

ФОМЕНКО Карина Ігорівна,
КИРИЛЕНКО Олександр Вікторович

УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Karyna FOMENKO, Oleksandr KYRYLENKO
**CONDITIONS FOR ENSURING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING**

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.133>

УДК 159.923.2:378.147

ВСТУП

Постановка проблеми. У сучасному світі, де швидкі й динамічні зміни в інформаційно-комунікаційних технологіях і соціальних структурах є важливою складовою життя особистості, психологічне благополуччя студентів становить вагомий детермінант, що визначає успішність їх навчання та результативність персонального і психосоціального розвитку. Психологічне благополуччя – інтегральне поняття-уявлення, яке охоплює емоційний стан людини, її здатність до саморегуляції, внутрішню гармонію психічних чинників, задоволеність перебігом життя, відчуття його сенсовості, а також позитивні соціальні взаємини й адаптацію до обставин зовнішнього світу. В часопросторі дистанційного навчання здобувачі стикаються з особливими викликами, такими як труднощі в самоорганізації й недостатність мотивації, обмежена соціальна взаємодія, недостатня підтримка рідних і близьких, стресогенність освітнього довілля, зростаючий рівень тривожності та ін., що актуалізує проблематику визначення умов забезпечення їх усвідомленого психологічного благополуччя.

Стан наукової розробки теми. Різні аспекти проблеми психологічного благополуччя здобувачів ЗВО в умовах дистанційного навчання достатньо досліджені у науковій літературі.

Так, феноменологію вказаного благополуччя висвітлено у працях Ю.М. Александрова, О.А. Бакаленко, А.В. Вороніної, Є.Л. Гливи, Н.В. Грисенко, Е.Л. Носенко, О.П. Лящ, І.В. Опанасюк, Д.Г. Трунова та ін. Чинники психологічного благополуччя особистості розглянуто Г.О. Баллом, І.Д. Бехом, Ю.Д. Бойчуком, Я.Ц. Зелінською, Н.В. Каргіною, М.С. Корольчуком, Е.О. Помиткіним, М.В. Савчиним, Л. Сенн, Т.О. Федотовою, В. Франклом. Умови організації дистанційного навчання здобувачів проаналізовано Н.С. Саєнко, Т.П. Голуб, Ю.Е. Лавриш, В.В. Ягуповим, Л.М. Петренко, С. Ф. Кравець та ін.

Проте, незважаючи на наукову продуктивність обґрунтування різних аспектів психологічного благополуччя здобувачів ЗВО, спеціальних досліджень умов його забезпечення за оргтехнології дистанційного навчання не виявлено. При цьому висвітлення сутності названого благополуччя дозволяє розглядати його не лише як стан емоційної та психологічної рівноваги, що визначає загальну ефективність навчання у вищій школі, а й як важливий фактор успішної адаптації здобувачів до нових освітніх реалій. Передусім психологічне благополуччя впливає на здатність здобувачів долати стресові ситуації, зберігати внутрішню мотивацію до навчання та підтримувати здорові міжособистісні зв'язки навіть у дистанційному форматі, що актуалізує тема-

тику психодидактичних умов його забезпечення. Вивчення останніх умов дозволить запропонувати рекомендації, що уможливають зростання самісної гармонійності здобувачів ЗВО. Тому нагальність теоретичного осмислення умов гарантування психологічного благополуччя молоді в контексті дистанційного навчання зумовила вибір теми цього дослідження.

Мета системного міждисциплінарного пошуку: обґрунтування умов забезпечення психологічного благополуччя здобувачів у системі дистанційного навчання як складного комплексного явища, що охоплює саморегуляцію, пізнавальну мотивацію, високий ступінь рефлексії, позитивну самооцінку, смисложиттєві орієнтації, а також діалогічні міжособистісні стосунки, психосоціальну підтримку, сприятливий освітньо-психологічний клімат, конструктивний вплив сімейного довкілля та їх розумну взаємодію з інформаційними технологіями та соціальними мережами.

Завдання дослідження: а) теоретично висвітлити категорійну сутність проблеми психологічного благополуччя особистості; б) розкрити й детально схарактеризувати зміст психосоціального комфорту здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання; в) обґрунтувати комплекс умов забезпечення психологічного благополуччя студентів в умовах дистанційного навчання.

Об'єктом вивчення є психологічне благополуччя особистості як теоретичний конструкт, тобто як система наукових знань, що відображає уявлення про умови, чинники та механізми забезпечення гармонійного функціонування людини у психоемоційній, когнітивній та соціальній сферах.

Предмет дослідження становлять внутрішні (саморегуляція, мотивація до навчання, високий рівень рефлексії, позитивна самооцінка, смисложиттєві орієнтації) й зовнішні (міжособистісні стосунки, психосоціальна підтримка, соціально-психологічний клімат, вплив сімейного довкілля, взаємодія з інформаційними технологіями та соціальними мережами) умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за обставин дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження містить твердження, що вимагає перевірки: психологічне благополуччя студентів в оргсистемі дистанційного навчання є складним багатоаспектним явищем, що формується під взаємодоповнювальним

впливом внутрішніх і зовнішніх умов. Такого типу благополуччя – це не лише стан суб'єктивного задоволення особою своїм життям, а й результат динамічної взаємодії її особистісних ресурсів зі складним соціотехнологічним часопростором. Як самісний психодуховний феномен, воно потребує комплексного теоретичного аналізу, що уможливить розумове осягнення сутнісних умістовлень психологічного благополуччя студентів та обґрунтування ефективних умови його забезпечення в контексті дистанційної освіти.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше проблема забезпечення психологічного благополуччя студентів в умовах дистанційного навчання розглядається в контексті соціально-поведінкового дискурсу. У дослідженні запропоновано цілісне бачення такого, внутрішньо-самісного, благополуччя, що формується на перетині психодуховних ресурсів особистості (її саморегуляції, мотивації, самооцінки, рефлексії, смисложиттєвих орієнтацій та ін.) та зовнішніх психосоціальних впливів (міжособистісних стосунків, суб'єктивної підтримки, сприятливого освітнього клімату, сімейного оточення, а також інформаційно-комунікативного середовища). Завдяки такому підходу вперше обґрунтовано внутрішні (психодуховні) і зовнішні (соціальні й технологічні) умови, за яких здобувач зберігає психологічну стійкість, внутрішній баланс і навчальну мотивацію в режимі дистанційної освіти. Це дало підстави розглядати психологічне благополуччя як важливий ресурс особистісного розвитку, який підлягає науковому конструюванню й активному цілеспрямованому збагаченню в різних сферах психологічного та освітнього практикування.

Виклад основного наукового матеріалу дослідження

Забезпечення психологічного благополуччя учасників організованого навчання – одна з важливих складових сучасної освіти, оскільки такий стан безпосередньо впливає на ефективність їх професійної підготовки, рівень мотивації та академічну успішність. Традиційна оргтехнологія уможливорює безпосереднє спілкування здобувачів з викладачами та одногрупниками, що позитивно позначається на їх соціалізації і психоемоційному стані. Однак перехід до дистанційної форми навчання, необхідний в умовах пандемії та повномасштабної

війни, поставив нові виклики перед вищою школою, адже обмеження фізичних контактів, зниження соціальної взаємодії та зміна освітнього формату часто спричиняють у наступників почуття ізоляції, стресу, тривожності й депресії. Тому забезпечення їхнього комфортного внутрішнього благополуччя за напружених обставин потребує визначення комплексу умов, які б сприяли його збереженню та зміцненню в новоявленому форматі.

Психологічне благополуччя є багатограним і складним поняттям-уявленням, яке охоплює щонайменше емоційну, когнітивну та соціальну складові. З огляду на важливість його для психічного здоров'я особистості, це поняття упереджене в багатьох наукових дослідженнях. Зокрема, добре відомий підхід до трактування психологічного благополуччя Е. Дінера, який розробив авторську концепцію, до якої належать емоційне задоволення людини від життя (якість емоцій) та оцінка загальної задоволеності своїм станом; причому великого значення автор надає позитивним емоціям, таким як радість, насолода та оптимізм, а також наявності відчуття особистого успіху й самоактуалізації [22]. Концепція, розроблена К. Ріфф, визначає психологічне благополуччя через сукупність таких компонентів, як самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономія, контроль над оточенням, мета та сенс життя, особистісне зростання. Дослідниця підкреслює, що назване благополуччя – це результат-підсумок не тільки емоційного задоволення, а й розвитку особистості, її здатності до адаптації та впливу на довкілля, для чого потрібні відповідні ресурси [24]. М. Селигман, розвинувши теоретичний напрям позитивної психології, запропонував модель психологічного благополуччя, що містить п'ять складових – позитивні емоції, задіяння, стосунки, сенс та досягнення, та досягається особистістю не лише через емоційну сферу, але й через активну участь у житті, у процесі нарощування внутрішнього потенціалу, під час позитивних взаємин з іншими людьми, і тому вимагає здатності використовувати свої сильні сторони для досягнення особистих цілей та відчуття екзистенційного задоволення від перебігу повсякдення [6]. В. Франкл, який зосереджує увагу на когнітивних аспектах психологічного благополуччя, вказує, що воно визначається через сприйняття й осмислення суб'єктом свого ось-буття, оцінку можливостей, ресурсів і спроможності контролювати події й закономірно

вимагає втілення здатності до рефлексії та критичного осмислення власного існування. Важливо, що зміна сприйняття та оцінки навколишньої реальності здатна значно покращити психологічний стан особистості [20]. Науковий підхід до трактування психологічного благополуччя, презентований Р. Раяном та С. Фредеріком, зосереджується на культурних факторах і трактує означене явище як психосоціальний феномен, що охоплює взаємодію особистості з її найближчим соціальним оточенням [23]. Також званою серед науковців є теорія соціальної підтримки, за якою на психологічне благополуччя особи значно впливають позитивні соціальні взаємодії та її здатність отримувати емоційне і практичне схвалення від інших людей, що актуалізує важливість допомоги від родини, друзів, колег, навколишніх. Такий підхід до психологічного благополуччя полягає у вивченні феномену гармонії в житті особистості, здатності її підтримувати баланс між різними сферними траєкторіями життя – особистою, професійною, соціальною, інтелектуальною, екзистенційною та ін. В контексті такого розуміння зазначеного явища важливою стає гармонійна взаємодія особистості з довкіллям й пошук нею внутрішньої рівноваги в мінливих зовнішніх умовах проблемного повсякдення [19].

Вивчення й критичний аналіз наукової літератури з піднятої проблеми дослідження (Ю.М. Александров [1], О.А. Бакаленко [2], А.В. Вороніна [5], Н.В. Грисенко [6], Е.Л. Носенко [6], О.П. Лящ [11], І.В. Опанасюк [12], М.В. Савчин [15], Д.Г. Трунов [18] та ін.) показує, що осмислюваний тут феномен слушно сконструювати з таких боків:

1) благополуччя як *психоемоційний стан особи*, що характеризується високим рівнем задоволеності життям, внутрішньою гармонією, відсутністю тривожності та стресу і є важливим ресурсом для її розвитку й досягнення життєвих цілей; цей стан передбачає не лише відсутність психологічних розладів, а й активну взаємодію з довкіллям, переважання позитивних емоцій, ефективне керування власними емоціями та здатність до адаптації у мінливому соціумі;

2) як *інтегральна характеристика особистості*, яка охоплює емоційну стабільність, почуття задоволеності, достатній рівень психосоціальної адаптації та соціального функціонування навіть у складних життєвих ситуаціях; людина, яка має високий ступінь благісного

настрою, здатна підтримувати здорові міжособистісні стосунки та ефективно справлятися з буденними викликами;

3) як *суб'єктивне відчуття щастя та психоемоційного комфорту*, яке виникає внаслідок позитивного ставлення особи до власного життя та здатності підтримувати баланс між персональними потребами й зовнішніми вимогами; до структури внутрішнього благополуччя у цьому разі належать висока самооцінка, полімотивація та здатність до оптимального вирішення повсякденних проблем;

4) як *комплексне психосоціальне явище*, яке охоплює емоційний, інтелектуальний та особистісний когнітивні виміри людини, передбачає наявність внутрішньої гармонії, задоволення власним життям, відсутність психосоціальних проблем, таких як стрес, тривожність, депресія або дезадаптованість; умовами її забезпечення є здатність особи до самопізнання, підтримки позитивних міжособистісних відносин й уміння адаптуватися до проблемного оточення.

Обґрунтування психологічного благополуччя особистості дає підстави схарактеризувати його як стан внутрішньої гармонії та емоційної рівноваги, що наповнений позитивним ставленням до себе, до власного життя та довкілля. У своєму змістовому просторі воно містить відчуття задоволення від досягнутих результатів, здатність адаптуватися до життєвих обставин, скерування своїх емоцій, реалізацію внутрішнього потенціалу та особистих цілей, і тому становить наслідок синтетичної взаємодії соціальних, самісних і фізичних чинників, що забезпечують стійкість особистості до стресів, здатність її підтримувати міжособистісні зв'язки та розвивати позитивне сприйняття себе та власного оточення. Відтак психологічне благополуччя доречно розглядати як результат гармонійної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та соціальних факторів, що сукупно зумовлюють її суб'єктивні оцінки та емоційні реакції. Тому такого плану благополуччя – це не статичний стан, а динамічний процес, що формується під впливом як індивідуальних (внутрішніх, психологічних, духовних), так і зовнішніх (соціокультурних) детермінант.

Чинники емоційного благополуччя, за визначенням Г.О. Балла [3], І.Д. Бежа [4], Ю.Д. Бойчука [7], Я.Ц. Зелінської [8], Н.В. Каргіної [9], М.С. Корольчука [14], Е.О. Поміткіна [13], Л. Сенн [17], Т.О. Фе-

дотової [19], В. Франкла [20] та ін., містять як індивідуально-психологічні ресурси особистості, так і зовнішні життєві обставини, що можуть сприяти чи перешкоджати його становленню і збереженню. Зокрема, психологічні ресурси суб'єкта, серед яких функціонують особливості психофізіологічної резистентності і характер особистісної позиції «Я-у-світі», є базою здатності адаптуватися до життєвих обставин і забезпечувати свою емоційну стабільність. Водночас зовнішні фактори, такі як сімейні моделі взаємодії, ще змалку значною мірою визначають становлення системи особистісних ставлень у дитини та її здатність відчувати власне благополуччя. Позиція педагогів, їх ставлення до себе та до довкілля також впливає на емоційну атмосферу в освітньому часопросторі, що зумовлює емоційну стійкість чи вразливість здобувачів. На фізичному рівні до чинників, які тенденційно впливають на емоційне благополуччя особистості, зокрема належить недостатнє матеріальне забезпечення, яке негативно позначається на загальному фізичному самопочутті та стресостійкості особи. Поряд з цим, підкреслимо важливість фізичного, психічного, психологічного та духовного здоров'я для забезпечення психологічного благополуччя суб'єкта, що передбачає реалізацію свого потенціалу, можливостей і здібностей (М. В. Савчин [15]). В такому контексті повно ідентифікується ідея гуманістичної психології про значення самореалізації особистості, передумовою чого є стан психічного згартування, що підтримує здатність до самісного розвитку та досягнення раціональних цілей і вершин самореалізування.

Узагальнення змісту наукової літератури уможливорює виокремлення серед чинників забезпечення психологічного благополуччя особи таких складових:

а) *матеріальної* – обґрунтовується задоволеністю особи своїм матеріальним становищем, включаючи комфортне житло, стабільне харчування, можливість відпочинку і втамування базових потреб, що створює підґрунтя для відчуття безпеки і стабільності у житті і, відповідно, для досягнення психодуховного благополуччя;

б) *фізичної (тілесної)* – характеризується задоволенням власним здоров'ям, хорошим самопочуттям, соматичним комфортом та рівнем енергійності, що не тільки підтримує позитивний психофізичний стан особи, а й сприяє психоемоційному благополуччю, ос-

кільки гармонія тіла позитивно впливає на сприйняття процесу життя;

в) *соціальної* – визначається задоволеністю людини соціальним статусом, становищем у суспільстві, міжособистісними зв'язками, оцінкою положення в мікросоціальному оточенні та почуттям приналежності до етноментальної спільноти;

г) *психоемоційної* – ідентифікується відчуттям внутрішньої рівноваги, гармонії психічних процесів, узгодженості, цілісності, збалансованості внутрішнього світу особистості, що забезпечує відсутність стресу, тривожності і є важливим для стабільної ось-буттєвості її психологічного благополуччя;

д) *духовної* – забезпечується відчуттям зв'язку з духовною культурою людства, можливістю долучатися до її багатств та виявляється через наявність потреби в екзистенційному зростанні, усвідомленні мети життя й осмислення свого сутнісного призначення, що допомагає людині як індивідуальності знаходити сенс у своєму існуванні, долати внутрішні кризи і бути екзистенційно причетною до одвічних святостей – віри, надії, любови, творчості, справедливості тощо.

Оскільки психологічне благополуччя студентів є важливим аспектом їх особистісного розвитку, що безпосередньо впливає на успішність фахового навчання, адаптацію до освітнього процесу та загальну задоволеність життям, то визначимо його як стан внутрішньої гармонії, емоційного і психологічного комфорту, який забезпечує здатність здобувачів ефективно справлятися з труднощами, успішно інтегруватися у соціальне оточення ЗВО та зберігати позитивне ставлення до світу, себе і своїх досягнень.

Таким чином, психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти – це полікомпонентне і багатофакторне явище, яке у своєму змістовому наповненні охоплює емоційну, когнітивну, соціальну, особистісну та духовну траєкторії психокультурного розвитку кожного наступника. Важливою у структурі психологічного благополуччя є *емоційна* складова, яка охоплює здатність студента як переживати позитивні почуття, такі як радість від досягнутих успіхів, почуття задоволення від навчання та особистісного розвитку, та втамовувати дію негативних станів, таких як стрес чи тривога. Його зазначене благополуччя також узалежене від *когнітивної* сфери, зокрема від здатності до саморефлексії, постановки чітких цілей, збереження мотивації та позитивної само-

оцінки. У цьому контексті важливими є впевненість у своїх силах, здатність до планування та організації навчання, а також досягнення в освітній і позанавчальній сферах. Особливою значущістю для студентської юні характеризується *соціальна* складова, яка істотно впливає на їх внутрішнє благополуччя. Зокрема, позитивна соціальна взаємодія допомагає справлятися з негативними емоціями, підвищує стресостійкість і сприяє розвитку соціальних навичок. Сюди ж входить і здатність здобувачів до адаптації в нових умовах, самостійно приймати рішення, планувати свій час, взаємодіяти з новим колективом. Водночас *особистісна* складова психологічного згармонювання особи передбачає розвиненість здатності до саморегуляції, стійкості до стресів та спроможності знаходити позитивні аспекти в нових, інколи неприємних життєвих ситуаціях. *Духовна* повнота внутрішньої благісності визначається можливістю реалізації студентами свого особистісного потенціалу, і не лише досягненням успіхів у навчанні, а й здатністю у самовираженні через позанавчальну активність, участь у студентських організаціях, волонтерській діяльності і / або творчих проєктах.

Систематизація вищеназваних джерел показує, що забезпечення психологічного благополуччя здобувачів становить результат взаємодії різноманітних чинників, що стосуються їх емоційного, соціального, фізичного, когнітивного, психодуховного стану і є основою успішного навчання, розвитку та адаптації до університетського довкілля. Серед них:

1) *фізичне здоров'я* студентів, що визначається хорошим самопочуттям, достатнім рівнем енергії, відсутністю хронічних захворювань або інших проблем і безпосередньо впливає на його здатність навчатися, підтримувати позитивний емоційний тонус і справлятися з академічним навантаженням;

2) *емоційний стан* здобувачів, який охоплює здатність переживати позитивні емоції, такі як радість, задоволення від досягнень, відчуття успіху в навчанні та в особистому житті, і є важливим індикатором психологічного благополуччя;

3) наявність *соціальної підтримки та взаємодії з іншими людьми*. Відомо, що наступники, здатні ефективно взаємодіяти з одногрупниками, викладачами та друзями, відчують менший рівень ізоляції й стресу, а позитивні міжособистісні зв'язки допомагають їм відчувати себе частиною університетської спільноти;

4) *психофізіологічні ресурси* студентів, зокрема здатність до адаптації у стресових ситуаціях та витривалість у важких життєвих умовах, що безпосередньо впливає на їх здатність виконувати академічні завдання й брати участь у позанавчальній діяльності; до таких ресурсів належать і позитивна самооцінка, й упевненість у своїх силах, і саморефлексія, що вказують на спроможність справлятися з невдачами, сприймати себе як особистостей і прагнути до психокультурного розвитку;

5) *задоволеність перебігом життя*, що є свідченням внутрішньої гармонії, виявляється у позитивному сприйнятті довкілля, навчання, особистих досягнень та взаємостосунків, реалізується у наявності мети і прагнення до її досягнення.

5) *матеріальне забезпечення*, що дає змогу студентові зосередитися на навчанні, не відволікаючись на проблеми з фінансами чи житловими умовами, й, відповідно, підвищити свої академічні та особистісні досягнення.

У системі дистанційного навчання психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти має свою специфіку, адже цей оргдіяльнісний формат вносить суттєві корективи в усі аспекти життя (Н.С. Саєнко [16], Т.П. Голуб [16], Ю.Е. Лавриш [16], В.В. Ягупов [21], Л.М. Петренко [21], С.Ф. Кравець [21] та ін.). Так, на їх внутрішню благісність впливають емоційні, соціальні, інтелектуальні, фізичні та технічні чинники. Насамперед за цих умов змінюється їх емоційний стан, що спричинюється відсутністю безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками і може призвести до почуття ізоляції, самотності й навіть до соціального відчуження. Крім того, тут наявна стресогенність, рівень якої зростає через нові обставини фахової освіти (до прикладу, треба працювати самостійно, без участі викладачів, постійно моніторити академічні результати через онлайн-платформи, що часто породжує відчуття перевантаження, підвищує рівень тривожності).

Важливим аспектом є особиста *мотивація до навчання*, яка під час дистанційного вишколу може як знижуватися, так і підвищуватися. Для студентів із розвиненими внутрішніми стимулами і прагненням до саморозвитку, таке навчання стає каналом поглибленого самопізнання. Інтенсивне використання ними інформаційно-комунікаційних технологій і постійне перебування в онлайн-режимі може призводити до психофізичної втоми. До того

ж вони не мають можливості брати участь у позанавчальних заходах, таких як клуби, гуртки, спортивні змагання або зустрічі з друзями, що знижує їхню задоволеність перебігом життя. Водночас дистанційне навчання – це реальна можливість для самореалізації та особистісно-професійного зростання, хоча й через наявність часу на саморозвиток, адже воно передбачає доступ до інформаційних освітніх технологій, стабільну працю в інтернеті та ін. Здобувачі, які стикаються з проблемами технічного характеру, часто відчують фрустрацію та стрес, що негативно впливає на їх психоемоційний стан. Окрім того, відсутність унааявленого освітнього процесу та належної комунікації між викладачами та студентами здатне призвести до непорозуміння та погіршення настрою кожного з учасників. Зниження фізичної активності, погіршення якості сну та збільшення часу, проведеного перед екранами, нерідко викликає фізичне напруження та погіршує самопочуття. Здобувачі-заочники, проводячи багато часу вдома, інтенсивно контактують з батьками, що є важливим джерелом емоційної підтримки і збереження психологічної рівноваги їх внутрішнього світу. Однак, якщо родина відчуває певні психологічні, соціальні чи матеріальні труднощі, це почасти негативно впливає на таких студентів і погіршує їх настрій та психоемоційний стан. Усі зазначені чинники взаємодіють системно, створюючи сприятливе чи несприятливе довкілля для професійного розвитку особистості в умовах дистанційного формату навчання.

Отож забезпечення психологічного благополуччя здобувачів залежить від комплексу внутрішніх умов і зовнішніх обставин, які формують підґрунтя для успішного навчання і розвитку особистості. Обґрунтуємо низку внутрішніх умов.

1. *Саморегуляція*: це передумова подолання студентами стресу, їх пристосування до нових обставин, або вирішення труднощів у навчанні; саме наявність саморегуляційних навичок дає змогу зберігати емоційну рівновагу і контролювати стреси на особистісному рівні уможливорює вищий щабель психологічного благополуччя.

2. *Мотивація до фахового навчання*: студенти, які мають чітке уявлення про життєві цілі і виявляють бажання досягти успіху, здатні зберігати внутрішню енергію та зосередженість на освітньому процесі; їхня мотивація може бути як зовнішньою, так і внутрішньою, однак остання, як відомо, є більш стабільною

та стійкою; у будь-якому разі, наявність визначених спонук дає змогу здобувачам долати перешкоди, не втрачати інтерес, покращувати академічні досягнення й одночасно стимулює до саморозвитку, глибшого розуміння предмета і творчого підходу до навчання.

3. *Високий рівень рефлексії* виявляється у спроможності кожного здобувача організувати самоспостереження і самопізнання та здійснювати оцінку перебігу власних дій, емоцій і думок, тому що йому важливо осмислювати свій освітній досвід, розуміти його переваги і недоліки, адекватно сприймати власні досягнення, виявляючи помилки і невдачі. Рефлексивне налаштування на академічні здобутки юні дає змогу їй усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, що позитивно впливає на розвиток їх самооцінки і впевненості у собі.

4. *Позитивна самооцінка* – означає здатність особи позитивно сприймати себе, свої досягнення, можливості та обмеження; зокрема, здобувачі з позитивною самооцінкою зазвичай більш самостійні, не бояться нових викликів і здатні брати відповідальність за свої дії, вони стійкіші до стресів і соціальних труднощів, оскільки впевнені у власних можливостях; тут важливим аспектом є й здатність адекватно оцінювати свої здібності, що сприяє розвитку внутрішньої гармонії і створює передумови для подолання труднощів у навчанні та в особистому житті.

5. *Смисложиттєві орієнтації* – система когнітивних цінностей, мотивів, переконань, цілей і прагнень, які визначають напрямок життєвої діяльності окремого здобувача; до слова, ті наступники, які мають чітке уявлення про свої життєві цілі, місце в суспільстві та значення своєї поглибленої освіти, відчувають себе більш реалізованими й умотивованими до подальшого розвитку; тому смисложиттєві орієнтації допомагають молоді знаходити сенс у процесі навчання, навіть якщо вони стикаються з труднощами або тимчасовими невдачами; загалом осмислене ставлення до навчання і життя в цілому сприяє розвитку позитивного ставлення до себе і навколишнього світу, що, своєю чергою, забезпечує стабільність психологічного благополуччя.

Забезпечення психологічної гармонійності внутрішнього світу студентів залежить не тільки від внутрішніх умов, але й від комплексу зовнішніх обставин, що можуть значною мірою впливати на їх емоційний стан, рівень стресостійкості і здатність адаптуватися до нав-

чальних вимог та життєвих колізій. Охарактеризуємо зовнішні обставини.

1. *Міжособистісні стосунки*. Так, активна взаємодія з одногрупниками, викладачами та іншими членами освітнього й педагогічного колективів безпосередньо впливає на емоційний стан і психологічний комфорт студентів. Дружні стосунки в навчальному просторі допомагають створити атмосферу підтримки, що сприяє зниженню рівня тривоги та стресу, а спільне навчання, обговорення складних тем, колективна участь у проєктах чи заходах значно покращують настрій і впливають на відчуття впевненості кожної особистості у власних силах.

2. *Психосоціальна підтримка*. Студенти можуть отримувати її як від своїх родин, так і від представників закладу освіти. При цьому наявність соціальних груп підтримки, включаючи сім'ю, друзів, консультантів або психологів, дозволяє почувати себе емоційно безпечніше, що, зі свого боку, сприяє збереженню психологічної рівноваги. Вказана підтримка забезпечує й можливість знижувати психічне напруження, ефективно вирішувати внутрішні конфлікти, віднайти ресурси для подолання освітніх труднощів, домогтися емоційного балансу й особистісної адаптованості до стресових ситуацій.

3. *Соціально-психологічний клімат*. Щонайперше на ефективність навчання наступників впливають позитивна атмосфера в освітньому колективі, діалогічна взаємодія студентів і викладачів, доброзичливість і взаємоповага у стосунках. За цих умов здобувачі відчувають себе частиною колективу, виявляють мотивацію до навчання, активніше беруть участь у позаурочній діяльності. Водночас негативний психосоціальний клімат характеризується частими конфліктами й недостатньою підтримкою з боку одногрупників чи викладачів, а тому спричиняє стрес і втому на особистісному рівні, що може призвести до зниження психологічного благополуччя.

4. *Вплив сімейного довкілля*. Загальновідомо, що сім'я є джерелом емоційної підтримки та життєвої стабільності, тому студенти, які отримують підтримку від батьків, родичів і близьких, мають значно вищі шанси на успішну адаптацію до навчання і на досягнення внутрішньої збалансованості. Важливо, щоб сім'я створювала належні умови для емоційного комфорту, розуміла навчальні труднощі здобувача та сприяла його розвитку як осо-

бистості. Проте існують протилежні ситуації, коли тиск, конфлікти або відсутність підтримки призводять до зниження самооцінки і створюють надмірне особисте напруження.

5. *Взаємодія юнаків і дівчат з інформаційними технологіями та соціальними мережами.* Сучасні студенти живуть у світі цифрових технологій, де інформаційний потік є надзвичайно великим, що в умовах дистанційного навчання забезпечує доступ до освітніх ресурсів, онлайн-курсів, академічної підтримки і комунікації з однодумцями через соцмережі, відкриваючи безліч можливостей для саморозвитку, навчання і самовираження. Однак надмірне використання соціальних мереж іноді призводить до ізоляції, порушення особистих кордонів і навіть розвитку депресії. Студенти, котрі виявляють онлайн-активність, можуть втратити реальну взаємодію з оточенням, що негативно позначається на їх психоемоційному стані.

Зазначимо, що комплекс внутрішніх чинників і зовнішніх факторів забезпечення психологічного благополуччя здобувачів містить такі елементи, як саморегуляція, мотивація, рефлексія, позитивна самооцінка, смисловиті орієнтації, а також міжособистісні стосунки, соціально-психологічний клімат, підтримка з боку сім'ї та взаємодія з інформаційними технологіями. Проведений нами відповідний логіко-змістовний аналіз проблемного завдання дав змогу узагальнити сутність зазначених умов / обставин у вигляді **табл.**

Із поданої таблиці слідує, що кожна із зазначених умов / обставин виконує свою унікальну функцію, однак ефект досягається лише у випадку їх взаємодоповнення. До прикладу, висока мотивація до навчання або позитивна самооцінка самі по собі не гарантують стабільного психологічного стану, якщо здобувач перебуває у середовищі соціальної ізоляції, відсутності підтримки чи конфліктних стосунків. Водночас навіть за сприятливих зовнішніх обставин (дружнє оточення, продуктивне контактування із викладачами, підтримка з боку родини), низький рівень поведінкової саморегуляції або відсутність смисловитих орієнтацій можуть стати перешкодою до емоційної стабільності та академічної успішності.

Оскільки психологічне благополуччя здобувачів у процесі дистанційного навчання впливає не тільки на успішність освітнього процесу, але й на їхній загальний емоційний стан, то важливою постає їх здатність застосовувати

різноманітні стратегії для покращення самопочуття, зниження психічного напруження та розвитку внутрішньої стійкості. Однією з найбільш ефективних стратегій тут є використання технік самоспостереження, скажімо, ведення щоденника емоцій, із причин, наслідків і способів керування ними. Інша стратегія – планування часу, що особливо важливо під час дистанційного навчання. Для розвитку вміння чітко організувати свій день, знаходження балансу між навчанням, відпочинком і соціальним життям здобувачі мають змогу використовувати різні планувальники та мобільні додатки, які допоможуть розподілити час між завданнями, зустрічами і дозволять. Дуже вагомим тут є техніка релаксації, спрямована на зниження рівня фізичного та емоційного напруження, а також фізична активність у вигляді прогулянок або зарядки, що сприяє виробленню ендорфінів і покращенню настрою. Окрім того, студентам потрібно вчитися оцінювати свої досягнення, сприймати нехай незначні успіхи і не заціклюватися на невдачах, що сприятиме збереженню позитивного ставлення до себе і зменшенню ризику розвитку депресії. Постійна робота особистості над самооцінкою допомагає зберігати впевненість у собі та своєму внутрішньому потенціалі, навіть у складні життєві періоди. Для унеможливлення дистресу здобувачі мають навчитися розрізняти стресові ситуації, знаходити їхні причини й активно впливати на них, застосовуючи методи стрес-менеджменту (ведення списків завдань, розподіл великих проєктів на етапи, здійснення регулярних перерв під час роботи та ін.) й техніки позитивного мислення і конструктивного підходу до вирішення проблем. Натомість для розвитку рефлексії покликані регулярно оцінювати свої дії, вчинки та результати, щоб краще розуміти сильні сторони та сфери особистісного розвитку. Нарешті, вироблення позитивного ставлення до навчання передбачає віднаходження у ньому інтересу, сенсу й можливостей для власного психодуховного зростання.

Забезпечення психологічного благополуччя здобувачів в системі дистанційного навчання вимагає впливу на цей процес батьків, викладачів, психологів та представників закладів освіти. Зокрема, в умовах війни, пандемії, соціальної ізоляції важливо створювати особистісно підтримувальне освітнє довкілля, яке уможливить покращення адаптованості всіх учасників до змін, зниження суб'єктивної

Таблиця

Внутрішні умови та зовнішні обставини забезпечення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за дистанційної системи навчання

Категорія	Умова	Характеристика
Внутрішні умови	Саморегуляція	Здатність керувати своїми емоціями, думками та поведінкою, адаптуючись до умов освітнього процесу
	Мотивація до навчання	Прагнення до досягнення високих результатів у навчанні, бажання розвиватися і самовдосконалюватися
	Висока рефлексивність	Здатність оцінювати свої вчинки, розуміти сильні та слабкі сторони, аналізувати власну поведінку та вимірювати результативність навчання
	Позитивна самооцінка	Впевненість у своїх силах, гармонія між реальними можливостями й особистими характеристиками, що сприяє саморозвитку та ефективному навчанню.
	Смисловиттєві орієнтації	Відчуття мети й сенсу життя, прагнення до досягнення важливих цілей, що забезпечує внутрішню мотивацію і сприяє психологічному благополуччю
Зовнішні обставини	Міжособистісні стосунки	Якість комунікації та стосунків з однокурсниками, викладачами та іншими людьми в освітньому часопросторі, коли позитивні взаємини знижують стрес і сприяють адаптації
	Психосоціальна підтримка	Наявність підтримки з боку соціальних груп, родини, друзів або університетської спільноти, що допомагає знижувати стрес і підтримує емоційне благополуччя студента
	Соціально-психологічний клімат	Психологічна атмосфера в групі, університеті і / або на факультеті, рівень взаємоповаги і доброзичливості в навчальному колективі впливає на емоційний стан здобувачів та їх здатність до навчання й соціальної взаємодії
	Вплив сімейного довкілля	Належна матеріальна, ресурсна й психоемоційна підтримка з боку родини, порозуміння з батьками та близькими, що дають змогу студенту відчувати себе позитивно й знижують стресовість і психічне напруження
	Взаємодія з інформаційними технологіями та соціальними мережами	Споживання інформації через інтернет і соціальні мережі сприяє особистісному розвитку або призводить до інформаційної перевантаженості та емоційного виснаження, тобто або стимулює психокультурне зростання, або гальмує його

стресогенності та покращення психоемоційного самопочуття. В цьому аспекті важливою є роль батьків, які повинні звертати увагу на емоційно-почуттєвий стан своїх нащадків і створювати вдома сприятливу атмосферу співпраці. Вони можуть допомогти організувати чіткий графік їхнього навчання, мотивувати до самодисципліни, моніторити ступінь тривожності, пропонуючи необхідну моральну опіку. Виняткове значення при цьому має благодатний емоційний клімат в родині та підтримка атмосфери довіри й взаємоповаги, що допомагає

знижувати рівень тривожності у молоді. Викладачі, всіляко сприяючи психологічному благополуччю здобувачів під час дистанційного навчання, здебільшого створюють умови для активної їх участі в освітньому процесі, використовуючи інтерактивні методи, способи стимулювання й заохочення. Важливо, щоб науково-педагогічні працівники були чутливими до індивідуальних потреб студентів, допомагали їм адаптуватися до нових обставин і підтримували відкритий канал комунікації з допомогою різноманітних інструментів – відео-

конференцій, чатів, електронних листів та ін. І психологи, організовуючи таку підтримку, пропонують індивідуальні або групові консультації, навчають, як справлятися з тривожністю, депресією або іншими психоемоційними проблемами, що виникають у зв'язку з навчанням. До цього варто додати проведення тренінгів зі стрес-менеджменту, ефективного планування часу, демонстрування взірців позитивного мислення та здатності до саморегуляції. Заклади вищої освіти, впроваджуючи технології дистанційного навчання, мають не тільки забезпечувати високу науково-змістову якість, а й дбати про психологічне благополуччя студентів, домагаючись паритетності у здійсненні освітньої діяльності (А. І. Крисоватий [10]). Важливим завданням адміністрації університетів має стати організація онлайн-заходів, спрямованих на зміцнення командного духу та розвитку групової взаємодії, таких як віртуальні групи підтримки або спільні акції онлайн-активності. Особливу увагу слід приділяти груповій взаємодії здобувачів в онлайн-середовищі. Регулярні відеоконференції, дискусії на форумах чи віртуальні «кавові перерви» допоможуть підтримувати емоційний зв'язок між усіма учасниками фахового навчання.

Загалом стратегії підтримки психологічного благополуччя студентів за дистанційної форми навчання мають бути багатоманітними й охоплювати як індивідуальні, так і масові заходи. Всі учасники освітнього процесу – батьки, викладачі, психологи та інші представники закладів освіти – покликані працювати разом, щоб створити комфортне та підтримувальне довкілля для здобувачів, що дозволить їм не тільки успішно засвоювати знання, а й відчувати свою внутрішню збалансованість у складних обставинах віддаленої освіти.

Отже, психологічне благополуччя студентів у системі дистанційного навчання слушно характеризувати як стан емоційного, особистісного та соціального згармонювання внутрішнього світу особистості здобувача, який забезпечує самісну стійкість, відносне задоволення життям і здатність ефективно навчатися та самореалізуватися. Його забезпечення залежить від комплексу внутрішніх умов і зовнішніх обставин. До внутрішніх характеристик належать саморегуляція, мотивація до навчання, висока рефлексивність, позитивна самооцінка та смисложиттєві орієнтації, тоді як до зовнішніх детермінант – налагодження міжособистісних стосунків, надання психосоціальної підтримки,

створення сприятливого міжособистісного клімату, вплив сімейного довкілля й конструктивна взаємодія студентів з інформаційними технологіями та соціальними мережами. Для підтримки персонального благополуччя важливо впроваджувати різноманітні стратегії впливу, зокрема створення підтримувального оточення, розвиток групової мислєдїальності, навчання технікам стрес-менеджменту, формування навичок емоційної саморегуляції і саморефлексії, активізацію соціальної підтримки та долучення кожного здобувача до паритетної освітньої діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичне осмислення психологічного благополуччя особистості уможливорює визначення цього феномену як багатогранного, комплексного утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти позитивного свідомісного функціонування людини. В архітектоніці такого благополуччя виокремлено самоприйняття, автономію, компетентність у взаємодії особи із соціумом, наявність у неї життєвих цілей, позитивні стосунки з навколишніми і відчуття життєвої зреалізованості. Виокремлено складові психологічної збалансованості особистості, а саме матеріальну, фізичну, соціальну, психоемоційну та духовну, кожна з яких відіграє важливу роль у формуванні відчуття стабільності, внутрішньої рівноваги, сенсу життя та продуктивної взаємодії з оточенням.

2. Зміст психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти у системі дистанційного навчання виявляється в системній інтеграції емоційного, когнітивного та соціального згармонювання психічної організації їх життя в освітньому часопросторі університету. Воно передбачає не лише суб'єктивне відчуття задоволення життям і навчанням, а й здатність юні адаптуватися до змін, ефективно взаємодіяти з іншими, підтримувати внутрішній самісний баланс, долати академічні й особистісні виклики у світі цифрової інформації.

3. Внутрішні умови забезпечення психологічного благополуччя студентів у дистанційному форматі навчання сутнісно пов'язані із розвитком особистісних ресурсів, до яких належить здатність до саморегуляції й керування власними емоційними й поведінковими реакціями, висока мотивація, що стимулює пізнавальну активність, розвинена рефлексія, яка

уможливило осмислення власних дій та ментального досвіду, позитивна самооцінка, що сприяє утвердженню впевненості в собі, та смисложиттєві орієнтації, які надають освітньо-професійній діяльності особистісної значущості та вагомої перспективи.

4. Зовнішні обставини забезпечення психологічного благополуччя студентів за умов дистанційного навчання охоплюють: а) якісні міжособистісні взаємини з викладачами, одногрупниками та родиною, що формують підтримувальне життєве довкілля; б) психосоціальне сприяння з боку закладу вищої освіти; в) благодатний соціально-психологічний клімат у навчальній спільноті; г) конструктивну взаємодію із цифровими технологіями й соціальними мережами, яка дозволяє уникати ізоляції й зберігати емоційний контакт із соціумом.

5. Стратегії забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання містять цілісну систему підтримки з боку викладачів, психологів, батьків, представників закладу освіти та активну діяльність кожного з них. До ефективних стратегій цього плану віднесено створення підтримувального освітнього довкілля, організацію регулярної емоційної та академічної підтримки, розвиток технік саморегуляції й стрес-менеджменту, стимулювання діалогічної групової взаємодії, а також впровадження психоедукаційних програм. Доведено доцільність формування у студентів навичок цифрової грамотності, розвитку емоційного інтелекту, навчальної полімотивації та потенціалу до особистісного зростання, що дозволить їм зберігати внутрішню стійкість та ефективно долати виклики й незручності сучасної дистанційної освіти.

Перспективами подальших досліджень є емпіричне вивчення зовнішніх та внутрішніх умов забезпечення психологічного благополуччя здобувачів у системі дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 14. С. 67-75.
2. Бакаленко О. А. Психологічне благополуччя особистості : теоретико-психологічні підходи. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія : Психологія*. 2020. №35. С. 13-21.
3. Балл Г. Сучасний гуманізм і освіта : соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне :

Листа-М, 2013. 243 с.

4. Бех І.Д. Проблеми психологічного благополуччя особистості : теорія і методологія. *Педагогіка і психологія*. 2007. №4. С. 136-140.
5. Вороніна А. В. Проблема психічного здоров'я і благополуччя людини : огляд концепцій. *Педагогіка і психологія*. 2015. №2. С. 142-147.
6. Грисенко Н.В., Носенко Е.Л. Новий підхід до психологічного благополуччя особистості у світлі ідей позитивної психології. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2010. Вип. 16. С. 29-39.
7. Загальна теорія здоров'язбереження / за ред. Ю.Д. Бойчука. Харків : Нац. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017. 488 с.
8. Зелінська Я. Саморегуляція поведінки у стресових ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2011. № 5. С. 67-75.
9. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 21 с.
10. Крисоватий А. Сутність паритетної освітньої діяльності. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 61-67.
11. Лящ О. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
12. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «психологічне благополуччя». *Збірник наук. праць ПНУ ім. В. Стефаника : філософія, соціологія, психологія*. 2013. Вип. 18. Ч. 1. С. 102-109.
13. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2015. 280 с.
14. Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.
15. Савчин М. Здоров'я людини : духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПОСВІТ, 2019. 232 с.
16. Саєнко Н.С., Голуб Т.П., Лавриш Ю.Е. Інтеграція цифрових технологій в освітній процес : виклики та перспективи : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 220 с.
17. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
18. Трунов Д.Г. Синдром «психологічного неблагополуччя» : позитивний підхід. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 5. С. 9-15.
19. Федотова Т. О. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 31. 2018. С. 280-291.
20. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.
21. Ягупов В., Петренко Л., Кравець С. Дистанційне навчання в системі освіти : монографія. Житомир : Полісся, 2019. 234 с.
22. Diener E. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personaliti Assessment*. 1985. Vol. 49. №1. P. 71-75.
23. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529-565.
24. Ryff C. The stryctyre of psyhological well-being revisited. *Journal of Personaliti and Sociol Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

REFERENCES

1. Aleksandrov, Yu. M. (2019). Komponenty blahopoluchchia osobystosti yak proiavy ta determinanty psykholohichnoho zdorov'ia [Components of personal well-being as manifestations and determinants of psychological health]. *Psykhologichni perspektivy – Psychological perspectives*, 14, 67-75 [in Ukrainian].
2. Bakalenko, O. A. (2020). Psykhologichne blahopoluchchia osobystosti: teoretyko-psykhologichni pidkhody [Psychological well-being of the individual: theoretical and psychological approaches]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Seriya: Psykhologhiia – Bulletin of the Kharkiv National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda. Series: Psychology*, 35, 13-21 [in Ukrainian].
3. Ball, H. (2013). Suchasnyi humanizm i osvita: sotsialno-filosofski ta psykholoho-pedahohichni aspekty [Modern humanism and education: socio-philosophical and psychological-pedagogical aspects]. Rivne: Lysta-M. 243 p. [in Ukrainian].
4. Bekh, I. D. (2007). Problemy psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoriia i metodolohiia [Problems of psychological well-being of the individual: theory and methodology]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and psychology*, 4, 136-140 [in Ukrainian].
5. Voronina, A. V. (2015). Problema psykhiichnoho zdorov'ia i blahopoluchchia liudyny: ohliad kontseptsii [The problem of mental health and human well-being: a review of concepts]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and psychology*, 2, 142-147 [in Ukrainian].
6. Hrysenko, N. V., Nosenko E. L. (2010). Novyi pidkhid do psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti u svitli idei pozytyvnoi psykholohii [A new approach to the psychological well-being of the individual in the light of the ideas of positive psychology]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya: Psykhologhiia – Bulletin of Dnipropetrovsk University. Series: Psychology*, 16, 29-39 [in Ukrainian].
7. Boichuk Yu. D. (red.) (2017). *Zahalna teoriia zdorov'iazberezhennia* [General theory of health care]. Kharkiv: Nats. ped. un-t im. H. Skovorody. 488 p. [in Ukrainian].
8. Zelinska, Ya. (2011). Samorehuliatyia povedinky u stresovykh sytuatsiiakh [Self-regulation of behavior in stressful situations]. *Sotsialna psykholohiia – Social psychology*, 5, 67-75 [in Ukrainian].
9. Karhina, N. V. (2018). *Resursy ta chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk* [Resources and factors of psychological well-being of an individual: author's abstract of the dissertation ... candidate of psychological sciences]. Odesa. 21 p. [in Ukrainian].
10. Krysovati, A. (2016). Sutnist parytetnoi osvithoi diialnosti [The essence of parity educational activities]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and society*, 3, 61-67 [in Ukrainian].
11. Liashch, O. (2013). Psykhologichne blahopoluchchia osobystosti yak predmet naukovykh doslidzen [Psychological well-being of an individual as a subject of scientific research]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 22, 324-335 [in Ukrainian].
12. Opanasiuk, I. V. (2013). Psykhologichna sutnist fenomenu «psykhologichne blahopoluchchia» [Psychological essence of the phenomenon of «psychological well-being»]. *Zbirnyk nauk. prats PNU im. V. Stefanyka: filosofii, sotsiologhiia, psykholohiia – Collection of scientific works of the V. Stefanyk PNU: philosophy, sociology, psychology*, 18 (1), 102-109 [in Ukrainian].
13. Pomytkin, E. O. (2015). *Psykhologhiia dukhovnoho rozvytku osobystosti: monohrafiia* [Psychology of spiritual development of the individual: monograph]. Kyiv: Nash chas. 280 p.
14. Korolchuk, M. S. (red.) (2017). *Psykhologichne zabezpechennia psykhosotsialnoho zdorov'ia osobystosti: posibnyk* [Psychological support of psychosocial health of the individual: manual]. Kyiv: Akademiia. 298 p. [in Ukrainian].
15. Savchyn, M. (2019). *Zdorovia liudyny : dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry: monohrafiia* [Human health: spiritual, personal and physical dimensions: monograph]. Drohobych: POSVIT. 232 p. [in Ukrainian].
16. Saienko, N. S., Holub, T. P., Lavrysh, Yu. E. (2022). *Intehratsiia tsyfrovyykh tekhnolohii v osvithii protses: vyklyky ta perspektivy: monohrafiia* [Integration of digital technologies into the educational process: challenges and prospects: monograph]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 220 p. [in Ukrainian].
17. Senn, L. (2019). *Lift nastroi: yak keruvaty svoimy pochuttiamy ta emotsiiamy* [Mood Lift: How to Manage Your Feelings and Emotions]. Kharkiv: Klub Simeinoho Dozvillia. 216 p. [in Ukrainian].
18. Trunov, D. H. (2018). Syndrom «psykhologichnoho neblahopoluchchia»: pozytyvnyi pidkhid [Syndrome of «Psychological Unhappiness»: A Positive Approach]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and psychology*, 5, 9-15 [in Ukrainian].
19. Fedotova, T. O. (2018). Osoblyvosti vyjavu sub'iektyvnoho blahopoluchchia yak pokaznyka psykhiichnoho zdorov'ia osobystosti [Peculiarities of the Expression of Subjective Well-Being as an Indicator of Mental Health of an Individual]. *Psykhologichni perspektivy – Psychological perspectives*, 31, 280-291 [in Ukrainian].
20. Frankl, V. (2017). *Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu* [Man in search of true meaning]. Kharkiv: KSD. 160 p. [in Ukrainian].
21. Yahupov, V., Petrenko, L., Kravets, S. (2019). *Dystantsiine navchannia v systemi osvity: monohrafiia* [Distance learning in the education system: monograph]. Zhytomyr: Polissia. 234 p. [in Ukrainian].
22. Diener, E. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personaliti Assessment*, 49 (1), 71-75 [in English].
23. Ryan, R. M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565 [in English].
24. Ryff, C. (1995). The stryctyre of psykholohichne well-being revisited. *Journal of Personaliti and Sociol Psychology*, 69, 719-727 [in English].

АНОТАЦІЯ

ФОМЕНКО Карина Ігорівна, КИРИЛЕНКО Олександр Вікторович.

Умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання.

Проведене дослідження обґрунтовує взаємозалежний комплекс зовнішніх обставин та внутрішніх умов, необ-

хідних для психологічного збалансування внутрішнього світу здобувачів ЗВО за віддаленої форми навчання. У роботі детально розглянуті теоретичні підходи до пізнання феномену психологічного благополуччя, що вказують на його багатопараметричність, яка охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти позитивного розвитку функціонування особистості. Аргументовано залежність психологічної рівноваги суб'єкта від матеріальної, фізичної, соціальної, психоемоційної та духовної складових, висвітлено їх роль у формуванні внутрішньої гармонії і відчуття життєвого сенсу. Психологічний зміст такого благополуччя здобувачів потрактовано в контексті задоволеності навчанням і повсякденням, розвинутої здатності адаптуватися до змін, взаємодіяти з навколишніми, підтримувати самісний баланс й долати освітні виклики. Серед внутрішніх умов досягнення психологічного благополуччя студентів виокремлено здатність до саморегуляції, високу мотивацію, рефлексію, позитивну самооцінку та смисложиттєві орієнтації. До зовнішніх обставин забезпечення вказаного благополуччя здобувачів у системі дистанційного навчання віднесено позитивні міжособистісні стосунки учасників освітньої діяльності, психосоціальну підтримку кожного наступника з боку родини і представників закладу освіти, сприятливий психоемоційний клімат і конструктивна взаємодія з цифровими технологіями. Охарактеризовано стратегії забезпечення психологічної збалансованості здобувачів за організації віддаленого навчання, що охоплюють створення підтримувального довкілля вдома й у ЗВО, регулярне академічне сприяння, розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту, стимулювання групової співпраці, впровадження програм особистісної опіки, формування навичок цифрової грамотності, вдосконалення навичок емоційної саморегуляції і посилення діяльного впливу навчальної мотивації. Перспективами подальших досліджень визначено системне емпіричне вивчення взаємозв'язку внутрішніх умов і зовнішніх обставин забезпечення психодуховного благополуччя студентів, зокрема в контекстах очного та дистанційного навчання.

Ключові слова: *психіка, психологія, благополуччя, психологічне благополуччя, здобувачі ЗВО, дистанційне навчання, внутрішні умови, зовнішні обставини, саморегуляція, мотивація, психосоціальна підтримка, соціально-психологічний клімат, освітнє довкілля, міжособистісні стосунки, рефлексія, особистісне зростання.*

ANNOTATION

Karyna FOMENKO, Oleksandr KYRYLENKO.

Conditions for ensuring psychological well-being of students during distance learning.

The conducted research substantiates the interdependent complex of external circumstances and internal conditions

necessary for the psychological balancing of the inner world of higher education students in the distance learning form. The paper examines in detail theoretical approaches to the cognition of the phenomenon of psychological well-being, indicating its multiparametric nature, which encompasses cognitive, emotional, behavioral and social aspects of the positive developmental functioning of the personality. The dependence of the subject's psychological balance on material, physical, social, psycho-emotional and spiritual components is argued, their role in the formation of internal harmony and a sense of meaning in life is highlighted. The psychological content of such well-being of applicants is interpreted in the context of satisfaction with learning and everyday life, a developed ability to adapt to changes, interact with others, maintain self-balance and overcome educational challenges. Among the internal conditions for achieving psychological well-being of students, the ability to self-regulate, high motivation, reflection, positive self-esteem and meaningful life orientations are highlighted. The external circumstances for ensuring the specified well-being of applicants in the distance learning system include positive interpersonal relationships between participants in educational activities, psychosocial support for each successor from the family and representatives of the educational institution, a favorable psycho-emotional climate and constructive interaction with digital technologies. Strategies for ensuring psychological balance of applicants in the organizational system of distance learning are described, which include the creation of a supportive environment at home and at the higher education institution, regular academic assistance, the development of self-regulation and stress management skills, stimulation of group cooperation, the implementation of personal care programs, the formation of digital literacy skills, the improvement of emotional self-regulation skills and the strengthening of the active influence of educational motivation. The prospects for further research are determined by the systematic empirical study of the relationship between internal conditions and external circumstances of ensuring the psychospiritual well-being of students, in particular in the contexts of traditional and distance learning.

Keywords: *psyche, psychology, well-being, psychological well-being, higher education applicants, distance learning, internal conditions, external circumstances, self-regulation, motivation, psychosocial support, socio-psychological climate, educational environment, interpersonal relationships, reflection, personal growth.*

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Наталія ШЕВЧЕНКО,
д. психол. н., проф. Анатолій А. ФУРМАН.**

Надійшла до редакції 11.05.2025.

Підписана до друку 10.06.2025.

Бібліографічний опис для цитування:

Фоменко К.І., Кириленко О.В. Умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання. Психологія і суспільство. 2025. № 2. С. 133-145. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.133>