

4. Попелюшко Р., Дзяна Ю. Психологічна допомога родичам військових, які зникли безвісти. *Практична психологія*. 2025. № 3. С. 45–53. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-3>

Андріана Легка,

старший викладач кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ: ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, МЕХАНІЗМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК

Сучасний світ характеризується швидкими соціально-економічними змінами, глобалізацією, війсьними викликами та високим рівнем стресових навантажень. Це зумовлює необхідність для людини постійно розширювати власний потенціал, мобілізувати внутрішні сили й шукати опори для адаптації та збереження психологічного благополуччя. У цьому контексті особливого значення набуває феномен особистісного ресурсу.

Багатоаспектність поняття особистісного ресурсу [1; 3; 5] знайшло відображення у ресурсному підході, що привертає увагу чималої кількості науковців серед яких вивченням особистісної ресурсності суб'єкта займалися В. Бодров, Ж. Вірна, Є. Галажинський, О. Лактіонов, Е. Муздибаєв та ін.; вивченням професійного становлення особистості займалися О. Бондаренко, Ж. Вірна, В. Луньов, В. Панок, Н. Пов'якель, Г. Радчук, Н. Чепелева, В. Шевченко, Т. Яценко; поняття психологічної ресурсності особистості вивчається О. Штепою.

Ресурсний підхід у сучасній психології є одним із ключових напрямів дослідження стійкості, адаптації та ефективної самореалізації особистості. Він ґрунтується на уявленні про людину як носія певного потенціалу – системи внутрішніх та зовнішніх можливостей, які можна активізувати, підтримувати та розвивати. Ресурси виступають своєрідним «психологічним капіталом», що забезпечує людині здатність долати труднощі, утримувати баланс та зростати.

Ресурсний підхід зосереджується на вивченні того, що допомагає людині зберігати стабільність і ефективність у психічному та поведінковому функціонуванні.

Пропонуємо розглянути зміст поняття особистого ресурсу. У психології «особистісний ресурс» розглядається як комплекс індивідуальних властивостей, цінностей та резервів людини, що забезпечують:

- життєстійкість і самопідтримку у кризових ситуаціях;
- адаптацію та подолання стресу;
- саморегуляцію та професійну ефективність;
- реалізацію особистісного потенціалу та здатність до саморозвитку [1].

Науковці підкреслюють, що ресурс не є сталою одиницею підтримки: він формується впродовж життя, оновлюється, може бути активним, латентним або

виснаженим. Кожна людина без винятку володіє низкою особистісних ресурсів, які дозволяють людині не лише турбуватися про себе, але й бути опорою та підтримкою для найближчого соціального кола. Однак не рідко в силу багатозадачності, дефіциту часу, інтенсивних подій тощо, особистість втрачає достатню силу особистісного ресурсу, який вичерпується та настає втома, емоційне виснаження, а можливо і формується на цьому тлі проблеми із ментальним здоров'ям.

Для сучасної особистості особистісні ресурси виступають основою психологічної стійкості, сприяють конструктивному переживанню втрат і криз, підтримують здатність до професійної діяльності та самореалізації. Вони є не лише засобом виживання у складних умовах, а й двигуном розвитку, формуванням сенсів і життєвих стратегій.

Серед різноманіття ресурсів дослідники виокремлюють різні групи особистісних ресурсів:

- внутрішні (самоповага, життєстійкість, оптимізм, когнітивні й емоційно-вольові якості, фізичне здоров'я);
- зовнішні (соціальна підтримка, стосунки, матеріальні блага, інформаційні ресурси).

С. Хобфол пропонує розглядати ресурси як усе цінне для людини, що допомагає долати стрес, підкреслюючи важливість їх збереження та накопичення. На думку автора та теорії збереження ресурсів ресурсом здатне бути будь-що важливе та цінне для людини, яке сприяє при подоланні стресу.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядають внутрішній потенціал особистості та її потенційної здатності до розвитку та досягнення самоактуалізації. Тому на думку гуманістів, ресурсом вважається власна основа, енергія та жага особистості до розвитку.

Вітчизняні науковці в області ресурсного підходу підкреслюють тісний зв'язок ресурсу особистості з категоріями духовності, цінності, культури та традицій, моральною позицією та стійкістю поглядів на життя.

Ядром ресурсності сучасної людини є її особистісний потенціал – індивідуально-психологічні властивості, здібності та цінності, які задають межі можливостей людини. До структурних компонентів особистого потенціалу належать також зовнішні та внутрішні ресурси, які проявляються у широті соціальної мережі підтримки, доступу до інформаційних та освітніх послуг, розкривають інтелектуальні здібності, енергійність, відновлювальні здібності та віра у власні сили, ефективність, духовність, здатність до самоконтролю.

Особистісний потенціал проявляється в тому, наскільки людина здатна поєднувати, активувати та конвертувати ці ресурси у конструктивну поведінку [2].

Ресурсний підхід у психології прагне не лише розкрити потенційні можливості людини і не лише наголошує на накопиченні особистісних ресурсів, а й прагне їх зберігати, що стає актуально в умовах хронічного стресу, воєнних подій, втоми, нестабільності, швидкоплинності життєвих подій, травматизмі.

Серед поширених механізмів збереження особистісних ресурсів виділяють [4]:

– усвідомленість – різного роду практики та вправи, що зосереджені на теперішньому, присутності у «тут і тепер». Цей механізм сприяє запобіганню виснаження та знижує навантаження на психіку. Наприклад, людина відчуває втому – тому створює умови для якісного відпочинку, паузи;

– саморегуляція – усвідомлення власних станів, вміння керувати емоціями та поведінки, що досягається за допомогою дихальних вправ, навичок емоційного грамотності;

– пошук балансу між діяльністю та відпочинком;

– соціальна мережа підтримки – лише у тісному зв'язку з іншими людина задовільняє свою соціальну потребу через обмін інформаційними, матеріальними, емоційними ресурсами;

– розвиток навичок психологічного благополуччя – формування здорових меж, вміння проявляти стійкість токсичним впливам, стосункам;

– практичний досвід із психологом, психотерапевтом, які допоможуть активувати латентні ресурси, знайти власні сильні сторони, усвідомити особистісну ефективність тощо.

Таким чином, особистісний ресурс та ресурсний підхід – це динамічний багатокомпонентний потенціал людини, що поєднує внутрішні й зовнішні можливості, матеріальні та нематеріальні цінності, здатні забезпечити адаптацію, подолання труднощів і особистісне зростання. Усвідомлення та цілеспрямоване зміцнення власних ресурсів є ключем до ментального здоров'я й успішності в умовах постійних суспільних трансформацій.

Список використаних джерел

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.»* Том 31 (70) № 4 2020. С.22-27

2. Куликова Л. А. Психологічні ресурси та принцип «консервації». 2010. № 1. С. 7–9.

3. Легка А. І. Феноменологія особистісних ресурсів в умовах трансформації суспільства. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал.* 2025. № 5(51) 2025. С. 3288. С. 2040–2049.

4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

5. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 21. С. 782–791.