



УДК 159.923.2:316.61:37.018.43
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2021-3-8

РІВЕНЬ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Новік Галина Миколаївна,
практичний психолог

Запорізький авіаційний коледж імені О. Г. Івченка

galyna.novik@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8249-8460>

Мелешко Аліна Василівна,
викладач

Запорізький авіаційний коледж імені О. Г. Івченка

meleshko@zac.org.ua
<https://orcid.org/0000-0003-0377-6165>

Мета нашого дослідження – вияв причин зниження рівня якості знань і академічного вигорання здобувачів освіти молодших курсів фахової передвищої освіти як прояв психічної нестійкості. Сформульовані рекомендації з організації освітнього процесу в дистанційній формі для забезпечення благополуччя і психічного здоров'я.

Методи. Дослідження проводили у формі опитувальника, що був розроблений на запит педагогічної ради коледжу в гугл-формі в онлайн-режимі.

Результати. Приблизно 90% здобувачів освіти відчули психологічний тиск під час дистанційного навчання. Серед них 49,7% – через великий об'єм домашніх завдань і неможливість повноцінної консультації викладача; 10% – через збільшення вимог із боку сім'ї. Також 17% страждали від відсутності повноцінного спілкування із друзями. 44,3% за час карантину втратили інтерес до всього нового і, як наслідок, мають великі заборгованості з навчання та перебувають у пригніченому стані.

Надзвичайно хвилює 5,1% респондентів, що схильні до нападів безпричинного сміху або плачу як прояву тривожного психічного розладу. Приблизно 21% здобувачів освіти відчувають зараз переважно сум, безсилля і вже не стримують своєї агресії у спілкуванні. 35,8% респондентів перебувають у граничному стані відсутності всіх бажань. Отже, 61% респондентів проявляють нестійкий психічний стан. Здобувачі освіти проявляють психологічну незрілість, але мають слушні зауваження щодо методики викладання предметів і відсутності зв'язку з викладачами.

Висновки. Дослідження виявило: 1) 42–44% здобувачів освіти, що мають велику навчальну заборгованість, спроможні самостійно усунути неуспішність; 2) 30–31% здобувачів освіти потребують ретельного контролю з боку батьків і викладачів; 3) 25–28% здобувачів освіти потребують допомоги з боку сім'ї, кваліфікованих викладачів та психологічної служби.

Зараз важливі роль наставника і психологічні знання викладачів для комфортного навчального процесу здобувачів освіти. Будь-яка ситуація через зворотний зв'язок може вирішитись позитивно, якщо вона обговорюється конструктивно і в атмосфері довіри. Сьогодні вимагає, щоб зміст навчальної програми захоплював, а методичне забезпечення курсів мало чітко сформульовані різнорівневі завдання та критерії оцінювання.

Ключові слова: особистість, життєстійкість, академічне вигорання, благополуччя і психічне здоров'я, смисложиттєві орієнтації.

LEVEL OF MENTAL WELL-BEING OF EDUCATORS DURING DISTANCE LEARNING

Novik Halyna Mykolayivna,
Practical Psychologist

Zaporizhzhia Aircraft College named by O.G. Ivchenko

galyna.novik@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8249-8460>

Meleshko Alina Vasylivna,
Teacher

Zaporizhzhia Aircraft College named by O.G. Ivchenko

meleshko@zac.org.ua
<https://orcid.org/0000-0003-0377-6165>

Purpose. The aim of our study is to identify the reasons for the decline in the quality of knowledge and academic burnout of junior students as a manifestation of mental instability. Recommendations for

the organization of the educational process in the distance form to ensure the well-being and mental health of students are formulated.

Methods. The research was conducted in the form of a questionnaire, which was developed at the request of the pedagogical council of the college in Google form online.

Results. About 90% of students felt psychological pressure during distance learning. Among them: 49,7% due to the large amount of homework and the lack of full consultation with the teacher; 10% due to increased demands from his family. Also, 17% suffered from a lack of full communication with friends and classmates. 44,3% during the quarantine have lost interest in everything new and as a result have large educational debts and are in a depressed mood.

5,1% of respondents who are prone to bouts of unreasonable laughter or crying as a manifestation of an unbalanced mental state are extremely worried. About 21% of students now feel mostly sadness, resentment and helplessness and no longer restrain their aggression in communication. 35,8% of respondents are in a state of extreme mental absence of all desires. Thus, 61% of respondents show an unstable mental state.

Students show psychological immaturity, but have fair remarks about the teaching methods of the subjects and the lack of communication with teachers.

Conclusions. The study found: 1) 42–44% of students with high educational debt are able to eliminate failure on their own; 2) 30–31% of students need careful supervision by parents and teachers; 3) 25–28% of students need help from family, qualified teachers and psychological services.

Now the important role of the mentor and the psychological knowledge of teachers for the well-being of students. Any situation through feedback can be resolved positively if it is discussed constructively and in an atmosphere of trust. Today requires that the content of the curriculum be exciting, and the methodological support of the courses have clearly defined multi-level objectives and assessment criteria.

Key words: *personality, vitality, academic burnout, well-being and mental health, meaningful life orientations.*

Вступ

Під час вимушеного дистанційного навчання оголилася низка проблем освітнього процесу, зокрема проблема психологічної підтримки здобувачів освіти. Освітняни відзначають загальне зниження показників якості знань, особливо серед молодших курсів. Переважають ознаки академічного вигорання і відмова від продовження навчання. Це потребує психолого-педагогічних досліджень із вияву причин та формування рекомендацій щодо їх усунення. Одним із перших таке дослідження провели в Запорізькому авіаційному коледжі ім. О.Г. Івченка.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Процес досягнення успішності не є короткотривалим, він має передумови й особливості перебігу, що визначаються різноманітними критеріями та чинниками, які зумовлюють цей процес. Ю. Ільїна виокремлює п'ять необхідних критеріїв для досягнення успішності: здатність змінювати поведінку (вчитись); стан здоров'я – уміння підтримувати стан оптимального функціонування організму на необхідному для життя рівні; здатність досягти необхідного для людини фінансового рівня; позитивний базовий емоційний стан; здатність встановлювати контакти та підтримувати їх (Ільїна, 2010). Здатність змінювати поведінку зумовлює особистісна готовність до змін. Чим більш успішне суспільство, тим вище рівень особистісної готовності до змін кожного.

У світі політичних та економічних перетворень в українському суспільстві вимагається особистісна готовність до змін. Насамперед це стосується молоді, сьогодишніх студентів, що мають стояти в авангарді всіх соціальних перетворень. Однак проведене Н. Назаренко тео-

ретико-емпіричне дослідження особистісної готовності студентів до змін засвідчило недостатній потенціал для вибору власної життєвої позиції в період суспільно-економічних трансформацій у нашій державі (Назаренко, 2020). Згідно з результатами дослідження, лише третина студентів на високому рівні готові жити й діяти відповідно до власних поглядів, цінностей і смислів, готові до тих змін, які відбуваються й у нашому суспільстві, і за його межами; ще 30,0% студентів готові витримувати стреси, пов'язані зі змінами обставин на середньому рівні; 30,0% юнаків і дівчат узагалі не готові витримувати виклики сьогодення. Вони залежні, підлаштовуються під обставини та ніколи не беруть на себе відповідальності за своє майбутнє, розквіт країни, за майбутнє світу і поготів. Це і є інфантилізм та песимізм студентської молоді, для подолання яких необхідно розробляти й упроваджувати в систему вищої освіти психолого-педагогічні засоби для розвитку особистісної готовності до змін як потенціалу для вибору власної життєвої позиції та побудови щасливого життєвого шляху (Назаренко, 2020).

У дослідженні Я. Запеки доведено, що рівень життєстійкості має статистично значущий взаємозв'язок зі ступенем вираженості смисложиттєвих орієнтацій і рівнем самоєфективності. Виявлено, що досліджувані студенти з високим рівнем життєстійкості відрізняються вищим рівнем продуктивності життя, більш емоційно та з більшим інтересом ставляться до нього, цілеспрямовані, здатні контролювати своє життя та вільно ухвалювати рішення (Запека, 2019).

У працях О. Асмолова, Б. Братуся, Ф. Василюка, В. Чудновського система смисложиттєвих



орієнтацій особистості розглядається як багатофункціональне психологічне утворення, яке водночас виконує функції регуляції поведінки, визначення її мети, пов'язує в одне ціле особистість і соціальне середовище (Чудновський та ін., 2004). У їхніх роботах зазначається, що смисложиттєві орієнтації – це цілісна система свідомих і вибіркових зв'язків, що відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, осмисленість виборів і оцінок, задоволеність життям і здатність брати за нього відповідальність, впливати на його перебіг.

Наслідки пандемії викликали соціально-економічні перетворення в усіх галузях життя суспільства. Освітяни повинні були винайти нові засоби продовження навчального процесу, освоювати нові технології й методики. Вимушене експериментальне дистанційне навчання у ЗВО висунуло його учасникам нові нестандартні умови і вимоги. Здебільшого здобувачі освіти не впорались з навчальним навантаженням через те, що в них немає досвіду самоорганізації. Неналежний рівень життєстійкості не дозволив сприйняти нові правила навчання адекватно ситуації, де потрібно було у змінених умовах взяти відповідальність на себе за організацію і результати свого навчання. Серед студентів різко зросли ознаки синдрому академічного вигорання.

В останні роки було багато дискусій про психічне здоров'я студентів у системі вищої освіти, оскільки дослідження показують, що проблеми із психічним здоров'ям серйозно впливають на успішність студентів і результати навчання. У зв'язку зі збільшенням числа студентів, що беруть участь у дистанційному навчанні, дуже важливо визначати відповідні заходи, що сприяють психічному благополуччю здобувачів освіти на віддаленні.

Традиційно заклади вищої освіти дотримуються реактивного підходу до питань благополуччя і психічного здоров'я, у разі виникнення проблеми надаються консультації із психічного здоров'я, а за кордоном студентів поміщають у групу підтримки (Jones et al., 2018). Проте все більше іноземних дослідників закликають до більш активного підходу з упором на зміцнення психічного здоров'я за допомогою таких проєктів, як: програми підвищення стійкості (Holdsworth et al., 2018; McAllister et al., 2018), спортивні програми (Vella et al., 2019), заходи щодо усвідомленості (Al-Ghalib, Salim, 2018; Galante et al., 2018), програми підвищення рівня грамотності в області психічного здоров'я (Kern et al., 2017), підтримка однопітків (Вугот, 2018) і медитація (Crowley, Munk, 2017). Однак, хоча дослідники визнають користь таких проєктів, роблять висновок про те, що необхідні більш глибоке розуміння і більш широке їх запровадження. Крім того, необхідні проєкти, що не просто реагують

на зміни благополуччя і психічного здоров'я, а запобігають небезпечним змінам.

На думку психологів, для підтримки розвитку психічної стійкості студента структура і зміст навчального плану мають включати комплексні завдання, що не тільки орієнтовані на галузь, а і підкріплюються сприятливим навчальним середовищем (Holdsworth et al., 2018).

Отже, підтримка благополуччя і психічного здоров'я здобувачів освіти вже не є завданням тільки психологів-консультантів, до неї залучаються і викладачі, адміністрація ЗВО. Необхідні наукові й експериментальні дослідження цього напрямку.

Метою статті є аналіз результатів експериментального дослідження причин зниження рівня якості знань і академічного вигорання здобувачів освіти молодших курсів Запорізького авіаційного коледжу як прояву психічної нестійкості під час вимушеного дистанційного навчання. На основі результатів сформульовані рекомендації з організації освітнього процесу в дистанційній формі.

2. Методологія та методи

Експериментальне дослідження проводили у формі опитувальника, що був розроблений на запит педагогічної ради коледжу. Опитування проводилось за допомогою гугл-форми в онлайн-режимі. Питання в дослідженні умовно поділено на три блоки: смисложиттєві орієнтації, внутрішній світ та ставлення до навчання. Отже, охоплені зовнішні, внутрішні й вимушені причини. До кожного питання запропоновано п'ять варіантів відповідей і додатковий «Ваш варіант». Опитування пройшли 137 респондентів 1-го курсу. Після аналізу результатів зі здобувачами освіти, що потрапили до групи ризику, був проведений офлайн-комплекс консультацій психолога.

3. Результати та дискусії

У блоці «Смисложиттєві орієнтації» були запропоновані питання, що дають можливість простежити у здобувачів освіти елементи соціального вигорання і причини, що його провокують та закріплюють (див. табл. 1).

Виявлені такі факти. Частина респондентів (16,9%), переймаючись своїм майбутнім у разі великого виграшу, пропонують вкласти гроші в майбутній дохід, а решта опитаних (60,8%) радять витратити на своє задоволення та потреби. 1% респондентів (згідно з відповідями «Ваш варіант») вважають за потребу передати якусь частину коштів батькам або на благодійність. У відповідях чітко переважає егоїстичне ставлення до життя.

На питання про ставлення до себе 13,4% опитаних чітко відзначають пригнічений стан у даний період, а 29,5% зазначають, що досі не можуть себе організувати. Отже, 42,9% респондентів показують низький рівень самодисципліни.

Понад 90% опитуваних здобувачів освіти відчували психологічний тиск під час дистанційного навчання: 49,7% – через великий об'єм домашніх завдань і неможливість повноцінної консультації викладача; 10% – через збільшення вимог із боку сім'ї. 17% страждали через неможливість повноцінного спілкування із друзями.

Отже, відповіді цього блока показують егоїстичне ставлення до життя та низький рівень життєстійкості половини опитаних.

Під час психологічних досліджень завжди важливо проаналізувати внутрішній світ респон-

дентів через отримання інформації про друзів, захоплення та їхній емоційний стан (див. табл. 2).

Хвилює група опитаних (27%), що не мали часу на спілкування зі старими друзями чи на пошук нових. Із психологічного погляду у віці наших анкетованих дуже важлива необхідність спілкування як з однолітками, так і зі спільнотою взагалі. Спілкування підліткового та юнацького віку корегує розвиток психіки і дає змогу отримати безцінний особистий досвід. Маємо припущення, що вони у групі ризику щодо отримання «придбаного» аутизму.

Таблиця 1

Розподіл емпіричних результатів за блоком «Смисложиттєві орієнтації»

Питання	Варіанти відповідей	Відсотки
1. Давайте пофантазуємо!!! Ви виграли мільйон доларів!!! Як Ви його витратите?	А. На своє задоволення: відпочинок за кордоном, машина, модний одяг, прикраси тощо.	35,6
	Б. На себе: салон краси, пластика, фітнес- клуб, спорт, масаж тощо.	25,2
	В. На суперорготехніку.	0
	Г. Заплату за навчання за кордоном.	2,2
	Г. Вкладу гроші у свою справу.	16,9
2. Чи любите ви себе зараз?	А. Веду здоровий спосіб життя, контролюю фізичні і розумові навантаження.	15,8
	Б. Не завжди вдається правильно розподілити час на справи (організуватись) і повноцінно поспати із 23:00 до 8:00.	29,5
	В. Я задоволений собою, у мене все норм.	26,4
	Г. у мене зараз з'явилась можливість підзаробити на свої бажання.	10,3
	Г. Я себе люблю, але обставини в моєму житті погіршилися.	13,4
3. Я зараз відчуваю психологічний тиск, тому що ...	А. Під час дистанційного навчання підвищились вимоги сім'ї до мене.	11,4
	Б. Немає повноцінного спілкування із друзями, одногрупниками, знайомими.	17,8
	В. Потрібно виконувати великий об'єм домашніх завдань за предметами, що зараз вивчаю.	37,1
	Г. Не завжди можу отримати потрібну консультацію.	12,6
	Г. З'явилась можливість піти працювати (не за фахом).	17,6

Таблиця 2

Розподіл емпіричних результатів за блоком «Внутрішній світ»

Питання	Варіанти відповідей	Відсотки
4. Чи з'явилися у Вас під час карантину нові друзі та знайомі?	А. Так, в інтернеті, на сайтах.	16,8
	Б. Ні, немає часу.	26,4
	В. Віддаю перевагу старим друзям.	44,5
	Г. Вступив у нову спільноту в інтернеті.	0,7
	Г. Так, у зв'язку з новою роботою.	8,8
5. Чи з'явилося у вас нове захоплення (хобі) під час карантину?	А. Ні, немає нічого цікавого в моєму житті.	28,4
	Б. Так, я знайшов нові інтереси на роботі.	16,7
	В. Так, я маю нове захоплення, але потрібно ще навчатись цього.	27,0
	Г. Ні, бо не маю часу.	15,9
	Г. Так знайшов, але не маю можливості цим займатись удома.	11,1
6. Ваш емоційний стан натепер?	А. Останнім часом переважають: сум, образи, безсилля ...	10,9
	Б. Усе добре, мені спокійно.	37,5
	В. Буваю агресивним і нестриманим у спілкуванні.	9,8
	Г. Часто немає бажання щось робити.	35,8
	Г. Іноді помічаю напади безпричинного сміху або плачу	5,1



Наступне питання про нове захоплення ставилося з метою визначення здатності пристосування до нестандартних обставин карантинної ізоляції й можливості особистісного росту. Викликають занепокоєння 15,9% здобувачів, що скаржилися на відсутність часу, і 28,4%, яким нецікаво зараз жити. Ці респонденти за час карантину й ізоляції втратили інтерес до всього нового, не розвиваються, як наслідок, мають великі заборгованості з навчання, перебувають у пригніченому стані. Ще 2% (відповіді «Ваш варіант») поділилися новим захопленням так званими «Рофл-дзвінками». Це сайт, де за допомогою нецензурної лайки, різних асоціацій і незвичних образів можна висловити свій емоційний стан, своє ставлення до будь-чого у брутальних виразах, ховаючись за ніком. Складається враження, що цей сайт створено для психологічно слабких, незрілих особистостей, якими можна маніпулювати, граючись.

Відповіді на питання «Ваш емоційний стан натепер?» практично підтвердили припущення, що сформульовані вище, щодо результатів психологічного тиску під час карантину. Надзвичайно хвилюють 5,1% респондентів, що схильні до нападів безпричинного сміху або плачу як прояву тривожного психічного розладу. У критичному стані опинилися при-

близно 21% здобувачів освіти, що відчувають зараз переважно сум, безсилля, уже не стримують своєї агресії у спілкуванні. 35,8% здобувачів освіти перебувають у граничному психологічному стані відсутності всіх бажань. Отже, 61% респондентів проявляють нестійкий психічний стан.

У блоці «Ставлення до навчання» намагалися виявити причини неуспішності опитаних для формулювання рекомендацій щодо можливого виходу із ситуації (див. табл. 3).

Аналіз відповідей на питання про бажання вчитись виявив таке: більшість здобувачів освіти, що проходили тестування, не отримали належного роз'яснення та допомоги для самоорганізації навчання; 40% респондентів поскаржилися на незрозумілі домашні завдання, відсутність різнорівневих завдань (відсутність права вибору), методики виконання завдань та приклади виконання, відсутність чітких вимог до оформлення домашніх завдань і чітких критеріїв оцінювання. Крім цього, деякі студенти (з відповідей «Ваш варіант») переконані, що вони повинні мати змогу обирати та вчити тільки ті предмети, які вважають необхідними. Інформація, що надавалась, застаріла, бо в інтернеті є набагато цікавіша.

З результатів дослідження із цього питання зрозуміло, що 36,3% опитаних тяжіють до

Таблиця 3

Емпіричні результати за блоком «Ставлення до навчання»

Питання	Варіанти відповідей	Відсотки
7. Ваша думка, чому у Вас зникло бажання вчитись?	А. У школі мені було цікавіше.	2,2
	Б. Через уведення карантину, перехід на дистанційне навчання.	30,5
	В. Домашні завдання незрозумілі, немає вибору за рівнями складності (середній, достатній, високий), немає чітких вимог щодо виконання.	20,1
	Г. За дистанційного навчання нецікаво подається навчальний матеріал, його важко сприймати.	26,7
	Ґ. Пояснення викладачів навіть на онлайн-парах не завжди дають можливість зрозуміти, як виконати домашнє завдання.	17,8
8. Яку форму домашнього завдання ви б обрали для виконання?	А. Дати письмову відповідь на питання самоперевірки за матеріалами лекції.	7,4
	Б. Онлайн-тест за темою лекції.	55,9
	В. Виконання за зразком розібраного прикладу в лекції.	11,1
	Г. Подобаються різнорівневі завдання, з можливістю вибрати свій рівень.	7,4
	Ґ. Написати конспект лекції за поданим матеріалом.	17,0
9. Як Вам краще сприймати навчальний матеріал?	А. Друкований текст (лекція), що супроводжується відео за темою.	18,5
	Б. Онлайн-пара (лекція), де викладач пояснює і відповідає на питання.	32,2
	В. Комплекс відео з розібраними прикладами.	15,6
	Г. Коли освоєння матеріалу лекції підтверджено проходженням тесту з теорії.	17,8
	Ґ. Коли лекція супроводжена розібраними прикладами з домашнього завдання.	15,3
10. Яка форма заліку / іспиту ваших знань із навчального предмета Вас влаштувала б?	А. Середньоарифметичне за поточними оцінками / темами.	20,9
	Б. Онлайн-тестування (підсумкова контрольна робота).	66,9
	В. Письмова підсумкова контрольна робота.	3,5
	Г. Усна форма в режимі онлайн-конференції.	4,5
	Ґ. Звичайна, усна форма проведення (з білетами, картками).	1,5

офлайн-занять очного навчання. Більшість респондентів показують розвинуте критичне мислення (63,1%), тому бажають мати розібрані приклади по матеріалу лекцій, практичних, лабораторних, курсових робіт. Також під час проведення аналізу даних чітко простежується сформованість у здобувачів освіти нового, сучасного, так званого «кліпового» мислення. Тому 15,6% віддали перевагу відео для роз'яснення.

Більшість (66,9%) респондентів вибирають формою оцінювання своїх знань онлайн-тестування. А 20,9% вважають, що досить визначити середньоарифметичне за поточними оцінками. Отже, більшість респондентів (понад 70%) не цікавить якість освіти натеper, тому вони віддають перевагу шкільним формам навчання й домашнього завдання. Здобувачі освіти проявляють психологічну незрілість щодо всього навчального процесу передвищої фахової освіти, але мають слухні зауваження щодо методики викладання предметів і відсутності зв'язку з викладачами.

Висновки

Після проведення аналізу результатів опитування здобувачів освіти 1 курсу можна зробити основний висновок, що під час вимушеної ізоляції та дистанційного навчання більшість опитаних відчули психоемоційний тиск та дискомфорт, з яким не всі впоралися. Окрім цього: 1) 42–44% здобувачів освіти, що мають велику навчальну заборгованість, спроможні самостійно усунути неуспішність; 2) 30–31% здобувачів освіти потребують

ретельного контролю з боку батьків і викладачів; 3) 25–28% здобувачів освіти потребують допомоги з боку сім'ї, кваліфікованих викладачів та психологічної служби.

Під час роботи в режимі дистанційного навчання виявилися недоліки в роботі педагогічного колективу, а саме:

1) слабка несистематична робота кураторів груп, що не виявили своєчасно відсутність здобувачів освіти на онлайн-заняттях та невиконання ними домашніх завдань;

2) недбале ставлення викладачів до здобувачів освіти та їхніх потреб у кваліфікованих консультаціях;

3) низький рівень методичного забезпечення курсу: відсутність у лекціях сучасної інформації, прикладів виконання домашнього завдання, відсутність різнорівневих завдань, відсутність вимог до оформлення домашнього завдання та критеріїв оцінювання.

ЗВО повинні визнати, наскільки важлива роль наставника для благополуччя здобувачів освіти, забезпечити підтримку викладачів у розвитку навичок, які допоможуть знизити тривогу здобувачів освіти і підвищити довіру. Кожен викладач повинен розуміти, що будь-яка ситуація через зворотний зв'язок може вирішитись позитивно, якщо вона обговорюється конструктивно і в атмосфері довіри. Навчальні заклади повинні прагнути до того, щоб зміст навчальної програми був захоплюючим, а методичне забезпечення курсів мало чітко сформульовані різнорівневі завдання і критерії оцінювання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Запека Я. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019 № 4. С. 87–93. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-11 (дата звернення: 10.06.2021).
2. Ільїна Ю. Психологічна модель успішності у кризові періоди суспільства. *Актуальні проблеми психології*. 2010. № 7. С. 114–126.
3. Назаренко Н. Особистісна готовність до змін студентів як потенціал для вибору власної життєвої позиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 4. С. 63–70. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-4-9 (дата звернення: 10.06.2021).
4. Рофл-дзвінки : сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=p5PhHXVMNgs> (дата звернення: 10.06.2021).
5. Роль смысложизненных ориентаций и акме в профессиональной деятельности / В. Чудновский и др. *Психологический журнал*. 2004. Т. 25. № 1. С. 34–48.
6. Al-Ghalib S., Salim A. A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*. 2018. № 4 (1). P. 142–157. URL: <https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/70> (дата звернення: 10.06.2021).
7. Byrom N. An evaluation of a peer support intervention for student mental health. *Journal of Mental Health*. 2018. № 27 (3). P. 240–246. DOI: 10.1080/09638237.2018.1437605 (дата звернення: 10.06.2021).
8. Crowley C., Munk D. An examination of the impact of a college level meditation course on college student well being. *College Student Journal*. 2017. № 51 (1). P. 91–98. URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1132231> (дата звернення: 10.06.2021).
9. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial / J. Galante et al. *Lancet Public Health*. 2018. № 3 (2). e72–e81. DOI: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1 (дата звернення: 10.06.2021).
10. Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective / S. Holdsworth et al. *Studies in Higher Education*. 2018. № 43(11). P. 1837–1853. DOI: 10.1080/03075079.2017.1284193 (дата звернення: 10.06.2021).
11. Jones P., Park S., Lefevor G. Contemporary college student anxiety: The role of academic distress, financial stress, and support. *Journal of College Counseling*. 2018. № 21 (3). P. 252–264. DOI: 10.1002/jocc.12107 (дата звернення: 10.06.2021).



12. Athletes connected: Results from a pilot project to address knowledge and attitudes about mental health among college student-athletes / A. Kern et al. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2017. № 11 (4). P. 324–336. DOI: 10.1123/JCSP.2016-0028 (дата звернення: 10.06.2021).
13. Building resilience in regional youth: Impacts of a universal mental health promotion programme / M. McAllister et al. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2018. № 27 (3). P. 1044–1054. DOI: 10.1111/inm.12412 (дата звернення: 10.06.2021).
14. Sports-based mental health promotion in Australia: Formative evaluation / S. Vella et al. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. № 45. P. 101560. DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.101560 (дата звернення: 10.06.2021).

REFERENCES:

1. Zapeka, Ya.H. (2019). Empiryczne doslidzhennia zhyttiistiki studentiv [An empirical study of the viability of students]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series*, 4, 87–93 [in Ukrainian]. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-11.
2. Ilina, Yu.M. (2010). Psykholohichna model uspishnosti v kryzovi periody suspilstva [Psychological model of success in times of crisis in society]. *Aktualni problemy psykholohii – Current problems of psychology*, 7, 114–126 [in Ukrainian].
3. Nazarenko, N.A. (2020) Osobystisna hotovnist do zmin studentiv yak potentsial dlia vyboru vlasnoi zhytievoi pozysyii [Personal readiness for change of students as a potential for choosing their own life position]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series*, 4, 63–70 [in Ukrainian]. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-4-9
4. Site “Rofl dzvinky” [Roffle Calls Site] <https://www.youtube.com/watch?v=p5PhHXVMNgs> [in Russian].
5. Chudnovskiy, V.E., Bodalev, A.A., Vayzer, G.A., Vahromov, E.E., Karpova, N.L., Suvorov, A.V. (2004). Rol smyslozhiznennyih orientatsii i akme v professionalnoy deyatelnosti. [The role of life orientation and acme in professional activities] *Psihologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 25 (1), 34–48 [in Russian].
6. Al-Ghalib, S., & Salim, A. (2018). A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 142–157. <https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/70>
7. Byrom, N. (2018). An evaluation of a peer support intervention for student mental health. *Journal of Mental Health*, 27 (3), 240–246. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437605>
8. Crowley, C., & Munk, D. (2017). An examination of the impact of a college level meditation course on college student well being. *College Student Journal*, 51(1), 91–98. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1132231>
9. Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A. et al. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 3 (2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
10. Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C.M. (2018) Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837–1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
11. Jones, P. J., Park, S.Y., & Lefevor, G.T. (2018). Contemporary college student anxiety: The role of academic distress, financial stress, and support. *Journal of College Counseling*, 21 (3), 252–264. <https://doi.org/10.1002/jocc.12107>.
12. Kern, A., Heininger, W., Klueh, E., Salazar, S., Hansen, B., Meyer, T., & Eisenberg, D. (2017). Athletes connected: Results from a pilot project to address knowledge and attitudes about mental health among college student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11 (4), 324–336. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2016-0028>
13. McAllister, M., Knight, B.A., Hasking, P., Withyman, C., & Dawkins, J. (2018). Building resilience in regional youth: Impacts of a universal mental health promotion programme. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(3), 1044–1054. <https://doi.org/10.1111/inm.12412>
14. Vella, S.A., Swann, C., Boydell, K.M., Eckermann, S., Fogarty, A., Hurley, D. et al. (2019). Sports-based mental health promotion in Australia: Formative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101560. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101560>

Стаття надійшла до редакції 17.06.2021.
The article was received 17 June 2021.