

*Свідерська О. І.* кандидат політичних наук, старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології НУ «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0001-6618-0559>  
*Демид В. М.* студентка II курсу спеціальності «Психологія» НУ «Львівська політехніка»

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Досліджуються психологічні чинники особистісної ресурсності студентської молоді під час дистанційного навчання. Основними факторами негативного впливу визначено постійне відчуття відсутності сил та енергії, відчуття покинутості, ізоляція, відчуття самотності, та ін.*

**Ключові слова:** ресурс; психологічна ресурсність; дистанційне навчання; збереження психологічного здоров'я; пандемічні виклики.

**Вступ.** Виклики з якими довелось зіштовхнутися у 2020 році спричинили ряд змін практично у цілому світі. Мова йде не лише про зниження економічного розвитку чи зміну правил політичної гри, введення жорстких обмежень щодо пересування, закриття кордонів та сполучень міжнародного значення, а й локальних суттєвих обмежень. Звісно, що такі світові трансформації не минули і систему навчання. Вже у якісь кілька місяців після переходу студентів на дистанційну форму навчання спеціалісти із дослідження навчальної діяльності почали бити на сполох, адже якість освіти почала різко знижуватись. Не виключенням є і Україна. Перебуваючи постійно у середовищі студентської навчальної діяльності спостерігаємо як дистанційне навчання змінює саму його суть і систему. До прикладу, ряд дисциплін стало вивчати легше, адже, до прикладу, якщо це предмети, у яких добре представлена візуалізація, вони запам'ятовуються краще. З іншого ж боку студенти досить часто здобувають свої бали не знаннями, а хитрістю, адже є безліч способів, завдяки яким можна підглянути, списати, заховатися за камерою, надати доступ комусь іншому до свого екзаменаційного білету, і по-суті це практично неможливо відслідкувати. Звісно, що певними способами викладачі стимулюють студентів до роботи із камерами, однак навантаження як і у студентів так і у викладацького складу тільки зростає. В середньому під час дистанційного навчання за монітором доводиться проводити від шести до восьми

годин на день, а то навіть і більше. Окрім того важливо також зазначити, що змінюється сам тип спілкування. Із звичного аудиторного воно перейшло у площину онлайн, що подекуди триває практично цілодобово й ускладнює відносини як між викладачами та студентами та і у площині академічної групи, зумовлюючи конфлікти, не розуміння один одного, втрату поваги та толерантності, та ін.

Отже, можемо стверджувати: дистанційне навчання має досить суперечливий вплив на студентську молодь. Попри позитивні моменти, все-таки простежуються обмеження соціального кола реального спілкування, збільшується тривалість користування інтернетом та комп'ютером, відчувається недостатність комунікації із одногрупниками. Усе це в сумарній кількості сприяє підвищенню особистісних переживань, зниженню психологічної стійкості, зумовлює спотворення світосприйняття, та ін. Отже, враховуючи всі зазначені негативні фактори, доходимо до розуміння, що виклики сьогодення обумовлені необхідністю докласти максимально зусиль задля збереження психологічної ресурсності студентства. Адже вона є запорукою психологічної стійкості та загального благополуччя.

**Теоретичне підґрунтя.** Проблема психологічних станів під час карантину та в період пандемії COVID-19 вивчалась Хо С.С., Пароді С. М., Луї В.Х., Рубін Г. Д., Весселі С, Варнум П, Єніколоповим, О.Ю. Воронцовою, О.Ю.Казьміною, М.Ю.

Сорокіним, Є.Д. Касьяновим, Г.В. Рукавішниковим, К.В. Федосенко та ін.

**Мета статті:** полягає у вивченні особливостей формування психологічної ресурсності студентської молоді під час дистанційного навчання.

**Результати і обговорення.** Передусім варто розуміти, що дослідження психологічної або ж особистісної ресурсності має достатньо глибокі корені. Так, відомо, що основу поглядів щодо адаптації людини до специфічних умов життєдіяльності на початку Другої світової війни склали розвідки саме у цьому напрямі. Зокрема ряд дослідників, про яких згадує у своїй розвідці С. Хопфолл намагались зрозуміти чому у деяких чоловіків формувались психопатології під дією бойового стресу, у той час як інші – були абсолютно стійкими [7, с. 308]. До слова, В. Франкл свого часу також доклав чимало зусиль для розуміння особливостей формування у людини сенсу життя під впливом негативних умов. Перебуваючи у концтаборі він наголошував на тому, що: «апатія, вигорання емоцій і нестерпна байдужість були симптомами, що виникали під час другої стадії психологічних реакцій в'язня і врешті робили його нечутливими до щоденних та щогодинних фізичних знущань» [4, с. 39]. Звісно, що навряд чи можливо ставити знак рівності між таборами Освенциму й обмеженнями під час пандемії, однак суспільство, яке довгий час почувало себе вільно не може не зреагувати на заборони як на спосіб обмеження людини у свободі: пересування, вибору, спілкування, активності та ін.

У 2020 році провівши дослідження, в якому взяло участь 158 здобувачів вищої освіти із різних українських ЗВО, нами було виявлено, що більшість опитаних студентів відчувають дискомфорт під час дистанційного навчання, зумовлений невідомістю, тривожністю, соціальною ізоляцією, та невизначеністю [1, с.303]. Орієнтуючись на переконання Е. Фромма, який зазначав, що: «почуття цілковитої самоти й ізольованості призводить до психічної дезінтеграції, так само як на фізичному рівні голод призводить до смерті» [5, с. 30], ми гіпотезували про те, що надмірна соціальна ізоляція зумовить численні кризи і екзистенційні переживання. В результаті дослідження було доведено, що

значна кількість опитаних під час двомісячної ізоляції виражали емоційну й психологічну напругу, підвищену втому, апатію, підвищену агресивність та емоційний занепад [1, С. 302-303]. Причому рівень відчуття крайньої напруги був вищим у студентів молодших курсів. Також було виявлено, що емоційна й нервова напруга прямо пропорційно зростає до відчуття негативного впливу на результати навчання актуального емоційного стану студента [1, с.301]. Звісно, зустрівшись віч на віч із новими правилами і нормами поведінки, перебуваючи до цього моменту у абсолютно вільних умовах студентам найбільш складно було призвичаїтись до умов соціальної дистанції. Адже, як слушно зауважив Е. Фромм: «Індивід може бути на самоті у фізичному розумінні протягом багатьох років, проте він все одно може бути пов'язаний з ідеями, цінностями чи принаймні з соціальними патернами, що надають йому відчуття причетності та належності до чогось» [5, с. 30].

Важливим періодом нашого життя стала пандемія, яка у буквальному сенсі цього слова змінила звичний для людини ритм життя. Фахівці із надання психологічної підтримки зазначають, що люди почали частіше відчувати смуток, страх, тривогу, негативні емоції, які часто супроводжуються порушеннями режиму сну. Так у період від 31 березня до 8-го квітня 2020 року кафедрою соціології університету імені А. Міцкевича у Познані було здійснено опитування на тему яким є буденне життя під час пандемії, участь в якому взяло 1294 особи. В результаті даного дослідження виявлено, що 83,9% респондентів були не в змозі задовольнити хоча б одну потребу протягом періоду пандемії. Найпоширенішими серед відчутних втрат в опитаних визначено депривацію по відношенню до інших соціальних контактів (58,5%), відсутність можливості займатися улюбленими видами діяльності (39,2%) й відчуття втрати свободи (35, 4%) [6, с. 39]. Звісно, що при таких показниках особливо важливо розглянути питання особистісної ресурсності.

До слова, ресурси можна розглядати як сутності, які або централізовано оцінюються внутрішньо (самооцінка, тісні соціальні зв'язки, здоров'я та внутрішня рівновага),

або ж як засіб досягнення поставленої цілі (гроші, соціальна підтримка чи кредит) [7, с. 307]. На думку С. Хопфолла: «ступінь, за якою людина визначає щось як загрозу та на основі цього приймає рішення значним чином обумовлена наявністю відповідних ресурсів, які вона змушена витратити» [7, с. 311]. У час пандемічних викликів дослідження психологічної ресурсності набуває особливого значення. Погіршення емоційного стану, постійне напруження, відсутність розуміння чітких життєвих орієнтирів, змінна ціннісної системи – це чинники, які беззаперечним чином негативно впливають на психологічну ресурсність, адже для того аби справитися із такою кількістю стресу та переживань, людині необхідно затратити достатньо багато ресурсу. Йдеться про те, що людина виявляє життєстійкість у певних ситуаціях незалежно від знань і розуміння своїх вмінь. Психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим. Саме у психологічній ресурсності розкривається особистісна автентичність, яка виявляється у її здатності до саморозвитку, умінні бути компетентною у життєвих та професійних питаннях, автономною у прийнятті рішень, самодостатньою у доланні складних життєвих ситуацій, умінні підтримувати та надихати інших, умінні бути творчою та досягати успіху та ін.

На думку української дослідниці О. Штепи, основними компонентами психологічного ресурсу є впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність. На її переконання, у структурі особистості головні компоненти психологічного ресурсу особистості утворюють «Я-екзистенційне» – конструкт, що відображає уявлення людини про себе, як про людину, яка прагне сенсу та здатна саморозвиватися [3].

До слова, у час пандемічних викликів нам важливо не тільки розуміти особистісні ресурси, але й вміло їх підтримувати та користуватися ними. Так, численні фахівці, які займаються розробкою практичних рекомендацій дійшли висновку, що у час пандемії досить важливо підтримувати

баланс психологічної ресурсності, виконуючи зокрема достатньо прості, проте важливі вправи. Мова йде про підтримання теплих стосунків, медитацію, гімнастику, розвиток позитивного мислення, сміх, гумор, ведення особистого щоденника, та ін. [8].

Отже, з метою визначення психологічних чинників особистісної ресурсності студентської молоді нами було проведено дослідження, у якому взяло участь 117 здобувачів вищої освіти, які навчаються від 1-го по 6-тий курс. Серед загальної кількості опитуваних 78,6% представниці жіночої статі, 21,4% – представники чоловічої. Студентам було запропоновано заповнити опитувальник на визначення психологічної ресурсності особистості (авторка опитувальника О.С. Штепа), дати відповіді на питання за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, а також пройти невелику авторську анкету, в якій здебільшого просилось оцінити наскільки часто здобувачі вищої освіти відчувають ті чи інші незручності під час дистанційного навчання.

Детально провівши аналіз отриманих результатів за методикою визначення психологічної ресурсності особистості, визначено: за шкалами: «доброта до людей», «допомога іншим», «успіх», «робота над собою», «знання власних ресурсів» та «вміння використовувати власні ресурси» більшості респондентів притаманний рівень вище середнього, це свідчить що у них, не зважаючи на тимчасову соціальну ізоляцію та обмеження у спілкуванні, на достатньому рівні присутня віра у доброту людей, вони з розумінням та без особливого напруження ставляться до інших. У таких людей також переважає активний альтруїзм та толерантність у співпраці, їм притаманне вміння підтримувати та надихати, формувати впевненість у собі іншим, навіть, в умовах карантину. Досліджувані зазначили, що продовжують займатися самореалізацією та саморозвитком, зокрема у більшості з'явилося бажання поглиблено досліджувати самого себе, що у результаті призвело до активних змін у житті.

За іншими шкалами: «упевненість у собі», «любов», «творчість», «віра у добро», «самореалізація у професії» та «вміння оновлювати власні ресурси» у більшості

респондентів виявлено результати за рівнем нижче середнього, це свідчить про те, що у них знизилася вміння сприймати адекватно причини особистого успіху і невдачі, наполягати на своєму, слухати свою інтуїцію та себе, коригувати власну поведінку. Також для них стало важче підтримувати близьких людей у складних ситуаціях та радіти за їхні успіхи, погіршилася неординарність та особливість їхніх дій та вчинків, вони частіше почали діяти за стандартними життєвими сценаріями, схилитися до стандартних думок та цінностей, на протигагу своїм унікальним поглядам. У цих осіб частіше почали виникати сумніви щодо справедливості та коректно обраної професії. Респонденти мають малу кількість знань про те, як потрібно зменшувати та позбавлятися напруги з метою заспокоїтися та відчути внутрішню рівновагу.

На основі отриманих даних та за результатами статистичних методів обробки інформації визначено, що показник знання особистісних ресурсів, які авторка опитувальника психологічної ресурсності визначає як реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей, має достатньо кореляційних взаємозв'язків із показником самотності й різними емоційними переживаннями студентської молоді під час дистанційного навчання. Отже, чим вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності у студентів тим нижче вони демонструють знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати ( $r = -0,31$ ;  $p < 0,05$ ). Низькі показники здатності до саморозвитку виявляють також взаємозв'язки із частим відчуттям, що студентів ніхто не розуміє ( $r = -0,30$ ;  $p < 0,05$ ), оцінкою наявних соціальних контактів як таких які є поверховими, відтак нічого особливого не значать ( $r = -0,30$ ;  $p < 0,05$ ), також такі особи частіше оцінюють відчуття покинутості ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$ ), зазначаючи, що їм видається ніби їх ізолювали, або ж відштовхнули від себе інші, вони частіше відчувають також повне виключення із соціуму ( $r = -0,39$ ;  $p < 0,05$ ), або ж відсутність емоційного включення зі сторони близьких у їхнє життя ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,05$ ), що позначається респондентами як наявність навколо їхнього життя людей, однак відсутність у ньому.

Що стосується знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтися та відчути внутрішню рівновагу, яке визначене як вміння оновлювати власні ресурси, то варто зазначити що краще воно дається особам із низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,05$ ), отже особа, котра не відчуває надмірної ізоляції, ймовірно швидше знайде можливості для відновлення особистого психологічного балансу, ніж до прикладу та, яка є тривожною, відчуває певну невпевненість та переживає самотність. Зрештою це нагадує тезу про те, що людина істота соціальна, відтак у найскладніших періодах нашого життя ми все таки потребуємо підтримки від оточуючих. Це підтверджується і тим, що респонденти, які краще здатні оновлювати свої особистісні ресурси як правило не відчувають, що їм бракує людини, до якої можна звернутися за порадою ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,05$ ), вони не вважають свої соціальні контакти поверховими ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,05$ ), їм легше знаходити друзів ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,05$ ), вони не відчувають себе зовсім самотніми ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$ ), попри ізоляцію та введення правил обмежень, котрі практично за півтора року варіювали від легких до особливо суворих вони не відчувають себе повністю виключеними із соціуму ( $r = -0,35$ ;  $p < 0,05$ ), й краще оцінюють включеність у їхнє життя людей, котрі є поруч ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, можемо констатувати, що у період дистанційного навчання для студентів особливо вагомим виявилася соціальна сфера взаємодії. Особи, котрі мають добрий зв'язок із оточуючим середовищем, та не мають високо рівня суб'єктивного відчуття самотності здатні краще поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху чи любові.

Доведено, що дещо схожі результати до попередніх двох шкал і у показників вміння використовувати власні ресурси, як здатності самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим, а також із загальним рівнем психологічної ресурсності, який визначається авторкою методики як здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу. Отже, можемо сказати, що

соціальний капітал, який ми здобуваємо практично протягом всього свого життя у всіх етапах соціалізації є вагомим важелем регуляції нашого психологічного стану під час переживання кризи, зокрема й під час соціальної ізоляції та дистанційного навчання. Завдяки даному дослідженню ще раз доведено, що здатність до гармонії у взаєминах із оточуючими, творчість, саморегуляція є одними із чинників збереження та наповнення ресурсності, відтак – одним із елементів психологічного благополуччя студентської молоді під час пандемічної кризи.

Завдяки проведеному факторному аналізу було визначено три фактори, котрі пояснюють 61,7% факторних навантажень. Перший фактор відчуття самотності інтегрує такі результати як брак спілкування, відсутність розуміння з боку оточуючих, відсутність поруч людей, до яких можна звернутися за допомогою, відсутність спільних цінностей та поглядів із людьми котрі поруч, відчуття покинутості, відсутність здатності розслабитися та спілкуватися із найближчими оточуючими людьми, відсутність стабільних і глибоких соціальних зв'язків, відчуття абсолютної самотності, розуміння, що не вистачає звичного часу проведення у колі друзів або однодумців, відчуття ізоляції від інших людей, оцінка свого психологічного стану як нещасливого, відкинутого, відчуття виключення із соціуму та відсутність включеності оточуючих людей у індивідуальні переживання студентської молоді. Отже, бачимо, що фактор самотності, який пояснює 36,1% факторних навантажень, здебільшого дозволяє окреслити у повній мірі ті негативні емоції та переживання із якими зіштовхнулось студентство під час дистанційного навчання.

Другий фактор загального рівня ресурсності, що пояснює 19,9% факторних навантажень охоплює такі показники, як: висока довіра до людей, допомога іншим, любов, віра у добро, відповідальність, загальний рівень психологічної ресурсності. Загалом цей фактор дозволяє також підсилити отримані дані кореляційного аналізу, зокрема через те, що показує наскільки важливим є вміння формування соціального капіталу для розвитку особистої психологічної ресурсності у студентської молоді.

Третім фактором, не вміння оновлювати власні ресурси, що пояснює 5,65% факторних навантажень визначено, що не знання людиною власних ресурсів інтегрується із показниками не вміння ці ресурси оновлювати й низьким рівнем загальної психологічної ресурсності.

За цими трьома факторами також було проведено кластерний аналіз, який дозволив нам розділити усіх досліджуваних на два основні кластери, із показниками, які справді мають вагомий коефіцієнт статистичного значення. Згідно отриманої описової статистики, бачимо, що до першого кластеру увійшло 16 осіб (13,6 %) досліджуваних від загальної кількості респондентів, до другого кластеру 19 осіб (16,2%) від загальної кількості респондентів. Отже, можемо сказати, що у решти респондентів результати не мають суттєвої різниці.

За допомогою критерію Краскела-Воліса визначено, що у групі, що увійшла до першого кластеру увійшли респонденти із низькими показниками шкали самотності й не вміння оновлювати власні ресурси, а також високими показниками загального рівня психологічної ресурсності. Отже, особам, які на низькому рівні відчують самотність й впринципі розуміють особистісні ресурси більше притаманна висока ресурсність, у порівнянні із іншими. До другого кластеру увійшли особи із високим відчуттям самотності, низьким показником загального рівня ресурсності, а також середнім показником не вміння оновлювати власні ресурси. Отже, більш самотні студенти під час дистанційного навчання, мають не критичний низький рівень знань та вмінь оновлювати власні ресурси, однак показник загальної ресурсності залишається низьким. Особливо цікавим, на наш погляд, є саме результати останнього кластеру, оскільки він зумовлює продовження даної тематики дослідження емоційних переживань студентської молоді під час кризового періоду у їхньому житті. Адже пояснень чому, маючи уявлення про свої сильні сторони у боротьбі зі стресом та яким чином можна оновлювати власні ресурси, вони практично цього не роблять, може бути неймовірно багато. Однієї з них – надмірна інфантилізація сучасної молоді, про що все частіше починають говорити фахівці із дослідження поведінки, соціальної

## Питання психології

психології та й медіапсихології. Збільшення часу проведення у соціальних мережах суттєвим чином впливає на рівень розвитку, зокрема й психологічного. Якщо ми говоримо про особу, котра впевнено йде у бік самореалізації, то бачимо, що вона, як правило, буде вмотивована на досягнення успіху, мати напрацьований соціальний капітал, вміло користуватиметься повагою й любов'ю серед близького оточення. Однак ті, хто навіть якщо й знає як можна розвивати себе, під впливом сконцентрованості на індивідуальних потребах та формуванні довіри швидше до віртуальних «лідерів думок», ніж до оточуючих мають, як правило, більш інфантильну складову характеру. Їм постійно потрібні якісь умови, люди, події, які їм не дозволятимуть відчувати себе не важливими або ж не самотніми.

**Висновки.** Підсумовуючи викладене, хочемо ще раз наголосити на тому, що пандемічні виклики, з якими зіштовхнулось людство у 2020 році завдало практично непоправної шкоди для психологічного благополуччя. Погіршення матеріального становища, втрата близьких, жорсткі правила та обмеження свободи – це все

фактори, котрі негативно впливають на погіршення самопочуття кожного. Звісно, що студентство не є винятком у цій події. Величезна частина студентства, котрі звикли перебувати в аудиторному середовищі в один момент не могла ніяк адаптуватися до онлайн формату навчання. Згідно проведеного дослідження можна дійти до двох основних висновків щодо емоційних переживань студентської молоді. З одного боку ми бачимо, що у переважній більшості у молодих осіб загостилося почуття самотності. Вони зазначають, що мають труднощі із соціальними контактами, відсутністю розуміння їх та підтримки з боку оточуючих. Однак, з іншого боку, результати вказують й на те, що оце почуття самотності не обов'язково є зумовленим саме дистанційним навчанням і може бути наслідком особливостей самого розвитку особи, того наскільки вона здатна самостійно працювати над самоактуалізацією, наскільки може накопичувати та вміло розподіляти власну ресурсність, зрештою – навіть того наскільки вона готова нести особисту відповідальність за своє життя та благополуччя.

### Список використаних джерел

1. Свідерська О., Гупало С. Освіта XXI століття: реалії, виклики, тенденції розвитку: Соціально-психологічні аспекти емоційного вигорання студентської молоді під впливом пандемічних викликів: колективна монографія. 2020. Hameln: InterGING. С. 287–304.
2. Скиннер Р. Жизнь и как в ней выжить. Москва : Изд-во Института психотерапии. 2001. 368 с.
3. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка*, 2018. вип. 39. С. 380-399.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Клуб Сімейного Дозвілля. 2020. 285 с.
5. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля. 2019. 160 с.
6. Drozdowski R., Frackowiak M., Krajewski M. Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań. Wersja skocóna. Poznan: Zakład Teorii i Badań Praktyk Społecznych Wydział Socjologii Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. 2020. 65 с.
7. Hobfoll Stevan E. Social and Psychological Resources and Adaptation. Review of General Psychology Copyright, 2002. Vol. 6, No. 4, P. 307–324 DOI: 10.1037//1089-2680.6.4.307
8. Jak poradzić sobie emocjonalnie podczas epidemii koronawirusa? URL : <https://cutt.ly/SmyI8yQ>

### References:

1. Sviderska O., Hupalo S. (2020). Osvita Xxi stolittja: realii, vyklyky, tendencii rozvytku: Socialjno-psychloghichni aspekty emicijnoho vyhorannja studentsjkoji molodi pid vplyvom pandemichnych vuklykiv [The XXI century education: realities, challenges, development trends: Socio-Psychological aspects of emotional burning of student youth under the influence of pandemic challenges]: collectyvna monographiia. Hameln: InterGING : 287–304. (in Ukraine)
2. Skinner R. (2001). Life and how to survive [Zhizn' i kak v nej vyzhit']. Moskva : Izd-vo Instituta psihoterapii. (In Russian).
3. Shtepa O. S. (2018). Opituvalnyk psuhologichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky i aprobacii avtorskojii metodyky [Questionnaire of psychological resourcefulness of the person: results of development and approbation of an author's technique]. *Problemy suchasnoi psucholohii*. Vypusk 39. Zbirnyk

naukowych prac K-PNU imeni Ivana Ohijenka, Instytutu imeni H.S. Kostjyka NAPN Ukrainy: 380–399. (in Ukraine)

4. Frankl V. (2020). Lyudyna v poshukah spravzhnjoho sensu: psyholoh u konctabori [Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust]. Klub Simejnogo Dozvyillya. (In Ukraine).

5. Fromm E. (2019). Vtecha vid svobody [Escape from freedom]. Harkiv: Klub Simejnogo Dozvyillya. (in Ukraine).

6. Drozdowski R., Frąckowiak M., Krajewski M. (2020). Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań. Wersja skocóna. Poznan: Zakład Teorii i Badań Praktyk Społecznych Wydział Socjologii Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. (in Polish)

7. Hobfoll Stevan E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology Copyright*. 6, No. 4: 307–324. DOI: 10.1037//1089-2680.6.4.307 (In English).

8. Jak poradzić sobie emocjonalnie podczas epidemii koronawirusa? URL : <https://cutt.ly/SmyI8yQ> (in Polish)

### Резюме

**Свидерская О. И.** кандидат политических наук, старший преподаватель кафедры теоретической и практической психологии Института права, психологии и инновационного образования НУ «Львовская политехника»

**Демид В. М.** студентка II курса специальности «Психология»; НУ «Львовская политехника»

### Психологические факторы личностной ресурсности СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Исследуются факторы личностной ресурсности студенческой молодежи при дистанционном обучении. Основными факторами негативного влияния определено постоянное ощущение отсутствия сил и энергии, ощущение изоляции, одиночества и др.*

**Ключевые слова:** ресурс; психологическая ресурсность; дистанционное обучение; сохранение психологического здоровья; пандемические вызовы.

### Summary

**Sviderska O.** PhD in Political Science, assistant Professor, Department of Theoretical and Practical Psychology National university Lviv Politechnic

**Demyd V.** student of Psychology National university Lviv Politechnic

### PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF PERSONAL RESOURCEFULNESS OF STUDENT YOUTH DURING DISTANCE LEARNING

*Abstract. Psychological determinants of personal resourcefulness of student youth during distance learning are investigated. Much attention is paid to study assessing the health of students during online training and emotional states, in particular the level of subjective feeling of loneliness. It has been definitely that psychological resources are negatively affected by the constant feeling that distance learning takes a lot of strength and energy, does not bring pleasure, stress and causes fear of the session. Other negative experiences include feelings of abandonment, isolation from society, suffering from loneliness and loss of close contact with loved ones.*

*It has been proven that the pandemic challenges faced by humanity in 2020 have caused almost irreparable damage to psychological well-being. It is determined that in the vast majority of young people the feeling of loneliness during distance learning has intensified. They note that they have difficulties with social contacts, lack of understanding and support from others. Researchers also note that it has become more difficult for them to support loved ones in difficult situations and rejoice in their success. Their unusualness and peculiarity of their actions and deeds worsened, they more often began to act according to standard life scenarios, to incline to standard thoughts and values, as opposed to their unique views. However, on the other hand, the results indicate that this feeling of loneliness is not necessarily due to distance learning and may be a consequence of the peculiarities of the person's development, the extent to which he is able to work independently on self-actualization, the extent to which he can accumulate and skillfully distribute his own resources, and ultimately - even the extent to which he is willing to take personal responsibility for his life and well-being.*

**Keywords:** resource; psychological resourcefulness; distance learning; preservation of mental health; pandemic challenges.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 27.04. 21.