

УДК 37.018.43:378:616-036.21|316.347-056.22  
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/36-3-42>

**Оксана ЦЮНЯК,**  
*orcid.org/0000-0002-4573-1865*  
доктор педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри педагогіки початкової освіти  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника  
(Івано-Франківськ, Україна) [oksana.tsiuniak@pnu.edu.ua](mailto:oksana.tsiuniak@pnu.edu.ua)

## СТАН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті висвітлено стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання, зумовленого пандемією COVID-19. Авторка стверджує, що ментальне здоров'я відіграє важливу роль у реалізації життєвих і професійних цілей та доброго фізичного самопочуття. Також акцентовано увагу на тому, що нині увесь світ опинився в умовах жорстких карантинних заходів, а навчання в умовах ізоляції з використанням засобів дистанційного навчання стало справжнім випробуванням для всіх учасників освітнього процесу. Отже, здобувачі вищої освіти вимушені весь час перебувати в домашніх умовах та навчатися дистанційно, водночас дотримуючись здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами.

У контексті проведеного дослідження з'ясовано, що у період дистанційного навчання психічний стан студентів погіршився, посилюються психосоматичні симптоми стресу, домінують негативні емоції, відчувають тривогу, самотність, страх, втому та виснаження. Однак здобувачі вищої освіти розуміють, що небезпечно відвідувати університет, бо існує ризик захворіти, а навчання онлайн рятує від цього і водночас розвиває вміння використовувати новітні інформаційно-комунікаційні технології. Схвальні відгуки щодо дистанційного навчання частіше надходять від студентів старших курсів. Натомість першокурсники стверджують, що сприймати новий навчальний матеріал краще під час «живого» спілкування з викладачем в аудиторії.

Зроблено висновки, що дистанційне навчання впливає на стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, а насамперед труднощі, які з ним пов'язані, та погіршення якості результатів навчання. Адже дистанційне навчання вимагає від студентів високого рівня самоорганізації, самодисципліни та мотивації до навчання. Навчальний матеріал вони засвоюють самотійно, а це вимагає достатньої сили волі, відповідальності і самоконтролю. Отже, тільки за умов правильно налагодженого режиму праці та відпочинку здобувачі вищої освіти у період дистанційного навчання зможуть зберегти власне ментальне здоров'я.

**Ключові слова:** пандемія, COVID-19, здоров'я, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, стрес, карантинні заходи, здобувачі вищої освіти, дистанційне навчання.

**Oksana TSIUNIAK,**  
*orcid.org/0000-0002-4573-1865*  
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Professor at the Department of Pedagogy of Primary Education  
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University  
(Ivano-Frankivsk, Ukraine) [oksana.tsiuniak@pnu.edu.ua](mailto:oksana.tsiuniak@pnu.edu.ua)

## MENTAL HEALTH STATUS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

The current mental health status of higher education students during distance learning caused by the COVID-19 pandemic is highlighted in the article. The author argues that mental health plays an important role in the realization of life and professional goals and as well as in good physical well-being. Emphasis is also placed on the fact that today the whole world is in a situation of strict quarantine measures, and learning in isolation by using distance learning has become a real challenge for all the education process participants. As a result, higher education students are forced to stay at home and study distantly all the time, adhering to a healthy lifestyle, work and rest, nutrition and exercise at the same time.

In the context of the study, it was found that during the distance learning period, the students' mental state deteriorated, psychosomatic symptoms of stress increased, negative emotions dominated, they started to feel anxiety, loneliness, fear, fatigue and exhaustion. However, higher education students understand that it is dangerous to attend university because there is a risk of falling ill, and online learning saves from this and, at the same time, develops the ability to use the latest information and communication technologies. Positive feedback about distance learning is more likely to come from senior students. Instead, freshmen argue that it is better to perceive new learning material during live communication with the teacher in the classroom.

*It is concluded that distance learning affects the mental health of higher education students, creating, above all, the difficulties with studying and the deterioration of the quality of learning outcomes. After all, distance learning requires from students a high level of self-organization, self-discipline and motivation to study. They learn the material on their own, and this requires sufficient willpower, responsibility and self-control. Therefore, only under the conditions of a properly established work and rest schedule, higher education students during distance learning will be able to maintain mental health.*

**Key words:** pandemic, COVID-19, health, mental health, physical health, stress, quarantine measures, higher education seekers, distance learning.

*Здоров'я настільки перевищує всю решту  
благ життя, що воістину здоровий злидар  
щасливіший за хворого короля.*

*А. Шопенгауер*

**Постановка проблеми.** Однією із базових цінностей XXI століття є здоров'я. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.) зазначено, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». За словами відомого ученого-валеолога Г. Апанасенка, «здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, але й соціальна... Чим вища здатність індивіда реалізувати свої біологічні та соціальні функції, тим вищий рівень здоров'я» (Апанасенко, 2000: 36–40). У статті 3 Конституції України також зазначено, що здоров'я визначається як найвища соціальна цінність (стаття 3).

Загальновідомо, що основою благополучного та щасливого життя молоді є *ментальне здоров'я*, яке відіграє важливу роль у реалізації життєвих і професійних цілей та доброго фізичного самопочуття. Отже, термін “*mental health*” часто трактують як «психічне здоров'я», хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя. ВООЗ визначає ментальне здоров'я як стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Ментальне здоров'я дає людині почуття (само)цінності та (само)контролю, сприяє формуванню «Я» у всіх його проявах. Беззаперечним є той факт, що майбутні фахівці повинні бути здоровими, фізично та емоційно витривалими, життєрадісними, активними, комунікабельними, мати високу працездатність, бути конкурентоспроможними на ринку праці.

Наукові розвідки засвідчують, що стан ментального здоров'я людини залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та економічних. Нині в умовах пандемії та упровадження карантинних заходів проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти набуває актуальності, адже вони вимушені весь час перебувати в домашніх умовах та навчатися дистанційно, вод-

ночас дотримуючись здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами. Невизначений інкубаційний період, масштабні карантинні заходи, безсимптомний перебіг хвороби, наслідки та ускладнення після захворювання, повідомлення про дефіцит медичних засобів захисту та звільнення медичних працівників, відсутність соціалізації зумовлюють у них занепокоєння та породжують почуття розгубленості, страх, тривогу. Тому карантинні заходи та дистанційне навчання стали серйозним випробуванням для всієї академічної спільноти.

**Аналіз досліджень.** Проблеми збереження психічного та психологічного здоров'я студентської молоді в умовах навчання та інформаційних перенавантажень висвітлюються в працях О. Дехтярьової, О. Пальчик, С. Пилипенко. Вивченню питань розвитку дистанційної освіти присвячені праці науковців Р. Деллінг, А. Кларк, Д. Кіган, М. Мур, Г. Рамбле, М. Сімонсон, М. Томпсон та ін. Науково-педагогічні засади дистанційного навчання досліджують О. Андреев, Г. Козлакова, І. Козубовська, В. Кухаренко, В. Олійник, Є. Полат, В. Рибалко, Н. Сиротенко, П. Стефаненко, А. Хуторський та ін. Водночас, незважаючи на значну кількість різнопланових досліджень із дистанційної освіти, нині немає наукових праць, у яких би цілісно й усебічно розглядалися шляхи збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання.

**Мета статті** – висвітлення стану ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання, зумовленого пандемією COVID-19.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із соціальних факторів, що впливають на стан здоров'я молоді, є навчання. У зв'язку із запровадженням внаслідок COVID-19 карантинних і пов'язаними з ним обмеженнями заклади вищої освіти України перейшли на дистанційну форму навчання, яку розглядають як індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини. Таке навчання відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних

та інформаційно-комунікаційних технологій (Про затвердження Положення про дистанційне навчання: наказ МОН України від 25 квітня 2013 р.).

У контексті нашого дослідження великого значення набуває моніторинг стану ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання, зумовленого пандемією появи коронавірусу SARS-CoV-2 (збудник COVID-19). Всесвітня організація охорони здоров'я визначає спалах COVID-2019 як «надзвичайну ситуацію в галузі суспільної охорони здоров'я, що має міжнародне значення». Стресорами цього періоду називають страх захворіти, фейкову інформацію про поширення коронавірусної інфекції, розчарування тощо.

В Україні склалася критична ситуація зі станом фізичного здоров'я молоді, особливо у період дистанційного навчання. Адже навчальна діяльність здобувачів вищої освіти характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одному і тому положенні за комп'ютером чи планшетом. Обмеження рухової активності погіршує їхню працездатність і негативно впливає на функціонування систем організму.

Нам імпонують міркування В. Оржеховської про те, що світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) й духовну. Усі ці складові частини невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини» (Оржеховська, 2006: 29–32).

Як показує досвід, окрім прямого впливу на фізичне здоров'я молоді, спалах коронавірусної хвороби становить значну загрозу психічному здоров'ю, яке трактується як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних виявів та забезпечує адекватну умовам діяльності регуляцію поведінки. Психічне здоров'я особистості залежить від правильного харчування, режиму дня, перебування на свіжому повітрі, рухової активності тощо. О. Бойко визначає психічне здоров'я як «стан індивіда, який характеризується цільністю та збалансованістю всіх психічних функцій організму, що забезпечують почуття суб'єктивної комфортності, здатність до цілеспрямованої діяльності та адекватні форми поведінки» (Кулінцова, 2007: 24–31).

Аналіз досліджень у різних країнах показує, що водночас із загрозою фізичному здоров'ю спостерігається також погіршення психічного стану в Німеччині (Gerhold, 2020), Китаї (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, & Xu, 2020), Ізраїлі (Levkovich, & Shinan-Altman, 2020), Біло-

русі (Reznik, Gritsenko, Konstantinov, Khamenka, & Isralowitz, 2020), Туреччині (Satici, Gocet-Tekin, Deniz, & Satici, 2020), Україні (Haietska, Klymanska, Klymanska, Horoshenko). В Україні, за даними дослідження «Психоемоційний стан українців на карантині», проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» (2020), зафіксовано наявність у респондентів ознак депресії, тривожності, паніки, втоми і розладів сну. Зростання негативних емоційних станів зафіксоване у представників вікових категорій 18–29 і 30–39 років. Зокрема, за результатами дослідження «Молодь на карантині» (UNICEF, 2020), найбільший психологічний дискомфорт під час карантину молоді віком 14–24 роки відчувала через обмежену свободу пересування, подорожей – 38,2%; неможливість проводити час з друзями – 32,3; відсутність активності, розваг – 28,5%; інформаційний тиск, багато негативних новин – 25,7%. Середня оцінка психологічного комфорту перебування на карантині становила 5,71 (за шкалою від 1 до 10).

Міністерство охорони здоров'я України 25 березня 2020 р. надало рекомендації щодо підтримки психологічного стану під час пандемії COVID-19. У документі зазначено, що «вірус паніки» страшніший за коронавірусну інфекцію. Тому, окрім підтримки фізичного здоров'я, фахівці радять попіклуватися і про свій психічний стан, щоб уникнути погіршення стану ментального здоров'я.

Британська соціальна психологиня Марія Ягода виокремила шість ознак ідеального ментального здоров'я:

1. *Персональна автономія* – самостійність та уміння приймати рішення, покладаючись тільки на власний досвід та бажання.
2. *Правильне сприйняття дійсності*.
3. *Позитивне ставлення до себе* – впевненість у власних силах, наявність фізичних та психологічних особливостей, самооцінка.
4. *Стійкість до стресу* – уміння спокійно оцінювати обставини, які є некомфортними.
5. *Адаптація до довкілля* – швидке пристосування до нових ситуацій.
6. *Самоактуалізація* – аналіз власних досягнень, прагнення зростати та розвиватися у професійній та особистісній сферах (Gerhold, 2020).

Необхідно розмежовувати сфери психічного та психологічного здоров'я. Ознаками психологічного здоров'я молоді є їхня активність, життєрадісність, спостережливість, адаптованість до умов навчальної діяльності у закладах вищої освіти, низька тривожність, емоційна стабільність, здатність сприймати та аналізувати інформацію.

Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти залежить від педагогічних та психологічних чинників. До педагогічних чинників можна віднести: умови навчання, умови проживання, організацію навчальної діяльності, навчальне навантаження. Порушення психологічної рівноваги є першими ознаками ментальних розладів, а саме: фізичних (больові відчуття у будь-якій частині тіла, порушення сну); емоційних (відчуття тривоги, страху); когнітивних (порушення пам'яті, труднощі з чітким мисленням); поведінкових (агресія); перцептивних. Саме у період дистанційного навчання у багатьох студентів здобуття знань та умінь супроводжуються емоційною напругою, зниженням працездатності та показників психічних процесів (пам'ять, мислення, уваги). До того ж хронічно несприятливі емоційні стани можуть призводити до закріплення негативних особистісних якостей (дратівливості, тривожності, песимізму тощо), що може негативно позначитися на ефективності навчальної діяльності, якості результатів навчання, взаєминах студента з викладачами, перешкоджати професійному становленню.

Зазначимо, що під дистанційною освітою розуміють добре організовану й контрольовану самоосвіту з використанням комп'ютерної техніки та комунікаційних мереж. Дистанційне навчання може відбуватися синхронно або асинхронно. Синхронний формат передбачає співпрацю між викладачем і студентами у реальному часі за допомогою засобів відео- чи аудіозв'язку, спілкування у чаті. Однак слід звернути увагу і на те, що у синхронному режимі учасники нерухомо сидять біля екрана, тому доцільно чергувати розумову активність із фізичною. За допомогою асинхронного режиму навчання здобувачі вищої освіти працюють у власному темпі та у зручний для себе час. Основне завдання викладача полягає у наданні студентам чітких вказівок та термінів виконання завдань. Приміром, у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника викладачі забезпечують ефективний освітній процес за дистанційною формою у період пандемії COVID-19. Варто сказати, що в університеті уже декілька років функціонує система дистанційного навчання на платформі *d-learn.pnu.edu.ua*, яка раніше використовувалася для організації самостійної роботи студентів денної і заочної форм навчання. На цій платформі навчальні матеріали доступні у будь-який час. Між студентами та викладачами налагоджено постійний взаємозв'язок. Також викладачами використовуються інші ресурси, такі як: Google Classroom, LearningApps, Kahoot тощо.

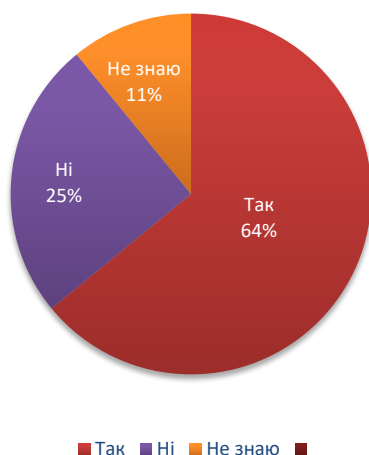
Таким чином, виникає потреба у моніторингу сучасного стану ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. Наше емпіричне дослідження базувалося на онлайн-опитуванні з можливістю подальшого кількісного та якісного аналізу даних. Респондентами опитування стали здобувачі вищої освіти педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Нами розроблено авторську анкету, яка складалася із запитань, які умовно можна поділити на 4 групи: загальні відомості (вік, стать, місце проживання); самоспостереження за самопочуттям та емоційним станом у період дистанційного навчання (до і під час карантину); загострення хронічних захворювань; зміни у фізичній активності.

Загалом ми намагалися з'ясувати: чи впливають карантинні заходи та дистанційне навчання на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти. Анкета передбачала відкриті запитання: *Чи дотримуєтесь ви карантинних обмежень? Чи змінився режим дня у період дистанційного навчання? Чи змінилася ваша фізична активність? У зв'язку з пандемією COVID-19 наскільки ви відчуваєте фізичний дискомфорт (погане фізичне самопочуття, загострення хронічних захворювань)? Якою мірою ви відчуваєте психологічний дискомфорт (побоювання, тривога, страх, паніка)? Чи відбулися зміни у емоційному стані? Чи стали ви тривожними? Чи відчуваєте ви себе самотніми? Чи з'явилися депресивні стани? Чи часто турбують головні болі? Чи є у вас проблеми зі сном? Чи змінилась ваша впевненість у собі? Чи змінилась ваша успішність? Чи задоволені ви умовами навчання під час карантину? Чи створені у вашому закладі вищої освіти необхідні засоби для дистанційного навчання?*

Результати дослідження показують, що психічний стан студентів погіршився, посилилися психосоматичні симптоми стресу, домінують негативні емоції, вони відчувають тривогу, самотність, страх, втому та виснаження. Стає зрозумілим, що дистанційне навчання вимагає від здобувачів вищої освіти високого рівня самоорганізації, самодисципліни та мотивації до навчання. Адже навчальний матеріал вони засвоюють самостійно, а це вимагає достатньої сили волі, відповідальності і самоконтролю. Підтримувати потрібний темп навчання вдається не всім, оскільки активна та тривала робота за комп'ютером виснажує.

При цьому 64% респондентів зазначають, що карантинні заходи та дистанційне навчання впливають на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти, а 25 % – не впливають, інші – не знають.



Схвальні відгуки щодо дистанційного навчання частіше надходять від студентів старших курсів. Натомість першокурсники стверджують, що сприймати новий навчальний матеріал краще під час живого спілкування з викладачем в аудиторії. Також здобувачі вищої освіти хвилюються щодо погіршення результатів навчання. Однак дистанційне навчання позитивно оцінили 37%, на середньому рівні – 33, негативно – 30%. Дистанційне навчання, особливо надмірне навантаження завданнями, необхідність самостійної роботи, відсутність контактів з однокурсниками та викладачами призводить до втоми. Проте студенти розуміють, що небезпечно відвідувати університет, бо існує ризик захворіти, а навчання онлайн рятує від цього і водночас розвиває уміння використовувати новітні інформаційно-комунікаційні технології.

Отже, можна стверджувати, що дистанційне навчання впливає на стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, а насамперед труднощі, які з ним пов'язані, та погіршення якості результатів навчання. На думку студентів, перебуваючи вдома, частіше хочеться відпочивати, ніж навчатися.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья. *Наука в олимпийском спорте* (спецвыпуск). 2000. С. 36–40.
2. Кулінцова І. Проженемо дитячі страхи. *Дошкільне виховання*. 2007. № 4. С. 24–31.
3. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя. *Шлях освіти*. 2006. № 4. С. 29–32.
4. Про затвердження Положення про дистанційне навчання : Наказ МОН України від 25 квітня 2013 р. № 466. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>.
5. Шість ознак ментального здоров'я. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/perevirte-sebe-shist-oznak-mentalnogo-zdorov-ya-50060497.html>. (дата звернення: 02.03.2021).
6. Цюняк О. П. Професійна підготовка майбутніх педагогів засобами дистанційного навчання в умовах карантину. 2020. URL: <http://adult-education-journal.com.ua/index.php/aej/article/view/136> (дата звернення: 12.02.2021).
7. Gerhold L. COVID-19: Risk perception and Coping strategies. Results from a survey in Germany. *PsyArXiv*, 25 Mar. 2020.
8. Haietska I., Klymanska M., Klimanska L., Horoshenko M. Experiences and behavior of student youth in the conditions of quarantine COVID-19: fear or intrinsic motivation determine preventive behavior. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Vol. 6. 2020.
9. Levkovich I. & Shinan-Altman S. Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: A mixed methods study. *International Health*, 2020. Pp. 1–9.

Здобувачам вищої освіти для збереження ментального здоров'я у період дистанційного навчання *рекомендуємо*: навчитися розуміти власні емоції, уміти керувати ними; адекватно реагувати на стресові ситуації, у разі можливості їх уникати; дбати про комфортний особистий простір; організувати раціональний режим дня, дбати про сон, повноцінне харчування, фізичну активність, ретельно дотримуватися правил особистої гігієни та фізичного дистанціювання; дотримуватися соціальної дистанції та карантинних заходів, однак спілкуватися з друзями онлайн, обговорювати академічний процес у студентських чатах, долучатися до цікавих флешмобів, університетських чи факультетських ініціатив, спрямованих на взаємну підтримку та допомогу; щоденно перебувати на свіжому повітрі; допомагати один одному у навчанні, вирішенні особистих чи побутових проблем; опанувати новітні технології навчання; частіше згадувати приємні моменти з власного життя.

**Висновки.** Таким чином, із вищезазначеного можемо зробити висновок, що тільки за умов правильно налагодженого режиму праці та відпочинку у здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання зміцнюватиметься їхнє ментальне здоров'я. Оскільки ніхто не володіє інформацією щодо завершення карантину, то всім учасникам освітнього процесу потрібно працювати у дистанційному форматі, використовуючи інноваційні онлайн-технології, опанувати відповідні методики і технології дистанційного навчання.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми, тому вважаємо за необхідне здійснити дослідження щодо визначення шляхів збереження фізичного та психічного здоров'я молоді у період карантинних обмежень.

10. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., & Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, No. 33 (2), 2020.
11. Reznik A., Gritsenko V., Konstantinov V., Khamenka N., & Isralowitz R. COVID-19 fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. No. 1. 2020.
12. Satici B., Gocet-Tekin E., Deniz M. E., & Satici S. A. Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, No. 1. 2020.
13. Молодь на карантині : дані U-Report Ukraine and UNICEF. 2020. URL: <http://knowledge.org.ua/uk/molod-na-karantini/> (дата звернення: 02.03.2021).

#### REFERENCES

1. Apanasenko G. L. "Sport dlya vseh" i novaya fenomenologiya zdorovya. Nauka v olimpiyskom sporte (spetsvyipusk) [Science in Olympic sports (special issue)], 2000. Pp. 36–40 [in Ukrainian].
2. Kulintsova I. Prozhnemo dytiachi strakhy [Let's drive away children's fears]. *Doshkilne vykhovannia*, 2007, No. 4. Pp. 24–31 [in Ukrainian].
3. Orzhekhovska V. Pedahohika zdorovoho sposobu zhyttia [Pedagogy of a healthy lifestyle]. *Shliakh osvity*, 2006, No. 4. Pp. 29–32 [in Ukrainian].
4. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia: nakaz MON Ukrainy vid 25 kvitnia 2013 r. No. 466 [On approval of the Regulation on distance learning: order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of April 25, 2013 No. 466]. Retrieved from: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13> [in Ukrainian].
5. Shist oznak mentalnoho zdorovia [Six signs of mental health]. Retrieved from: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/perevirte-sebe-shist-oznak-mentalnoho-zdorov-ya-50060497.html> [in Ukrainian].
6. Tsiuniak O. P. Profesiina pidhotovka maibutnikh pedahohiv zasobamy dystantsiinoho navchannia v umovakh karantynu. 2020 [Professional training of future teachers by means of distance learning in quarantine]. Retrieved from: <http://adult-education-journal.com.ua/index.php/aej/article/view/136> [in Ukrainian].
7. Gerhold L. COVID-19: Risk perception and Coping strategies. Results from a survey in Germany. *PsyArXiv*, 25 Mar. 2020
8. Haietska I., Klymanska M., Klimanska L., Horoshenko M. Perezhyvannia ta povedinka studentskoi molodi v umovakh karantynu COVID-19: strakh chy vnutrishnia motyvatsiia determinuiut preventyvnu povedinku [Experiences and behavior of student youth in the conditions of quarantine COVID-19: fear or intrinsic motivation determine preventive behaviour]. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Vol. 6. 2020.
9. Levkovich, I. & Shinan-Altman, S. Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: A mixed methods study. *International Health*, 2020. Pp.1–9.
10. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., & Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33 (2), 2020.
11. Reznik A., Gritsenko V., Konstantinov V., Khamenka N., & Isralowitz R. COVID-19 fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. 2020, pp.1–6.
12. Satici B., Gocet-Tekin E., Deniz M. E., & Satici S. A. Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 2020.
13. UNICEF Doslidzhennia "Molod na karantyni: dani U-Report Ukraine ta viddil zdorovia UNICEF" [Research "Youth in quarantine: data U-Report Ukraine Department of Health and UNICEF"]. 2020. Retrieved from: <http://knowledge.org.ua/uk/molod-na-karantini/> [in Ukrainian].