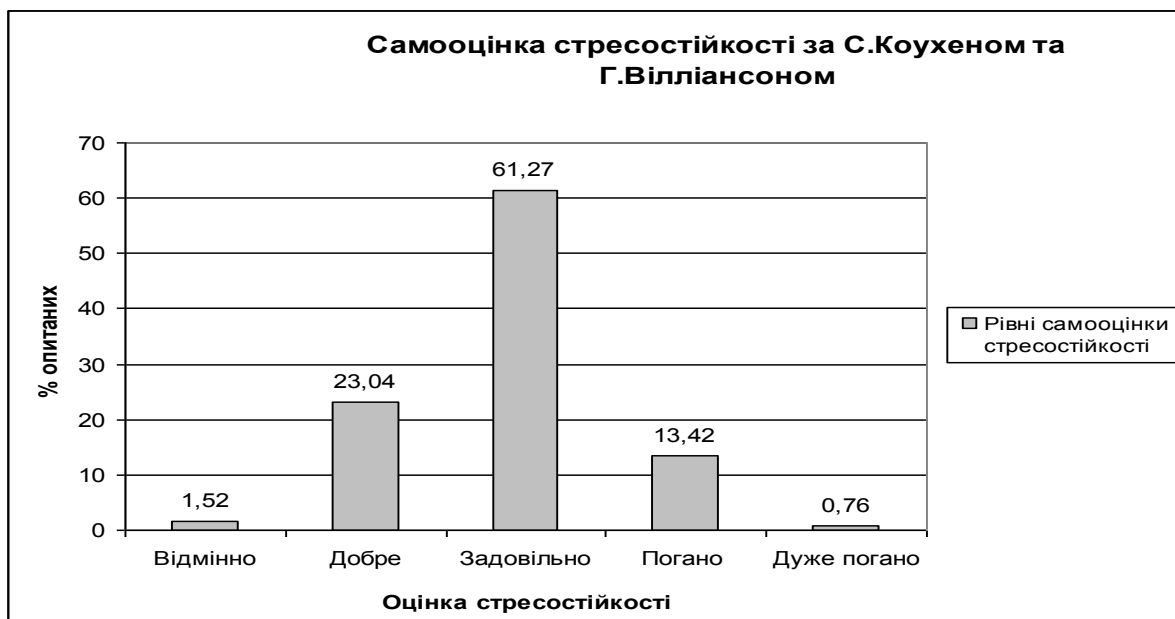


Рис. 3. Самооцінка стресостійкості опитаних за методикою С. Коухена, Г. Вілліансона (у % від загальної кількості респондентів)

Ціннісно-мотиваційний компонент ПЗ студентів представляють показники смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) – осмислення суб'єктом власного життя, наявність значущих цілей, здатність досягати намічених цілей (табл. 4) та рівень психоемоційного напруження, пов'язаний із реалізацією провідних мотивів студентами.

Як видно з табл. 4, близько 60% студентів мають середній рівень розвитку СЖО, що може свідчити про їхню схильність час від часу осмислювати своє життя, зокрема цілі, процес і результативність життя. Такі опитані мають та частково усвідомлюють окремі життєві цілі, відносно задоволені процесом і результативністю свого життя, усвідомлюють наявні труднощі в керуванні певними життєвими сферами та в реалізації життєвих цілей. Ці дані вказують на середній рівень ціннісно-мотиваційного компонента ПЗ студентської молоді.

Таблиця 4

Показники смисложиттєвих орієнтацій студентів (у % від загальної кількості опитаних)

Шкала тесту	Рівень СЖО		
	низький	середній	високий
Цілі в житті	21,9	60,8	17,3
Процес життя	24,7	57,6	17,7
Результативність життя	17,1	59,4	23,5
Локус контролю-Я	13,2	63,7	23,1
Локус контролю-життя	17,7	62,7	19,6
Осмисленість життя	18,9	54,2	26,9

Нашу увагу привернули респонденти з низькими показниками за шкалою «Цілі в житті» (21,9%). Вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, не мають цілей у майбутньому, які

надають життю спрямованість і життєву перспективу. До того ж, 24,7% респондентів мають низькі показники за шкалою «Процес життя», отже, невдоволені своїм нинішнім життям, не відчувають інтересу до життя. Низькі показники результативності життя виявляють 17,1% студентів, а за показником локусу контролю-Я – 13,2%. Отже, вони відчувають невдоволення результативністю життя; не вірять у свої сили контролювати події власного життя.

Окрім того, 17,5% студентів переконані, що життя людини не підвладне свідомому контролю, свобода ілюзорна, і немає сенсу загадувати щось на майбутнє. У 18,9% респондентів виявлено низькі значення за показником «Осмисленість життя», тобто вони не схильні осмислювати події свого життя. Виявлені дані свідчать про знижені показники ПЗ у близько 20% опитаних (за даним компонентом), їх низьку здатність визначати цілі в житті, наділяти події життя смислом, встановлювати взаємозв'язки між подіями, ситуаціями.

Звернемо увагу на рівень психосоціального стресу, виявлений за методикою О. Копіної та співавт. (Копина, Сулова & Заикин, 1995). У 26,3% студентів зафіксовано високі показники психосоціального стресу, що вказує на їх актуальну потребу в психологічній допомозі, у 38,3% – середній рівень. Це, вірогідно, пов'язано зі стресогенністю життя студентів, недостатньо розвинутими навички само- і таймменеджменту, особистісними дисгармоніями. У 35,3% студентів виявлено низький рівень стресу, ймовірно, у зв'язку з їх здатністю адекватно реагувати на виклики сучасного життя.

Щодо оцінки власного стану здоров'я, 34,3% респондентів не відповіли. Ймовірно, такий стан викликає в них негативні емоції, деяку амбівалентність. Як дуже низький і низький оцінили стан здоров'я 7,6% студентів, що може вказувати на порушення здоров'я, гостру потребу в медичній допомозі. На задовільний стан власного здоров'я вказали 26,6%, це може свідчити про періодичні порушення здоров'я, необхідність звертатись по допомогу до фахівців. Хороший і дуже хороший стан здоров'я відзначили 31,6% студентів, що може свідчити про достатній енергетичний ресурс для життєдіяльності.

Нами зафіксовано низьку задоволеність життєвих потреб у 12,2% респондентів, що вказує на знижений рівень ПЗ; середню задоволеність життєвих потреб – у 41,4%, високу – у 46% студентів, що є позитивним у контексті цього дослідження. Ймовірно, періодичне відчуття наявності незадоволених потреб може стимулювати студентів до зміни ситуації, активізації зусиль, самопізнання та позитивно впливати на стан ПЗ.

Таким чином, результати проведеного дослідження вказують, що «проблемними зонами» щодо когнітивного компонента ПЗ є знижений рівень самоповаги, саморозуміння та аутосимпатії у третини опитаних, недостатній рівень очікуваного ставлення від інших за досить високих значень інтегрального самоствалення, самоінтересу та достатньо розвинутої рефлексивності. Найменш розвинутим виявився емоційний компонент ПЗ. Так, зафіксовано низьку здатність опитаних керувати власними емоціями, мотивувати себе; виражені труднощі щодо розпізнавання емоцій інших, а отже, знижений інтегративний рівень емоційного інтелекту у понад половини студентів. Відзначимо, що майже половина вибірки мають підвищену особистісну тривожність, і це потребує проведення відповідних заходів, навчання студентів методам зниження емоційної напруженості, саморегуляції.

Показники поведінкового компонента ПЗ студентської молоді дозволяють говорити про студентів як добре адаптованих у соціально-психологічному плані та достатньо стресостійких. Резерви розвитку ПЗ вбачаємо у зниженні показників соціально-психологічної дезадаптації: проявів дезадаптивності, неприйняття себе, інших, емоційного дискомфорту, зменшенні частки зовнішнього контролю. Ціннісно-мотиваційний компонент ПЗ студентів є досить розвинутим. Вкажемо на «точки зростання»: здатність респондентів ставити власні цілі в житті, отримувати задоволення від процесу життя, осмислювати життя. Такі результати засвідчують необхідність додаткової роботи над розширенням системи СЖО опитаних. Звернемо увагу і на розвиток психологічної культури, здатність студентів долати психосоціальний стрес, осмислювати і реалізувати власні потреби.

Авторами статті 14 травня 2020 р. проведено онлайн «круглий стіл» за тематикою дослідження із залученням фахівців та експертів з теми ПЗ та психічного здоров'я. Обговорено отримані нами результати дослідження. Експерти надали рекомендації учасникам навчально-виховного процесу щодо збереження та підтримки психологічного та психічного здоров'я студентів. Прийнято резолюцію «круглого столу», котру плануємо оприлюднити на сайті кафедри психології особистості та соціальних практик Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Висновки. Проведено дослідження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Дослідженням охоплено 498 студентів закладів вищої освіти з 5 регіонів України. Застосовано 8 методик та опрацьовано 53 показники психологічного здоров'я.

Психологічне здоров'я студентської молоді розглядається як динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії з середовищем та самореалізації. Виокремлено когнітивний, емоційний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий компоненти психологічного здоров'я студентської молоді, охарактеризовано їх психологічні особливості. Встановлено, що найбільшою мірою розвинений поведінковий компонент, когнітивний та ціннісно-мотиваційний компоненти розвинуті на середньому рівні, а найбільшій уваги щодо розвитку потребує емоційний компонент психологічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні моделі збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні, її імплементації в навчально-виховний процес ЗВО України, а також розробленні психоедукаційних заходів, спрямованих на підтримку і зміцнення ПЗ студентів.

Література

1. Абульханова-Славская, К.А. (1991). *Стратегия жизни*. Москва: Мысль.
2. Ассаджиоли, Р. (1992). *Психосинтез*. Москва: REFL-book.
3. Березовська, Є.О., & Кризина, Н.П. (2011). Проблеми та перспективи державної політики в міжнародних нормативно-правових актів з питань охорони психічного здоров'я. *Державне управління: удосконалення та розвиток*, 10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2011_10_5 (дата звернення: 14.06.20)
4. Братусь, Б.С. (1988). *Аномалии личности*. Москва: Мысль.
5. Гоулмен, Д. (2009). *Эмоциональный интеллект*. Москва: АСТ: АСТ Москва.
6. Глуханюк, Н.С. (2005). *Практикум по психодиагностике*. Учеб. пособие. Москва: Изд-во Московского психолого-социального института.
7. Дерев'янку, С. (2008). Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 1 (27), 96–104.
8. Дубровина, И.В. (2009). Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*, 3 (20).
9. Зарицька, В.В. (2010). Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*, 16, 13–24.
10. Кошонько, Г.А. (2013). Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов. *Психологичні науки*, 4, 341–350.
11. Карпов, А.В. (2003). Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, Т. 24 (5), 45–57.
12. Копина, О.С., Сулова, Е.А., Заикин, Е.В. (1995). Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников. *Вопросы психологии*, 3, 119–132.
13. Леонтьев, Д.А. (1997). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. Москва: Смысл.
14. Леонтьев, Д.А. (2006). *Тест смысловых ориентаций (СЖО) Психодиагностическая серия*. Москва: Смысл.
15. Максименко, С.Д. (2002). Психічне здоров'я дітей. *Психолог*, 1(1), 4.
16. Маслоу, А. (1997). *Психология бытия*. Пер. с англ. Москва: REFL-book; Киев: Ваклер.
17. Никифоров, Г.С. (2006). *Психология здоровья*. Санкт-Петербург: Питер.
18. Никифоров, Г.С. (2007). *Диагностика здоровья. Психологический практикум*. Санкт-Петербург: Речь.
19. Осницкий, А.К. (2004). Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа*, 1, 43–56.
20. Пляка, Л.В. (2011). Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ*, Т. XIII, ч. 2, 315–322.
21. Рубинштейн, С. (2012). *Человек и мир*. Санкт-Петербург: Питер.

22. Сергиенко, Е.А. (2017). Психологическое здоровье: субъективные факторы *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, 4. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-subektivnye-factoryc> (дата звернення: 14.06.20)
23. Слободчиков, В.И., & Шувалов, А.В. (1996). Антропологический поход к решению проблемы психологического здоровья детей. *Вопросы психологии*, 5, 54–78.
24. Столин, В. В. (1983). *Самосознание личности*. Москва: Изд-во Моск. ун-та.
25. Фесенко, П.П. (2005). Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. *Автореф. дисс. канд. психол. наук*. Москва.
26. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., & Мануйлов, Г.М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
27. Фрайберг, С. (1997). *Волшебные годы: понимание и руководство проблемами раннего детства*. Москва.
28. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. Пер. с англ. и нем. Москва: Прогресс.
29. Ханин, Ю.Л. (1976). *Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личной тревожности Ч. Д. Спилберга*. Ленинград.
30. Хусаинова, Р.М. (2006). Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности. *Автореф. дисс. канд. психол. наук*. Казань.
31. Хухлаева, О.В. (2001). *Основы психологического консультирования и психологической коррекции*. Учеб. пособ. для студ. высш. пед. завед. Москва: Изд. центр «Академия».
32. Шадриков, В.Д. (2014). Мысль, мышление и сознание. *Мир психологии*, 1, 17–32.
33. Шаров, А.С. (2005). Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы. *Рефлексивные процессы и управление*, 5(1), 71–92.
34. Щербатых, Ю.В. (2005). *Психология стресса*. Москва: Эксмо.

References

1. Abulhanova-Slavskaja, K.A. (1991). *Strategija zhizni [Life strategy]*. Moskva: Mysl [in Russian].
2. Assadzholi, R. (1992). *Psihosintez [Psychosynthesis]*. Moskva: REFL-book [in Russian].
3. Berezovska, Ye.O., & Kryzyna, N.P. (2011). Problemy ta perspektyvy derzhavnoi polityky v mizhnarodnykh normatyvno-pravovykh aktiv z pytan okhorony psykhichnoho zdorovia [Problems and Prospects of State Policy in International Regulations on Mental Health]. *Derzhavne upravlinnia: udoskonalennia ta rozvytok*, 10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2011_10_5 (data zvernennia: 14.06.20) [in Ukrainian].
4. Bratus, B. S. (1988). *Anomalii lichnosti [Personality Anomalies]*. Moskva: Mysl [in Russian].
5. Goulmen, D. (2009). *Jemocionalnyj intellekt [Emotional Intelligence]*. Moskva: ACT: ACT Moskva [in Russian].
6. Gluhanjuk, N.S. (2005). *Praktikum po psihodiagnostike [Practicum on Psychodiagnostics]*. Ucheb. posobie. Moskva: Izd-vo Moskovskogo psihologo-socialnogo instituta [in Russian].
7. Derevianko, C. (2008). Aktualizatsiia emotsiinoho intelektu v emotsiiohenykh umovakh [Actualization of Emotional Intelligence in Emotional Conditions]. *Sotsialna psykholohiia*, 1 (27), 96–104 [in Ukrainian].
8. Dubrovina, I.V. (2009). Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorove v kontekste psihologicheskoy kultury lichnosti [Mental and Psychological Health in the Context of the Psychological Culture of the Individual]. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya*, 3 (20) [in Russian].
9. Zarytska, V.V. (2010). Neobkhdnist rozvytku emotsiinoho intelektu osobystosti v protsesi yii pidhotovky do profesiinoi diialnosti [The Need for the Development of Emotional Intelligence of the Individual in the Process of Professional Training]. *Visnyk Odeskoho natsionalnogo universytetu*, 16, 13–24 [in Ukrainian].
10. Koshonko, H.A. (2013). Rozvytok emotsiinoho intelektu studentiv-psykholohiv [Development of Emotional Intelligence in Psychology Students]. *Psykhologichni nauky*, 4, 341–350 [in Ukrainian].
11. Karpov, A.V. (2003). Refleksivnost kak psihicheskoe svojstvo i metodika ee diagnostiki [Reflexivity as a Mental Property and Methods of Its Diagnosis]. *Psihologicheskij zhurnal*, T. 24 (5), 45–57 [in Russian].
12. Kopina, O.S., Suslova, E.A., Zaikin, E.V. (1995). Ekspress-diagnostika urovnja psihojemocionalnogo naprjazheniya i ego istochnikov [Express Assessment of the Level of Psycho-Emotional Stress and Its Sources]. *Voprosy psihologii*, 3, 119–132 [in Russian].
13. Leontev, D.A. (1997). *Psihologija smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj realnosti [Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Meaningful Reality]*. Moskva: Smysl [in Russian].
14. Leontev, D.A. (2006). *Test smyslozhiznennykh orientacij (SZhO) Psihodiagnosticheskaja serija [Life-Meaning Orientations questionnaire(SJO)]*. Moskva: Smysl [in Russian].
15. Maksymenko, S.D. (2002). Psykhichne zdorovia ditei [Children's Mental Health]. *Psykholog*, 1(1), 4 [in Ukrainian].
16. Maslou, A. (1997). *Psihologija bytija [Psychology of Being]*. Per. s angl. Moskva: REFL-book; Kiev: Vakler [in Russian].
17. Nikiforov, G.S. (2006). *Psihologija zdorovja [Psychology of health]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
18. Nikiforov, G.S. (2007). *Diagnostika zdorovja [Health diagnostics]*. Psihologicheskij praktikum. Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].

19. Osnickij, A.K. (2004). Opredelenie harakteristik socialnoj adaptacii [Determining the Characteristics of Social Adaptation]. *Psihologija i shkola, 1*, 43–56 [in Russian].
20. Pliaka, L.V. (2011). Psykholohichne zdorovia studentiv yak psykholohichna problema [Student Psychological Health as a Psychological Problem]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPNU, T. KhIII, ch. 2*, 315–322 [in Ukrainian].
21. Rubinshejn, S. (2012). *Chelovek i mir [Man and the world]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
22. Sergienko, E.A. (2017). Psihologicheskoe zdorove: subjektivnye faktory [Psychological Health: Subjective Factors]. *Vestnik RGGU. Serija «Psihologija. Pedagogika. Obrazovanie», 4*. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-subektivnye-faktorys> (data zvernennia: 14.06.20) [in Russian].
23. Slobodchikov, V.I., & Shuvalov, A.V. (1996). Antropologicheskij pohod k resheniju problemy psihologicheskogo zdorovja detej [Anthropological Approach to Solving the Problem of Children Psychological Health]. *Voprosy psihologii, 5*, 54–78 [in Russian].
24. Stolin, V. V. (1983). *Samosoznanie lichnosti [Self-Awareness of the Person]*. Moskva: Izd-vo Mosk. un-ta [in Russian].
25. Fesenko, P.P. (2005). Osmyslennost zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Meaningfulness of Life and Psychological Well-Being of the Person]. *Avtoref. diss. kand. psihol. nauk*. Moskva [in Russian].
26. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., & Manujlov, G.M. (2002). *Socialno-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp [Socio-Psychological Diagnosis of Personality and Small Group Development]*. Moskva: Izd-vo Instituta Psihoterapii [in Russian].
27. Frajberg, S. (1997). *Volshebnye gody: ponimanie i rukovodstvo problemami rannego detstva [Magic Years: Understanding and Guiding the Problems in Early Childhood]*. Moskva [in Russian].
28. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskah smysla [Man in Search of Meaning]*. Per. s angl. i nem. Moskva: Progress [in Russian].
29. Hanin, Ju.L. (1976). *Kratkoe rukovodstvo k primeneniju shkaly reaktivnosti i lichnoj trevozhnosti Ch. D. Spilberga [A Quick Guide to Applying the Reactivity and Personal Anxiety Scale]*. Leningrad [in Russian].
30. Husainova, R.M. (2006). Zavisimost psihologicheskogo zdorovja uchitelja ot vozrasta i stazha pedagogicheskogo dejatel'nosti [The Dependence of Teacher Psychological Health on Their Age and Work Experience]. *Avtoref. diss. kand. psihol. nauk*. Kazan [in Russian].
31. Huhlaeva, O.V. (2001). *Osnovy psihologicheskogo konsultirovanija i psihologicheskoi korekcii [Fundamentals of Psychological Counseling and Psychological Correction]*. Ucheb. posob. dlja stud. vyssh. ped. zaved. Moskva: Izd. centr «Akademija» [in Russian].
32. Shadrikov, V.D. (2014). Mysl, Myshlenie i soznanie [Thought, Thinking and Consciousness]. *Mir psihologii, 1*, 17–32 [in Russian].
33. Sharov, A.S. (2005). Ontologija refleksii: priroda, funkcii i mehanizmy [Ontology of Reflexivity: Nature, Functions and Mechanisms]. *Refleksivnye processy i upravlenie, 5(1)*, 71–92 [in Russian].
34. Shherbatyh, Ju.V. (2005). *Psihologija stressa [Psychology of Stress]*. Moskva: Jeksmo [in Russian].

Vlasenko, Inna, Reva, Olena, Furman, Victoria, Kanuka, Inna. Research into components of Ukrainian students' psychological health.

Introduction. Maintaining student psychological health is a strategic problem faced by the Ukrainian society. This problem is sensitive to the influences of civilization, as well as social and psychological factors, which makes it necessary to study student psychological health and develop measures to optimize it. Psychological health is associated with individuals stress resistance, harmony and spirituality. The authors treat psychological health in accordance with the systemic approach as a dynamic complex system that ensures the integrity of the individual and is a prerequisite for their active lifestyle, effective interaction with the environment and self-realization. Individuals integrity is key to identifying their activity, initiative and individuality.

The aim of the study: to identify the components of Ukrainian students' psychological health and these components quantitative values.

Research methods. The authors used a set of instruments for studying the components of student psychological health.

Results. Student psychological health was found to be made up of the cognitive, emotional, behavioral and value-motivational components, whose quantitative manifestations were described in the article. In particular, it was found that every third respondent had low self-esteem, self-understanding and self-liking, which are the components of the cognitive component of psychological health, with fairly high integrated self-esteem, self-interest and reflexivity. A significant part of the respondents was shown to have low ability to control their emotions and self-motivate as well as to have difficulties in recognizing the emotions of others

(emotional component). On the other hand, most students were well-adjusted in socially and psychologically and quite stress-resistant. The value-motivational component of student psychological health was quite developed. It is advisable to improve students ability to set their goals in life, enjoy life, and make sense of life.

Conclusions. The obtained data are important for the organization of effective student psychological support in order to preserve their psychological health.

Key words: student youth, mental health, components of psychological health, self-esteem, emotional intelligence, adaptation.

Відомості про авторів

Власенко Інна Анатоліївна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик, Інститут людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Vlasenko, Inna Anatoliivna, PhD in Psychology, Senior Lecturer of Psychology of Personality and Social Practices Department, Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: i.vlasenko@kubg.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2562-3637>

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Інститут людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Reva, Olena Mykolaivna, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology of Personality and Social Practices Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: o.reva@kubg.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>

Канюка Інна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Інститут людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Kaniuka, Inna Oleksandrivna, PhD in Psychology, Associate Professor of Psychology of Personality and Social Practices Department at Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: i.kaniuka@kubg.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9654-6459>

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Інститут людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Furman, Viktoriia Viktorivna, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology of Personality and Social Practices, Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: v.furman@kubg.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9733-0791>

Отримано 17 червня 2020 р.

Рецензовано 1 липня 2020 р.

Прийнято 6 липня 2020 р.