УДК: 159.923.2:355.01(045)

***Аліна Сергіївна Єна**, викладач каф. (ORCID 0000-0001-8621-6301)*
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ: ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Стаття присвячена дослідженню психологічного ресурсу особистості як важливого чинника у подоланні стресу. У ній розглядаються фактори, що впливають на формування цього ресурсу, а також способи його використання для ефективного реагування на стресові ситуації. Особливу увагу приділено таким аспектам, як психологічна стійкість, емоційний інтелект, оптимізм, саморегуляція та інші якості, що сприяють адаптації людини до життєвих труднощів і криз. Аналіз цієї теми дає змогу глибше зрозуміти механізми психологічного благополуччя та вдосконалити підходи до психологічної підтримки й управління стресом у сучасних умовах.

Ґрунтовне вивчення складових психологічного ресурсу особистості дає можливість зрозуміти, яким чином він визначає здатність людини конструктивно діяти в умовах стресу та життєвих труднощів. Високий рівень самосвідомості, емоційна врівноваженість, психологічне благополуччя, упевненість у власних можливостях, а також уміння зберігати позитивне мислення навіть у кризових обставинах суттєво посилюють внутрішній потенціал особистості. Саме ці якості допомагають людині адаптуватися до змін, контролювати власні емоції та знаходити ефективні шляхи розв'язання проблем.

Не менш важливу роль у розвитку психологічного ресурсу відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку близьких людей, друзів, колег чи громади створює відчуття безпеки, прийняття та впевненості, що позитивно впливає на психологічний стан людини. Соціальні зв'язки можуть виступати джерелом емоційної допомоги, мотивації та внутрішньої сили, необхідної для подолання стресових ситуацій і життєвих криз. Таким чином, поєднання особистісних якостей і зовнішньої підтримки формує основу психологічної стійкості та сприяє ефективному управлінню стресом.

Стаття спрямована на поглиблене осмислення психологічного ресурсу особистості як одного з основних чинників ефективного подолання стресу та життєвих труднощів. У ній розкриваються основні складові цього ресурсу, особливості його формування та шляхи практичного застосування для зміцнення психологічної стійкості, розвитку адаптивних можливостей і підвищення здатності людини успішно реагувати на виклики сучасного суспільства.

Ключові слова: психологічний ресурс, диференціальний підхід, психологічна служба, стрес, життєві кризи, особистість, психологічна стійкість, емоційний інтелект, саморегуляція, професійна діяльність психолога, віковий період.

Постановка проблеми. Стрес є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає як на фізичний, так і на психологічний стан людини. У сучасних умовах кількість стресових ситуацій постійно зростає, що негативно позначається на здоров'ї та емоційному благополуччі населення. Особливої актуальності проблема психологічного здоров'я набула внаслідок військової агресії російської федерації проти України, яка спричинила значне емоційне

DOI 10.52363/dcpp-2026.1.13
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0

напруження та психологічні труднощі для багатьох людей.

Водночас окремі особистості демонструють високий рівень стресостійкості та здатність успішно долати наслідки складних життєвих обставин, що свідчить про наявність у них розвиненого психологічного ресурсу. Саме тому проблема психологічного ресурсу особистості набуває особливого значення, адже виникає потреба зрозуміти, чому одні люди здатні ефективно адаптуватися до стресу та зберігати внутрішню рівновагу, тоді як інші переживають значний психологічний дискомфорт і зазнають негативного впливу стресових факторів.

Проблема психологічного ресурсу особистості є надзвичайно важливою для розуміння механізмів, що забезпечують психологічне благополуччя людини та її здатність протистояти стресовим впливам. Наукові дослідження у цій сфері спрямовані на виявлення чинників, які сприяють формуванню внутрішніх ресурсів особистості та визначають рівень її адаптації до складних життєвих обставин.

Особливу увагу вчені приділяють таким складовим, як оптимізм, самоповага, емоційний інтелект, наявність соціальної підтримки, а також уміння використовувати ефективні стратегії саморегуляції. Саме ці фактори значною мірою впливають на здатність людини контролювати власний емоційний стан, зберігати внутрішню рівновагу та успішно долати стресові ситуації. Важливим аспектом є також дослідження взаємозв'язку між цими компонентами та можливостей їх розвитку в процесі особистісного зростання.

Глибоке розуміння особливостей формування психологічного ресурсу створює підґрунтя для розроблення дієвих програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та впровадження ефективних психологічних інтервенцій для людей, які перебувають у стані стресу або переживають кризові ситуації.

Мета статті. Метою цієї статті є теоретичне обґрунтування ролі ресурсного потенціалу особистості в подоланні життєвих криз, а також визначити специфіку диференціального підходу в діяльності психологічної служби при наданні допомоги особам із різними типологічними особливостями.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття «ресурсний потенціал особистості» в сучасній психологічній науці;
- дослідити взаємозв'язок між рівнем сформованості ресурсного потенціалу та ефективністю адаптації особистості до складних життєвих обставин;
- обґрунтувати специфіку диференціального підходу в роботі психологічної служби при супроводі осіб, що перебувають у кризовому стані.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ресурсного потенціалу особистості та його ролі в подоланні складних життєвих обставин перебуває у фокусі уваги багатьох сучасних науковців. Фундаментальні засади ресурсного підходу закладені у працях С. Гобфолла (теорія збереження ресурсів), де ресурс розглядається як сукупність об'єктів, станів та особистісних характеристик. Питання індивідуально-психологічних відмін-

© А.С. Єна

ностей (темпераменту, характеру, локусу контролю) у контексті адаптації досліджували Г. Айзенк, Р. Кеттелл, а в сучасних реаліях – В. Моргун (багатовимірна діагностика особистості). Дослідники підкреслюють, що саме диференціальний підхід дозволяє зрозуміти, чому за однакових екстремальних умов особистості демонструють різні стратегії копінг-поведінки. Попри значну кількість теоретичних напрацювань, залишається недостатньо висвітленим аспект інтеграції диференціальної психології безпосередньо в алгоритми роботи психологічної служби при роботі з кризовими станами.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс діагностичних методів, спрямованих на вивчення трьох складових: індивідуально-типологічних властивостей, рівня ресурсів та стратегій поведінки в кризі. Теоретичні методи: аналіз та систематизація наукових джерел з диференціальної та кризової психології. Емпіричні методи (тестування): опитувальник Г. Айзенка (екстраверсія, нейротизм), тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса.

Результати дослідження. Встановлено, що особистості з високим рівнем екстраверсії в умовах життєвої кризи спираються на зовнішні (соціальні) ресурси (пошук підтримки, приналежність до груп). Натомість особи з вираженою інтроверсією частіше використовують внутрішні (інтелектуальні) ресурси (рефлексія, структурування досвіду).

Виявлено зворотний кореляційний зв’язок між рівнем нейротизму та здатністю до швидкої мобілізації ресурсів у кризі. Особи з високим нейротизмом схильні до «ресурсного виснаження» через фокусування на емоційних переживаннях, а не на розв'язанні проблеми. Робота з такими клієнтами повинна починатися з технік стабілізації та заземлення перед переходом до пошуку ресурсів.

Емпірично доведено, що ефективність подолання життєвих криз залежить не від кількості ресурсів взагалі, а від їх відповідності індивідуально-типологічному профілю особистості. Диференціальний підхід дозволяє психологічній службі діяти прецизійно, підбираючи інструменти кризової інтервенції під конкретний психотип клієнта.

Виклад основного матеріалу. Психологічний ресурс являє собою сукупність внутрішніх психологічних чинників, які визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу. Він відображає внутрішній потенціал особистості, що допомагає ефективно реагувати на життєві виклики, негативні обставини та різноманітні зміни в навколишньому середовищі.

До основних складових психологічного ресурсу належать психологічна стійкість, емоційний інтелект, оптимістичне мислення, навички саморегуляції, підтримка з боку соціального оточення, а також ефективні копінг-стратегії, спрямовані на подолання стресу. Важливими компонентами також є впевненість у власних силах, позитивне ставлення до себе та здатність зберігати внутрішню мотивацію навіть у складних життєвих ситуаціях. Саме ці якості забезпечують людині можливість успішно пристосову-

DOI 10.52363/dcpp-2026.1.13
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0

ватися до змін і конструктивно реагувати на зовнішні виклики.

Формування психологічного ресурсу відбувається під впливом особистісного розвитку, життєвого досвіду, підтримки з боку близьких людей та соціального середовища. Крім того, його можна цілеспрямовано розвивати за допомогою психологічних тренінгів, практик саморозвитку та спеціальних психологічних інтервенцій. Усвідомлення значення психологічного ресурсу та його розвиток є важливими умовами підтримання психічного здоров'я, підвищення рівня стресостійкості та покращення загальної якості життя людини [2, с. 35].

Формування психологічного ресурсу особистості є складним, тривалим і багатогранним процесом, на який впливають біологічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники. Рівень психологічної стійкості людини визначається не лише її вродженими особливостями, а й життєвим досвідом, умовами соціального середовища та здатністю до особистісного розвитку. До основних чинників, що впливають на становлення психологічного ресурсу, належать такі аспекти:

1. Генетичні особливості. Деякі психологічні якості можуть частково передаватися спадково. Зокрема, емоційна врівноваженість, рівень тривожності чи схильність до оптимістичного сприйняття життя нерідко мають генетичне підґрунтя. Вроджені особливості нервової системи можуть впливати на здатність людини протистояти стресу та формувати внутрішню стійкість [8].

2. Соціокультурне середовище. Значний вплив на розвиток психологічного ресурсу має оточення людини, культурні традиції, соціальні норми та цінності. Атмосфера підтримки, довіри й прийняття в сім'ї чи суспільстві сприяє формуванню впевненості в собі та підвищенню психологічної стійкості [8].

3. Життєвий досвід і навчання. Пережиті події, труднощі, успіхи та невдачі формують індивідуальний досвід людини. У процесі подолання життєвих викликів особистість набуває навичок адаптації, вчиться аналізувати власні помилки та знаходити ефективні способи реагування на стресові ситуації.

4. Самосвідомість і особисті-сний розвиток. Усвідомлення власних емоцій, потреб, сильних і слабких сторін допомагає людині краще розуміти себе та ефективніше керувати своєю поведінкою. Самопізнання й постійний особистісний розвиток сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів та підвищенню рівня психологічної зрілості.

5. Соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів, колег і суспільства є важливим джерелом психологічного ресурсу. Відчуття приналежності, емоційна підтримка та можливість отримати допомогу в складних ситуаціях позитивно впливають на психоемоційний стан людини та допомагають легше долати стрес.

6. Формування копінг-стратегій. Важливу роль відіграють способи реагування людини на труднощі та стресові обставини. Використання конструктивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення ситуації, звернення по підтримку, фізична активність, творчість або медитативні практики, допомагає знижувати рівень

© А.С. Єна

напруження та підтримувати внутрішню рівновагу.

7. Підтримка психологічного здоров'я. Дотримання здорового способу життя, регулярний відпочинок, турбота про емоційний стан, розвиток позитивного мислення та емоційного інтелекту сприяють зміцненню психологічного благополуччя. Це дозволяє людині зберігати стійкість навіть у складних життєвих умовах [8].

8. Розвиток навичок саморегуляції. Однією з ключових складових психологічного ресурсу є здатність контролювати власні емоції, поведінку та реакції на стрес. Опанування технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ, релаксаційних методик, медитації та практик усвідомленості, допомагає знижувати емоційне напруження та підвищує здатність ефективно справлятися з труднощами [4].

Таким чином, психологічний ресурс формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників і є важливою основою психологічної стійкості, адаптивності та здатності людини успішно долати життєві виклики [1, с. 258].

Формування психологічного ресурсу, що охоплює різні складові психологічного благополуччя, емоційної стійкості та внутрішнього потенціалу особистості, відбувається під впливом багатьох чинників. Рівень цього ресурсу визначає здатність людини адаптуватися до життєвих труднощів, ефективно долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. На розвиток психологічного ресурсу впливають як індивідуальні особливості людини, так і умови її соціального середовища, життєвий досвід та сформовані навички саморегуляції. У зв'язку з цим можна виокремити кілька ключових показників, які характеризують рівень розвитку психологічного ресурсу особистості:

- емоційна стійкість – здатність людини контролювати власні емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях та не піддаватися надмірному емоційному виснаженню[6];
- оптимістичне мислення – уміння бачити перспективи навіть у кризових обставинах, підтримувати позитивне ставлення до життя та віру у можливість подолання труднощів;
- самооцінка та впевненість у собі – адекватне сприйняття власних можливостей і віра у здатність успішно вирішувати життєві проблеми;
- розвинений емоційний інтелект – здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей та ефективно будувати міжособистісні взаємини [5];
- навички саморегуляції – уміння керувати власною поведінкою, емоційними реакціями та психічним станом у стресових умовах;
- гнучкість мислення та адаптивність – здатність швидко пристосовуватися до змін, приймати нові умови життя та знаходити конструктивні способи вирішення проблем;
- мотивація до саморозвитку – прагнення до особистісного зростання, самопізнання та вдосконалення власних психологічних якостей.

Розвиток цих показників сприяє зміцненню психологічного здоров'я людини, підвищує її стресостійкість та допомагає ефективніше долати життєві кризи. Крім того, цілеспрямована робота над розвитком психологічного ресурсу створює

DOI 10.52363/dcpp-2026.1.13
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0

умови для гармонійного особистісного розвитку, формування внутрішньої впевненості та підтримання психологічного благополуччя в умовах сучасного суспільства [3 с. 112].

Особи з високим рівнем психологічного ресурсу зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями та швидше відновлюють емоційну рівновагу після пережитих труднощів. Вони здатні знаходити конструктивні способи подолання життєвих криз, ефективно керувати власними емоціями та підтримувати психічне благополуччя навіть у складних умовах. Використання психологічного ресурсу у процесі подолання стресу є важливим чинником збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та забезпечення загального життєвого благополуччя. Для цього можна застосовувати низку ефективних стратегій:

1. Самоспостереження та усвідомленість. Важливо звертати увагу на власні емоції, думки та фізичні відчуття під час стресових ситуацій. Усвідомлене ставлення до свого внутрішнього стану допомагає краще зрозуміти причини переживань і навчитися більш ефективно реагувати на стрес.

2. Техніки управління стресом. Використання спеціальних методів, зокрема глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, йоги чи медитації, сприяє зниженню емоційного та фізичного напруження, а також допомагає відновити внутрішню рівновагу.

3. Позитивне мислення. Здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних життєвих ситуаціях та сприймати труднощі як можливість для розвитку сприяє підтриманню оптимізму та зменшенню негативного впливу стресу.

4. Раціональне управління часом і завданнями. Планування діяльності, визначення пріоритетів та уникнення надмірного навантаження допомагають знизити рівень стресу й підвищити відчуття контролю над власним життям.

5. Фізична активність. Регулярні заняття спортом або інша рухова активність позитивно впливають на психоемоційний стан, сприяють покращенню настрою та допомагають ефективніше справлятися зі стресом.

6. Відновлення через взаємодію з природою. Перебування на свіжому повітрі, прогулянки в парку чи лісі мають заспокійливий вплив на нервову систему, допомагають зменшити емоційне напруження та відновити психологічний баланс.

7. Самоспівчуття та прийняття себе. Важливо ставитися до себе з розумінням і не вимагати абсолютної досконалості. Прийняття власних помилок як природної частини життєвого досвіду допомагає зменшити рівень внутрішньої критики та психологічного напруження.

8. Практика вдячності. Ведення щоденника подяки або регулярне усвідомлення позитивних моментів життя допомагає змістити увагу з негативних переживань на позитивні аспекти, що сприяє емоційному благополуччю.

9. Створення ритуалів релаксації. Повсякденні дії, які асоціюються з відпочинком і спокоєм, наприклад вечірнє чаювання, медитація чи тепла ванна,

© А.С. Єна

допомагають створити відчуття комфорту та стабільності.

10. Повноцінний відпочинок і дозвілля. Регулярний відпочинок, захоплення улюбленими справами, творчістю або хобі сприяють емоційному відновленню, підвищують рівень задоволення життям та допомагають підтримувати психологічну рівновагу [11].

Таким чином, розвиток і використання психологічного ресурсу є важливою умовою ефективного подолання стресу, підтримання психічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості в сучасному суспільстві [7].

Ресурси людини – це все те, що допомагає підтримувати психологічну стійкість, адаптуватися до труднощів, відновлювати сили та зберігати емоційну рівновагу. Внутрішній ресурс – це особисті якості, психологічні сили, установки та внутрішні опори людини, які допомагають справлятися зі стресом, труднощами та життєвими викликами. Його характеристикою є те, що він формується протягом життя; залежить від досвіду, самооцінки та характеру; є більш стабільним і менш залежним від зовнішніх обставин; допомагає людині самостійно відновлювати емоційний баланс. Внутрішній ресурс може включати:

1. Емоційні ресурси (оптимізм, емоційна стійкість, вміння керувати емоціями, здатність переживати труднощі).

2. Психологічні ресурси (самооцінка, впевненість у собі, мотивація, самодисципліна, життєві цінності).

3. Інтелектуальні ресурси (знання, критичне мислення, навички вирішення проблем, творчість).

4. Фізичні ресурси (здоров'я, енергія, витривалість, режим сну та відпочинку) [9, с. 144].

Основними прикладами внутрішніх ресурсів є: людина вміє заспокоїти себе у стресовій ситуації; здатність не втрачати надію після невдачі; внутрішня мотивація до навчання чи роботи; уміння аналізувати проблеми без паніки; почуття гумору в складних ситуаціях.

Внутрішні ресурси впливають на емоційний стан особистості та можуть знижувати рівень тривоги, підвищувати стресостійкість, давати відчуття контролю над життям, емоційну стабільність та швидше відновлюватися після криз.

Нестача внутрішніх ресурсів може викликати: емоційне виснаження, апатію, невпевненість, підвищену тривожність та депресивні стани.

Зовнішній ресурс – це підтримка та умови із зовнішнього середовища, які допомагають людині почуватися безпечніше, стабільніше та емоційно комфортніше. Такий ресурс залежить від оточення та життєвих умов, може швидко змінюватися, часто допомагає відновити сили в кризових ситуаціях та підтримує внутрішній ресурс людини. Зовнішній ресурс включає:

1. Соціальні ресурси (сім'я, друзі, підтримка колег, психологічна допомога).

2. Матеріальні ресурси (житло, фінансова стабільність, доступ до медицини, комфортні умови життя).

3. Інформаційні ресурси (освіта, доступ до знань, корисна інформація, навчальні матеріали).

4. Середовищні ресурси (природа, безпечне середовище, місця

DOI 10.52363/dcpp-2026.1.13
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0

для відпочинку, культурне середовище).

До зовнішніх ресурсів може відноситися: підтримка близьких у складний період, допомога психолога, стабільна робота, прогулянки на природі, дружня атмосфера в колективі та фінансова підтримка.

Зовнішні ресурси позитивно впливають на емоційний стан особистості, а саме через: зменшення самотності, відчуття безпеки, підвищення впевненості, емоційне розвантаження, покращення настрою [10 с. 387].

Нестача зовнішніх ресурсів може призвести до ізоляції, хронічного стресу, емоційного вигорання, страху та нестабільності та відчуття безпорадності.

Внутрішні та зовнішні ресурси взаємодіють між собою:

- сильний внутрішній ресурс допомагає легше переживати відсутність зовнішньої підтримки;
- зовнішня підтримка допомагає відновити внутрішні сили;
- баланс обох ресурсів забезпечує психологічне благополуччя.

Внутрішній ресурс – це особисті сили та можливості людини. Зовнішній ресурс – це підтримка та умови з навколишнього середовища. Обидва види ресурсів впливають на емоційний стан, рівень стресу, здатність адаптуватися та якість життя людини [8, с. 158].

Робота психолога над розвитком психологічного ресурсу особистості є важливим напрямом діяльності, що сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню емоційного стану та загального психічного здоров'я людини. Вона може охоплювати такі складові:

1. Діагностика психологічних потреб і ресурсів особистості. Першим етапом роботи є дослідження індивідуальних особливостей людини, її потреб, можливостей і внутрішніх ресурсів. Для цього можуть застосовуватися бесіди, анкетування, а також різноманітні психологічні методики й тести [8].

2. Створення індивідуальних стратегій розвитку. На основі отриманої інформації психолог формує персоналізовані програми та підходи, спрямовані на зміцнення психологічного ресурсу особистості. Для розвитку психологічної стійкості фахівець враховує індивідуальні риси людини, які можуть впливати на її здатність долати стресові та складні життєві обставини. Такі стратегії можуть передбачати розвиток навичок саморегуляції, емоційної витривалості, підвищення рівня самосвідомості та інших важливих психологічних умінь. Психолог також приділяє увагу унікальним особливостям клієнта, адже це дає змогу глибше зрозуміти його потреби, труднощі та потенціал для особистісного розвитку. Основними аспектами, на які звертає увагу фахівець є:

- емоційний стан і способи його прояву (психолог звертає увагу на емоційні реакції клієнта під час взаємодії, а також на те, наскільки відкрито й виразно він демонструє свої почуття. Це дає можливість зрозуміти його ставлення до певних подій чи тем);
- соціальна взаємодія та міжособистісні стосунки (дослідження оточення та характеру взаємин клієнта допомагає визначити їхній вплив на його емоційний стан і психологічне благополуччя);

© А.С. Єна

- рівень стресостійкості та копінг-механізми (фахівець аналізує, як людина реагує на труднощі, які методи використовує для подолання стресу та наскільки вони є ефективними);

- когнітивні та психомоторні особливості (урахування особливостей мислення, сприйняття, уваги, пам'яті та психомоторики допомагає підібрати найбільш результативні методи психологічної роботи);

- культурні й етнічні особливості (повага до культурного середовища, традицій та етнічної належності клієнта сприяє встановленню довірливого й ефективного контакту);

- самооцінка та внутрішнє самовідчуття (психолог враховує, як клієнт сприймає себе, свої можливості та власну цінність, оскільки це впливає на формування позитивного образу «Я»);

- особистісні потреби та життєві цінності (усвідомлення потреб, пріоритетів і цінностей клієнта дає змогу адаптувати психологічну допомогу відповідно до його індивідуальних особливостей) [8].

Комплексний аналіз цих та інших індивідуальних характеристик дає психологу можливість розробляти персоналізовані та результативні програми психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та досягнення внутрішнього благополуччя клієнта.

1. Терапевтична діяльність. Психолог може проводити індивідуальні консультації, у межах яких спільно з клієнтом працює над виявленням, розвитком і зміцненням його психологічних ресурсів. Така робота може охоплювати питання самооцінки, емоційної сфери, життєвих цінностей, міжособистісних взаємин та інших важливих аспектів особистісного розвитку.

Індивідуальні консультації з психологом щодо розвитку психологічних ресурсів є ефективним засобом підтримки для людей, які прагнуть покращити свій емоційний стан, підвищити рівень стресостійкості та досягти психологічної рівноваги. Під час таких зустрічей фахівець пропонує індивідуально підібрані методи й стратегії, що відповідають потребам, цілям та особливостям конкретної людини.

Психолог допомагає клієнту усвідомити власні потреби й визначити основні напрями розвитку психологічних ресурсів, а також навчає технік емоційної саморегуляції, управління стресом та інших навичок, які сприяють зміцненню психологічної витривалості.

Індивідуальні консультації створюють безпечний і конфіденційний простір, у якому клієнт може отримати підтримку, розуміння та професійний супровід на шляху до особистісного розвитку й досягнення внутрішньої гармонії.

2. Групова робота. Психолог може організовувати групові заняття, тренінги або терапевтичні сесії, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів учасників. Така форма роботи сприяє вдосконаленню соціальних навичок, розвитку ефективної взаємодії, взаємопідтримки та формуванню позитивного досвіду спілкування [8].

Проведення тренінгів із розвитку психологічної стійкості є дієвим способом формування в учасників навичок і стратегій, що допомагають

DOI 10.52363/dcpp-2026.1.13
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0

долати стресові ситуації, зміцнювати емоційну рівновагу та розвивати позитивне ставлення до себе. Під час таких занять увага може приділятися розвитку емоційної саморегуляції, умінню розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також формуванню емпатії й соціальної компетентності.

Завдяки груповій взаємодії учасники навчаються формувати позитивне бачення себе та власної життєвої ситуації, акцентуючи увагу на своїх сильних сторонах, досягненнях і потенційних можливостях. Вони також розвивають резильєнтність – здатність відновлювати емоційний баланс після стресу чи складних життєвих подій, швидко адаптуватися до змін і продовжувати рух до поставлених цілей.

Учасники тренінгів опановують способи впливу на власні думки та переконання, вчаться змінювати негативні установки й переосмислювати життєві ситуації у більш конструктивному та позитивному ключі. Практичні вправи й завдання, засновані на реальних життєвих прикладах, допомагають закріпити отримані знання та застосовувати їх у повсякденному житті.

Тренінги з розвитку психологічної стійкості можуть стати ефективним інструментом підвищення рівня психологічного благополуччя та формування здатності людини успішно справлятися зі стресом. Під час їх проведення психолог використовує різноманітні методи роботи, зокрема групові дискусії, рольові ігри, психологічні вправи, техніки саморефлексії та інтерактивні завдання, що сприяють глибшому засвоєнню матеріалу та практичному розвитку навичок [8].

Важливим аспектом таких тренінгів є орієнтація на практичне застосування здобутих умінь у повсякденному житті, а також підвищення усвідомленості учасників щодо власного психічного здоров'я, способів самопідтримки та особистісного розвитку. Регулярне проведення подібних занять може стати важливою складовою психологічної підтримки та саморозвитку людини в умовах сучасного суспільства.

3. Моніторинг і підтримка прогресу. Психолог відстежує ефективність програми або індивідуальної роботи, а також забезпечує супровід і за потреби коригує процес розвитку психологічних ресурсів.

Висновки. Ресурсний потенціал визначено як інтегральну характеристику особистості, що охоплює внутрішні (психофізіологічні, когнітивні, вольові) та зовнішні (соціальні, професійні) можливості, які актуалізуються для подолання життєвих криз. Доведено, що ефективність виходу з кризи залежить не стільки від обсягу ресурсів, скільки від їхньої відповідності індивідуальному профілю особистості.

У роботі психологічної служби застосування диференціального підходу є критично важливим для уникнення «уніфікованої допомоги», яка може бути неефективною в екстремальних умовах. Діяльність служби має базуватися на гнучких алгоритмах: від діагностики індивідуального ресурсного профілю до розробки персоналізованих програм психокорекції та супроводу.

© А.С. Єна

Психологічні ресурси особистості відіграють важливу роль у подоланні стресових ситуацій і підтриманні психічного благополуччя. Розуміння чинників, що впливають на їхній розвиток, а також застосування стратегій їх зміцнення може бути ефективним інструментом управління для збереження здоров'я та підвищення ефективності в умовах сучасного життя.

Дослідження психологічних аспектів розвитку ресурсності особистості в умовах війни підкреслює необхідність особливої уваги до психічного здоров'я та саморозвитку людей, які переживають воєнні конфлікти. Важливу роль у формуванні психологічної стійкості відіграють внутрішні ресурси, зокрема вольові якості, здатність до саморегуляції та соціальна підтримка. Наукові праці свідчать, що розвиток ресурсності може бути одним із ключових чинників відновлення та підтримання психічного здоров'я осіб, які зазнали впливу військових подій.

Перспективи подальших досліджень. Проблема психологічних ресурсів особистості як фактора подолання стресу потребує подальшого вивчення та розвитку з метою розробки більш ефективних стратегій психологічної підтримки і підвищення рівня психічного благополуччя населення.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро: ДНУ, 2016. 336 с.

2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології: зб.наук.праць. Камянець-Подільськ: КПНУ, 2018. № 40. 33–49 с.

3. Гридковець Л.М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу: монографія. Львів: Скриня, 2016. 517 с.

4. Єна А.С. «Психологічні аспекти ресурсного розвитку особистості в умовах війни» збірник наукових праць «Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля 2024. 27-37 с. https://doi.org/10.33216/2219-2654.

5. Єна А.С. «Стрес: причини та методи запобігання серед молоді» «Вісник науки та освіти (Серія «Педагогіка»): журнал. 2022. № 1(1) 2022. С. 138-147. https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)

6. Єна А.С. «Психологічний супровід особистісного розвитку в різні вікові періоди: роль та завдання психологічної служби» фаховий електронний журнал категорії «Б» «Перспективи та інновації науки» (Серія: Психологія), 2025, с. 1328-1340 DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)

7. Єна А.С. «Вплив війни на дітей різного віку: індивідуальні особливості переживання та адаптації» Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 11(57) 2025. С. 2011-2021. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)

8. Єна А.С. «Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу» «Суспільство та національні інтереси»: журнал. 2024. № 4(4) 2024. С. 313-325. https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4)

9. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0

кризи: соціальний та особистісний виміри: монографія. Херсон. Вид. ФОП Вишемирський, 2021. 364 с.

10. Максименко С. Д., Кузікова В. Л., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Київ-Суми, 2017. 540 с.

11. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

***Yena Alina**, lecturer at the department*
Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Kharkiv, (Ukraine)

PERSONAL RESOURCE POTENTIAL IN CONDITIONS OF LIFE CRISES: A DIFFERENTIAL APPROACH IN PSYCHOLOGICAL SERVICE OPERATIONS

The article is devoted to the study of the psychological resource of the individual as an important factor in overcoming stress. It examines the factors that influence the formation of this resource, as well as ways to use it to effectively respond to stressful situations. Particular attention is paid to such aspects as psychological stability, emotional intelligence, optimism, self-regulation and other qualities that contribute to a person's adaptation to life's difficulties and crises. The analysis of this topic allows us to understand the mechanisms of psychological well-being in more depth and improve approaches to psychological support and stress management in modern conditions.

A thorough study of the components of the psychological resource of the individual makes it possible to understand how it determines a person's ability to act constructively in conditions of stress and life's difficulties. A high level of self-awareness, emotional balance, psychological well-being, confidence in one's own abilities, as well as the ability to maintain positive thinking even in crisis situations significantly strengthen the internal potential of the individual. It is these qualities that help a person adapt to change, control their emotions, and find effective ways to solve problems.

An equally important role in the development of psychological resources is played by the social environment. Support from loved ones, friends, colleagues or the community creates a sense of security, acceptance and confidence, which has a positive effect on a person's psychological state. Social ties can act as a source of emotional support, motivation and inner strength necessary to overcome stressful situations and life crises. Thus, the combination of personal qualities and external support forms the basis of psychological resilience and contributes to effective stress management.

The article is aimed at a deeper understanding of the psychological resource of the individual as one of the main factors in effectively overcoming stress and life difficulties. It reveals the main components of this resource, the features of its formation and ways of practical application to strengthen psychological resilience, develop adaptive capabilities and increase a person's ability to successfully respond to the challenges of modern society.

Keywords: psychological resource, differential approach, psychological service, stress, life crises, personality, psychological stability, emotional intelligence, self-regulation, professional activity of a psychologist, age period.

References

1. Arshava I. F. (2016). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka [Emotional stability of a person and its diagnosis] monohrafiia. Dnipro: DNU [in Ukrainian].

© А.С. Єна

2. Vashchenko I. V., Ivanenko B. B. (2018). Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievykh sytuatsii. Problemy suchasnoi psykholohii [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations. Problems of modern psychology] zb.nauk.prats. Kamianets-Podilskyi: KPNU [in Ukrainian].

3. Hrydkovets L.M. (2016). Svit zhyttievykh kryz liudyny yak dytyny svoiei simi, svoho rodu ta narodu [The world of life crises of a person as a child of his family, his kind and his people] monohrafiia. Lviv: Skrynia [in Ukrainian].

4. Yena A.S. (2024) «Psykholohichni aspekty resursnoho rozvytku osobystosti v umovakh viiny» [Psychological aspects of resource development of the individual in war conditions] zbirnyk naukovykh prats «Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty» Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu imeni Volodymyra Dalia https://doi.org/10.33216/2219-2654 [in Ukrainian].

5. Yena A.S. (2022) «Stres: prychyny ta metody zapobihannia sered molodi» [Stress: Causes and Prevention Methods Among Young People] «Visnyk nauky ta osvity (Seriia «Pedahohika»): zhurnal. https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1) [in Ukrainian].

6. Yena A.S. (2025) «Psykholohichnyi suprovid osobystisnoho rozvytku v rizni vikovi periody: rol ta zavdannia psykholohichnoi sluzhby» [Psychological support of personal development in different age periods: the role and tasks of the psychological service] fakhovyi elektronnyi zhurnal katehorii «B» «Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Seriia: Psykholohiia).https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52) [in Ukrainian].

7. Yena A.S. (2025) «Vplyv viiny na ditei riznoho viku: indyvidualni osoblyvosti perezhyvannia ta adaptatsii» [The impact of war on children of different ages: individual characteristics of experience and adaptation] Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriia «Pedahohika», Seriia «Psykholohiia», Seriia «Medytsyna»)»: zhurnal. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57) [in Ukrainian].

8. Yena A.S. (2024) «Psychological resource of the individual as a factor in overcoming stress» [Psykholohichnyi resurs osobystosti yak chynnyk podolannia stresu» «Suspilstvo ta natsionalni interesy]: zhurnal. 2024. № 4(4) https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4) [in Ukrainian].

9. Kazibekova V. F. (2021) Psykholohichni resursy v umovakh zhyttievoi ta suspilnoi kryzy: sotsialnyi ta osobystisnyi vymiry [Psychological resources in conditions of life and social crisis: social and personal dimensions]: monohrafiia. Kherson. Vyd. FOP Vyshemyrskyi [in Ukrainian].

10. Maksymenko S. D., Kuzikova V. L., Zlyvkova V. L. (2017) Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice]: monohrafiia. Kyiv-Sumy [in Ukrainian].

11. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia (2019) [Personality in crisis conditions and critical life situations]: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Sumskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni A.S. Makarenka. Sumy: Vyd-vo Sum DPU imeni A.S. Makarenka [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 29.04.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY-NC-ND 4.0