

УДК 159.923

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1817-1831](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1817-1831)

**Власенко Наталія Олександрівна** кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава, <https://orcid.org/0000-0002-3811-6493>

**Оленич Вікторія Петрівна** старший викладач кафедри психології, Вінницький інститут Університету «Україна», м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-3413-7908>

**Дробот Ольга Вячеславівна** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-5999-7632>

**Стець Валентина Іванівна** кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, <https://orcid.org/0000-0002-5530-5376>

**Гузь Наталія Василівна** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-4199-4457>

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

**Анотація.** Актуальність теми дослідження обумовлена низкою об'єктивних факторів сучасності. Світовий порядок зазнає кардинальних змін, які супроводжуються зростанням рівня стресу, тривоги, психологічної невизначеності у різних сферах життя. Традиційні форми соціальної підтримки слабшають, а вимоги до особистісної гнучкості, здатності до самоорганізації і саморегуляції постійно зростають. В умовах інформаційного перенасичення, змінення моделей соціальної взаємодії (особливо через домінування віртуальних комунікацій), економічної турбулентності й воєнних конфліктів психологічні ресурси людини стають критичним чинником виживання, адаптації та успішної самореалізації. На тлі цих процесів виникає потреба в детальному аналізі психологічних ресурсів як багатовимірного феномену, що включає такі компоненти, як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, оптимізм, рефлексивність, смисложиттєві орієнтації, здатність до саморегуляції та соціальної підтримки.

У статті розглянуто психологічні ресурси особистості як ключовий чинник адаптації та розвитку в умовах сучасних глобальних трансформацій. Визначено сутність поняття «психологічні ресурси», охарактеризовано їх структуру та типологію (особистісні, когнітивні, емоційні, соціальні компоненти). Особливу увагу приділено впливу таких факторів, як глобалізація, цифровізація, соціальні кризи, на динаміку особистісних ресурсів. Проаналізовано психологічні виклики нової реальності, що вимагають від індивіда високого рівня стресостійкості, резильєнтності та розвитку емоційного інтелекту. Описано адаптивні механізми, що сприяють особистісному зростанню в умовах змін, а також виявлено ефективні шляхи розвитку й підтримки психологічних ресурсів. Розглянуто різні види психологічних інтервенцій, тренінгові програми та практичні рекомендації для особистісного розвитку. Підкреслено значення свідомої роботи над власними ресурсами як основи стійкої адаптації, самореалізації та підтримки психічного здоров'я. Дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах сучасних трансформацій має не лише теоретичну, а й високу практичну значущість, оскільки результати можуть бути використані для оптимізації психологічної допомоги, розробки освітніх програм, тренінгів особистісного розвитку та соціальної політики, спрямованої на підвищення психосоціальної стійкості населення.

**Ключові слова:** психологічні ресурси, особистість, адаптація, стресостійкість, резильєнтність, емоційний інтелект, особистісний розвиток, психологічні інтервенції, глобальні трансформації, соціальні виклики.

**Vlasenko Nataliia Oleksandrivna** Candidate of Biological Sciences, Docent, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Associate Professor of the Department Primary Education, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, <https://orcid.org/0000-0002-3811-6493>

**Olenych Viktoriia Petrivna** Vinnytsia Institute of the University "Ukraine", Senior Lecturer of the Department of Psychology, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-3413-7908>

**Drobot Olga Vyacheslavivna** Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Social Sciences, V.I. Vernadsky Taurida National University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-5999-7632>

**Stets Valentyna Ivanivna** Philosophy PhD, Associate Professor, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Associate Professor of the Psychology Department, Drohobych, <https://orcid.org/0000-0002-5530-5376>

**Huz Nataliia Vasylivna** PhD of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-4199-4457>

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF MODERN TRANSFORMATIONS

**Abstract.** The relevance of the research topic is due to a number of objective factors of modernity. The world order is undergoing radical changes, which are accompanied by an increase in the level of stress, anxiety, psychological uncertainty in various spheres of life. Traditional forms of social support are weakening, and the requirements for personal flexibility, the ability to self-organize and self-regulation are constantly increasing. In conditions of information overload, changing models of social interaction (especially due to the dominance of virtual communications), economic turbulence and military conflicts, a person's psychological resources are becoming a critical factor in survival, adaptation and successful self-realization.

Against the background of these processes, there is a need for a detailed analysis of psychological resources as a multidimensional phenomenon, which includes such components as emotional stability, cognitive flexibility, optimism, reflexivity, meaningful life orientations, the ability to self-regulation and social support.

The article examines the psychological resources of the individual as a key factor in adaptation and development in the conditions of modern global transformations. The essence of the concept of «psychological resources» is determined, their structure and typology are characterized (personal, cognitive, emotional, social components). Particular attention is paid to the influence of such factors as globalization, digitalization, social crises on the dynamics of personal resources. The psychological challenges of the new reality are analyzed, which require the individual to have a high level of stress resistance, resilience and the development of emotional intelligence. Adaptive mechanisms that promote personal growth in conditions of change are described, and effective ways of developing and supporting psychological resources are identified. Various types of psychological interventions, training programs and practical recommendations for personal development are considered. The importance of conscious work on one's own resources as the basis for sustainable adaptation, self-realization and support of mental health is emphasized. The study of psychological resources of the individual in conditions of modern transformations has not only theoretical, but also high practical significance, since the results can be used to optimize psychological assistance, develop educational programs, personal development trainings and social policy aimed at increasing the psychosocial resilience of the population.

**Keywords:** psychological resources, personality, adaptation, stress resistance, resilience, emotional intelligence, personal development, psychological interventions, global transformations, social challenges.

**Постановка проблеми.** Сучасний світ переживає період глибоких соціальних, економічних, політичних і культурних трансформацій. Глобаліза-

ційні процеси, технічний прогрес, цифровізація, зміни у структурі праці, пандемії, війни та інші кризи ставлять перед особистістю нові, безпрецедентні виклики. Зростає рівень невизначеності, нестабільності та стресогенності життєвого середовища. Відповідно, успішне функціонування особистості в таких умовах неможливе без мобілізації та розвитку її внутрішніх психологічних ресурсів. Психологічні ресурси особистості, як комплекс внутрішніх потенціалів (емоційних, когнітивних, вольових, мотиваційних, духовних), забезпечують стійкість до стресу, адаптивність, здатність до саморозвитку і конструктивного реагування на зміни. Однак у ситуації постійних трансформацій традиційні механізми мобілізації ресурсів часто виявляються недостатніми або застарілими, що обумовлює необхідність переосмислення поняття психологічного ресурсу та пошуку нових способів його підтримки й розвитку [1].

Проблема вивчення психологічних ресурсів набуває особливої ваги в контексті сучасних змін, оскільки від їхнього рівня залежить не лише індивідуальне благополуччя людини, а й ефективність соціальної взаємодії, професійна успішність, готовність до інноваційної діяльності. Попри зростаючу кількість досліджень у цій галузі, все ще залишаються недостатньо з'ясованими механізми активації ресурсів у ситуації глобальних змін, а також шляхи розвитку тих характеристик особистості, які виступають основою психологічної стійкості. У зв'язку з цим вивчення психологічних ресурсів особистості в умовах сучасних трансформацій є актуальним науковим завданням, що потребує комплексного міждисциплінарного підходу, врахування новітніх соціокультурних реалій та розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічних механізмів впливу особистісних відмінностей на процеси подолання важких життєвих ситуацій, а також регулювання професійної та іншої повсякденної діяльності традиційно привертає увагу дослідників. Само по собі поняття «ресурси» є міждисциплінарним. У широкому значенні до ресурсів (*ressource*, *фр.* - допоміжний засіб) відноситься все, що може бути задіяне людиною для ефективного існування та підтримки якості життя (Hobfoll, 2009) [2]. У межах концепції С. Хобфолла, одним з компонентів ресурсної системи виступають особисті ресурси [3]. У широкому значенні під психологічними ресурсами особистості, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя (Diener, Fujita, 1995) [4]. В якості такого роду ресурсів різні автори розглядають установки, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та подолання стресу та інше. В якості особистісних ресурсів в науковій літературі описані такі конструкти, як «толерантність до невизначеності» (McLain, 1993) [5], «життєстійкість» (Maddi, 2006) [6], «оптимізм» (Carver, Scheier, 2002) [7], «базисні переконання» (Janoff-Bulman, 1989) [8], «самоефективність», «резилієнтність» (Bonnano, 2005) [9], «суб'єк-

тивна вітальність» (Ryan, Frederic, 1997) [10], «особистісні переваги» (Peterson, Seligman, 2004) [11] та інші конструкти.

**Формулювання цілей статті.** Стаття присвячена теоретичному аналізу категорії психологічних і особистісних ресурсів - неспецифічних індивідуальних психологічних змінних, пов'язаних з успішним здійсненням діяльності та психологічним благополуччям.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «психологічні ресурси» є багатограним і в науковій літературі інтерпретується по-різному залежно від концептуальної парадигми. У найзагальнішому вигляді психологічні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх потенціалів особистості, які забезпечують ефективне функціонування, адаптацію до змінного середовища, подолання труднощів та досягнення життєвих цілей. Ресурси особистості включають її здатність до саморозкриття, самоприйняття та самоактуалізації. Психологічні ресурси можна визначити як інтегративну систему особистісних, когнітивних, емоційних та соціальних потенціалів, які активізуються для забезпечення адаптивної та конструктивної поведінки людини в мінливому середовищі. Аналіз наукових джерел дозволяє виділити кілька ключових підходів до структурування психологічних ресурсів. Найбільш поширеною є класифікація за типами ресурсів [5,6]:

1. **Особистісні ресурси.** Особистісні ресурси становлять ядро психологічного потенціалу людини й включають: самооцінку — рівень впевненості в собі та в своїх можливостях; саморегуляцію — здатність керувати власними емоціями, мотивацією і поведінкою; цілеспрямованість — наявність чітких життєвих цілей і прагнення до їх досягнення; резильєнтність — здатність до відновлення після стресових подій; внутрішню мотивацію — прагнення до самореалізації та розвитку. Особистісні ресурси забезпечують здатність людини приймати виклики, зберігати психічну рівновагу та підтримувати самостійний розвиток навіть у несприятливих умовах.

2. **Когнітивні ресурси.** До когнітивних ресурсів належать інтелектуальні здібності, операційні механізми мислення, пам'яті та уваги, що дозволяють людині ефективно орієнтуватися в складних ситуаціях: критичне мислення — здатність аналізувати й оцінювати інформацію; когнітивна гнучкість — вміння адаптувати стратегії мислення відповідно до нових вимог; прогностичність — здатність передбачати наслідки своїх дій; креативність — здатність до створення нових рішень у незвичних ситуаціях. Когнітивні ресурси мають вирішальне значення для швидкої адаптації в умовах інформаційних змін і складності сучасного соціального середовища.

3. **Емоційні ресурси.** Емоційні ресурси визначають здатність особистості регулювати емоційні стани та використовувати емоції для підтримки ефективної діяльності: емоційний інтелект — здатність розпізнавати, розуміти і управляти власними й чужими емоціями; емоційна стійкість — здатність зберігати продуктивний стан під час стресу; оптимізм — схильність очікувати

позитивних результатів і вірити в краще; емоційна відкритість — готовність до щирої емоційної взаємодії з іншими. Емоційні ресурси особливо важливі в контексті подолання тривалого стресу та підтримки внутрішньої гармонії.

4. Соціальні ресурси. Соціальні ресурси охоплюють систему міжособистісних зв'язків, підтримку з боку оточення та інтеграцію в соціальні мережі: соціальна підтримка — наявність людей, на яких можна покластися у важкі моменти; комунікативні навички — здатність встановлювати й підтримувати ефективні взаємини; навички співпраці — вміння працювати в команді, домовлятися, знаходити компроміси; соціальна інтеграція — відчуття належності до групи, громади або суспільства. Соціальні ресурси сприяють підвищенню стійкості особистості, розширюють доступ до інформації, емоційної підтримки і практичної допомоги.

Таким чином, психологічні ресурси — це багаторівнева система, де особистісні, когнітивні, емоційні й соціальні компоненти взаємодіють між собою, забезпечуючи цілісну здатність особистості ефективно відповідати на виклики мінливого світу.

Сучасний світ перебуває у стані безперервних змін, що набули особливої динаміки на тлі глобалізаційних процесів, цифровізації суспільства та частих соціальних криз. Ці фактори виступають не лише викликами для особистості, але й потужними рушіями трансформації її внутрішніх ресурсів [12].

Глобалізація змінює основні умови життя людини, об'єднуючи локальні спільноти у глобальну мережу взаємозв'язків. Відкритість кордонів, зростання мобільності, доступ до різноманітних культур і систем цінностей призводять до розширення когнітивного й емоційного досвіду особистості. З одного боку, це стимулює розвиток креативності, толерантності, мультикультурної компетентності як нових психологічних ресурсів. З іншого боку, глобалізація супроводжується посиленням конкуренції, втратою почуття стабільності та ідентичності, що може призводити до зниження психологічної стійкості й появи емоційного виснаження.

Цифровізація стає однією з найпотужніших сил, що перетворює психіку людини. Широке використання інформаційно-комунікаційних технологій змінює способи мислення, сприйняття часу, процеси пам'яті та уваги. Формується новий тип особистості — так звана «цифрова особистість», здатна ефективно функціонувати у віртуальному просторі. Цифровізація стимулює розвиток нових когнітивних ресурсів: здатності до швидкої обробки інформації, мультитаскінгу, гнучкості мислення. Водночас вона створює ризики: поверховість сприйняття, зниження здатності до тривалої концентрації, формування залежності від соціальних мереж, посилення відчуття самотності, що вимагає нових механізмів емоційної та особистісної саморегуляції.

Соціальні кризи (економічні спади, пандемії, військові конфлікти, екологічні катастрофи) суттєво впливають на психологічний стан людей. Вони провокують високі рівні стресу, тривоги, безпорадності, водночас стиму-

люючи адаптацію, мобілізацію внутрішніх резервів, розвиток нових особистісних якостей. Соціальні потрясіння можуть сприяти переосмисленню цінностей, перегляду життєвих стратегій, підвищенню рівня рефлексії, а також розвитку таких ресурсів, як стійкість до невизначеності, оптимізм, альтруїзм та здатність до колективної взаємодії. Gradus Research провели третю хвилю дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Період проведення опитування: 3 хвиля – 10-15 січня 2024 р. За результатами опитування, три найпоширеніші емоції, які відзначають у себе опитані українці: втома (46%), напруженість (44%) та надія (31%). Порівняно з 2023 роком збільшилася частка тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та розпач. Однак зменшилася кількість тих, хто відчуває надію. 77% переживали останнім часом стрес та сильну нервозність. Цей показник залишився незмінним, порівняно з попередньою хвилею дослідження. Також українці відзначають свій ментальний стан як незадовільний – 13%. 36% опитаних вважають свій ментальний стан задовільним, а 51% оцінюють його на середньому рівні (табл. 1) [13].

Таблиця 1.

| <b>Особливості ментального здоров'я під час повномасштабної війни</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Оцінка свого ментального здоров'я</b>                              | 13% визначають свій ментальний стан як незадовільний. Цей показник зріс, порівняно з 2023 роком, на 2 в.п.. Загалом 36% опитаних вважають свій ментальний стан задовільним, а 51% - оцінюють його на середньому рівні.                                                                   |
|                                                                       | Більшість (77%) оцінює свій стан, спираючись на власні відчуття та переживання (цей показник зменшився, порівняно з 2023 роком на 4 в.п.)                                                                                                                                                |
| <b>Емоції, що найбільше переважають останнім часом у настрої</b>      | Топ-3 емоції, які відзначають у себе респонденти: втома (46%), напруженість (44%) і надія (31%). Порівняно з 2023 роком, збільшилась кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай, зменшилась частка тих, хто відчуває надію. |
| <b>Переживання стресу та сильної знервованості</b>                    | 77% переживали останнім часом ці стани. Цей показник залишився незмінним, порівняно з 2023 роком                                                                                                                                                                                         |
|                                                                       | Ті, хто переживав стрес і сильну знервованість останнім часом, основними причинами називають повномасштабну війну (72%), фінансові труднощі (41%) та соціально-політичну ситуацію в країні (38%, показник зріс на 4 в.п.)                                                                |
|                                                                       | Ті, хто переживає ці стани через повномасштабну війну, більшість (70%) пов'язують їх з хвилюванням за безпеку близьких, а також із ризиком для життя та високою вірогідністю отримати травми (51%, показник зріс на 9 в.п.)                                                              |
|                                                                       | Щоб впоратися із нервозністю або стресом продовжують використовувати сидіння в Інтернеті (39%), перегляд ТБ / фільми / серіали (34%) чи спілкування з друзями, сім'єю (32%).                                                                                                             |
| <b>Негативний досвід, що пов'язаний з війною</b>                      | 25% мають досвід перебування поблизу або безпосередньо у зоні активних бойових дій, 22% втратили роботу внаслідок війни. Ці показники залишилися без змін до попередньої хвилі.                                                                                                          |

Джерело: Соціальні тренди 2023: як війна перетворила українців на більш свідому націю. URL:<https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-report-social-trends-2023-ua/>

У відповідь на сучасні глобальні зміни постають специфічні психологічні виклики, які визначають характер розвитку особистісних ресурсів: 1. Виклик адаптації до постійних змін. Швидкі технологічні й соціальні зміни вимагають від особистості здатності до постійної адаптації. Стабільність перестає бути нормою; натомість виникає потреба у розвитку гнучкості мислення, толерантності до невизначеності та готовності до змін. 2. Виклик інформаційного перевантаження. Величезні потоки інформації, які щодня надходять через цифрові медіа, вимагають від людини розвитку навичок критичного мислення, інформаційної грамотності та здатності до відбору релевантної інформації. 3. Виклик емоційного виснаження. Постійна доступність до негативних новин, онлайн-взаємодія без чітких меж часу праці й відпочинку спричиняють емоційне вигорання, хронічний стрес. Особистості необхідно розвивати емоційну регуляцію, стресостійкість та навички турботи про психічне здоров'я. 4. Виклик збереження ідентичності. В умовах культурного розмаїття і глобалізованої інформаційної сфери особистість стикається з викликом збереження своєї індивідуальності й автентичності, що вимагає глибшого рівня рефлексії, усвідомлення власних цінностей і цілей. 5. Виклик соціальної ізоляції. Поширення віртуальних форм комунікації призводить до парадоксального посилення почуття самотності. Це актуалізує необхідність розвитку соціальних ресурсів: умінь встановлювати глибокі міжособистісні зв'язки, підтримувати живе спілкування та створювати реальні мережі підтримки. 6. Виклик пошуку смислу. Соціальні катастрофи й глибинні кризи ставлять людину перед необхідністю пошуку нових екзистенційних орієнтирів. Уміння знаходити особистісний смисл навіть у складних ситуаціях стає важливим ресурсом для психологічного виживання та розвитку. Таким чином, нова реальність висуває підвищені вимоги до внутрішнього світу людини, спонукаючи її активно шукати, розвивати і трансформувати власні психологічні ресурси. Успішна адаптація до цих викликів залежить від глибини самосвідомості особистості, її готовності до постійного навчання, саморефлексії та розвитку [7].

Адаптація особистості до динамічних умов сучасного світу є складним і багаторівневим процесом, що потребує мобілізації й розвитку численних психологічних ресурсів. Вони не тільки допомагають людині вижити у стресових ситуаціях, але й сприяють її особистісному зростанню, самореалізації та гармонійному функціонуванню в суспільстві. Особливу роль у процесах адаптації та розвитку відіграють такі ресурси, як стресостійкість, резильєнтність і емоційний інтелект.

Стресостійкість визначається як здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну рівновагу, когнітивну ясність та здатність до продуктивної діяльності. Це один із ключових адаптивних ресурсів у сучасному середовищі, де стресові фактори стали постійною частиною життя. Основними характеристиками стресостійкості є: контроль

над ситуацією (переконаність у власній здатності впливати на події свого життя); оцінка труднощів як викликів, а не загроз (позитивна переорієнтація сприйняття проблем); ефективні стратегії допінгу (використання конструктивних механізмів подолання стресу, таких як планування, пошук соціальної підтримки, рефлексія). Люди зі сформованою стресостійкістю демонструють кращу здатність до адаптації у складних умовах, мають вищий рівень фізичного й психологічного здоров'я, рідше страждають від тривалих депресій чи тривожних розладів [8]. Розвиток стресостійкості можливий через спеціальні тренінги, розвиток усвідомленості (mindfulness), когнітивно-поведінкові техніки.

Резильєнтність (від англ. resilience) — це здатність особистості не лише витримувати значні труднощі, але й розвиватися у процесі подолання кризових ситуацій. Це не просто відновлення попереднього рівня функціонування, а набуття нових ресурсів, глибшого розуміння себе й світу. Ключові компоненти резильєнтності включають: оптимізм (віра в позитивний результат навіть за несприятливих умов); відчуття сенсу (здатність знаходити або створювати значення в пережитому досвіді); соціальна підтримка (активне залучення до систем допомоги та підтримки); гнучкість (готовність переглядати власні цілі та стратегії залежно від обставин). Резильєнтність дозволяє трансформувати травматичний досвід у джерело особистісного зростання, стимулюючи формування нових цінностей, відкриття нових життєвих перспектив. У контексті сучасних глобальних викликів резильєнтність стає базовою характеристикою адаптивної особистості [9]. На відміну від стресостійкості, яка фокусується на здатності витримувати негативний вплив без істотних втрат, резильєнтність акцентує увагу на розвитку через кризи. Це робить її одним із найважливіших психологічних ресурсів для довгострокової адаптації і зростання.

Емоційний інтелект — це здатність особистості усвідомлювати власні емоції і емоції інших, управляти ними та використовувати емоційну інформацію для регуляції мислення й поведінки. За Д. Гоулманом, структура емоційного інтелекту складається з чотирьох основних компонентів: усвідомлення власних емоцій (емоційна самосвідомість); управління емоціями (контроль емоційних реакцій); емпатія (розуміння емоцій інших людей); управління взаємовідносинами (ефективна комунікація та співпраця). Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом адаптації через такі механізми: регуляція стресу: вміння розпізнати емоційний стан та запобігти його ескалації до деструктивного рівня; ефективна комунікація: здатність будувати підтримувальні соціальні зв'язки; підвищення мотивації: емоційна залученість допомагає підтримувати внутрішню мотивацію в умовах труднощів; прийняття рішень: емоційна інформація доповнює раціональну, сприяючи гнучкості й точності рішень. Низький рівень емоційного інтелекту часто пов'язаний із труднощами в адаптації, погіршенням психоемоційного

стану та конфліктами в міжособистісній сфері [7]. Водночас його розвиток забезпечує особистості важливі переваги в умовах невизначеності, високих емоційних навантажень та соціальних трансформацій.

Таким чином, стресостійкість, резильєнтність і емоційний інтелект є взаємопов'язаними психологічними ресурсами, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до складної та мінливої реальності. Їх розвиток дозволяє людині не лише успішно долати виклики, але й трансформувати їх на свою користь, стимулюючи самореалізацію, емоційне благополуччя та гармонійний розвиток.

У сучасних умовах глобальних трансформацій, нестабільності та високої невизначеності підтримка і розвиток психологічних ресурсів особистості стає критично важливим завданням. Систематична робота над власним психоемоційним станом, розвиток стійкості та внутрішніх ресурсів не лише підвищують здатність до адаптації, а й сприяють особистісному зростанню, професійній реалізації та збереженню психічного здоров'я. За результатами дослідження Gradus Research встановлено, що 40% респондентів відчували необхідність в психологічній допомозі за останні 6 місяців. Зате звернулися по таку допомогу 28% опитаних. Під час повномасштабної війни 3% людей регулярно відвідують психолога/психотерапевта; 8% – у разі виникнення проблеми або при необхідності; 40% – ніколи не відвідували психолога/психотерапевта, але не виключають такої можливості; 38% – ніколи не відвідували і не планують [13] (рис. 1).



Рис. 1. Основні способи подолання стресу та знервованості українців в динаміці за 2022–2024 рр. (за результатами дослідження Gradus Research)

Джерело: Суспільно-політичні настрої під час повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України – третя хвиля дослідження.  
URL: [https://gradus.app/documents/195/Gradus\\_Report\\_War\\_29032022\\_w3\\_ua\\_final.pdf](https://gradus.app/documents/195/Gradus_Report_War_29032022_w3_ua_final.pdf)

Як відзначають в Мінохоронздорів'я, українці не звертаються по допомогу фахівців найчастіше через те, що не вважають свої проблеми достатніми для звернення (29%), були упевнені, що зможуть впоратися самостійно (25%), із-за вартості психологічної допомоги (23%), із-за того, що вважають, що іншим допомога потрібна (22%), або не вважають, що це допоможе (20%). Щоб впоратися з нервозністю або стресом, українці продовжують використовувати перегляд Інтернету (39%), перегляд телебачення (34%) або спілкування з друзями, сім'єю (32%) [13] (табл. 2).

Таблиця 2.

**Аналіз динаміки звернення українців за психологічною допомогою  
під час повномасштабної війни**

| <b>ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ ПІД ЧАС<br/>ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Загальний досвід звернення до спеціаліста</b>                                     | 78% опитаних ніколи не відвідувала психолога/психотерапевта, з них 40% - не виключають звернення у майбутньому. Ці показники залишилися без змін до попередньої хвили                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Необхідність у психологічній допомозі впродовж останніх 6 місяців</b>             | 40% за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі. При цьому лише 8% звертались до спеціаліста, що є значуще більше, ніж у 2023 році на 2 в.п.<br>Серед тих, хто не звертався за психологічною допомогою, 29% - не вважають свої проблеми вартими такого звернення, а 25% пояснюють це своєю впевненістю у тому, що вони можуть впоратися самостійно (їх частка у порівнянні з 2023 роком зменшилась на 4 в.п.) |

Джерело: Соціальні тренди 2023: як війна перетворила українців на більш свідому націю. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-report-social-trends-2023-ua/>

Ефективними шляхами розвитку психологічних ресурсів є різноманітні психологічні інтервенції, тренінгові програми та індивідуальні стратегії саморозвитку. Психологічні інтервенції спрямовані на підвищення здатності особистості справлятися з життєвими труднощами, формування нових навичок і зміцнення внутрішніх ресурсів. Вони можуть здійснюватися як у формі індивідуальної психотерапії, так і в груповому форматі тренінгів. Основні напрями психологічних інтервенцій: 1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ допомагає особистості змінити деструктивні мисленнєві установки, навчитися конструктивним способам реагування на стрес і ефективного управління емоціями. Робота з автоматичними думками, модифікація неадаптивних переконань сприяють розвитку гнучкості мислення та підвищенню стресостійкості. 2. Тренінги емоційного інтелекту. Такі програми навчають розпізнавати, усвідомлювати й ефективно управляти власними емоціями та емоціями інших людей. Учасники набувають навичок емпатії, емоційної регуляції, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків і загального емоційного благополуччя. 3. Тренінги резильєнтності. Метою таких програм є розвиток навичок відновлення після труднощів,

формування оптимістичного мислення, стратегій конструктивного подолання кризових ситуацій. Програми часто включають вправи на усвідомлення власних ресурсів, розвиток внутрішньої сили та сенсотворення. 4. Mindfulness-програми (практики усвідомленості). Заняття з майндфулнесу сприяють зниженню рівня стресу, розвитку здатності перебувати в теперішньому моменті, покращенню концентрації уваги та емоційної регуляції. Регулярна практика усвідомленості сприяє зростанню психологічної гнучкості й адаптивності. 5. Психотерапія розвитку (Humanistic and Existential Therapy). Орієнтована на виявлення й розвиток особистісного потенціалу, сприяє глибокому самопізнанню, формуванню автентичності й гармонії із самим собою та оточенням. 6. Групові тренінги соціальних навичок. Розвиток комунікативних умінь, ефективної взаємодії, вміння встановлювати підтримуючі стосунки є важливою складовою підвищення соціального ресурсу особистості. Усі ці інтервенції повинні бути адаптовані до потреб конкретної людини або групи, враховувати індивідуальні особливості, рівень розвитку особистісних ресурсів та специфіку викликів, з якими стикається особистість.

Окрім професійної допомоги, велике значення має усвідомлена самостійна робота над розвитком психологічних ресурсів. Важливо тренувати здатність помічати позитивні сторони подій, підтримувати оптимістичний настрій і розвивати віру у власні сили. Щоденна практика вдячності, ведення журналу позитивних моментів допомагають зміцнювати позитивне емоційне сприйняття світу. Регулярні практики усвідомленості, медитація, ведення щоденників саморефлексії сприяють підвищенню рівня самопізнання, допомагають краще розуміти свої емоції, потреби й мотивацію. Опрацювання технік релаксації, дихальних вправ, технік глибокої релаксації, управління часом допомагає ефективно долати стрес і запобігати його хронізації. Продовження особистісного та професійного розвитку допомагає підтримувати гнучкість мислення, відкритість до нового й здатність швидко адаптуватися до змінних умов. Таким чином, розвиток і підтримка психологічних ресурсів в умовах сучасних викликів — це багатокomпонентний процес, який вимагає інтеграції професійних підходів і активної особистісної роботи. Тільки за умови цілеспрямованого розвитку внутрішнього потенціалу людина може не лише успішно адаптуватися до змін, але й використовувати їх як можливість для власного зростання та досягнення нових життєвих вершин.

**Висновки.** У контексті сучасних глобальних трансформацій — цифровізації, глобалізації, соціальних криз та політичної нестабільності — питання розвитку й підтримки психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності. Психологічні ресурси виступають не тільки базою для адаптації до змін, але й потужним рушієм особистісного зростання й самореалізації. Аналіз наукових підходів показує, що психологічні ресурси мають складну багаторівневу структуру, охоплюючи особистісні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Вони є внутрішніми опорами людини, що

забезпечують її здатність ефективно долати труднощі, зберігати психічне здоров'я та рухатися до самореалізації навіть в умовах невизначеності та стресу.

Сучасні трансформаційні процеси водночас кидають серйозні виклики цим ресурсам і створюють умови для їхньої активації та розвитку. Стресостійкість, резильєнтність, емоційний інтелект виступають ключовими характеристиками, які визначають успішність адаптації й можливість використання кризових ситуацій як стимулу для особистісного росту. Адаптивні механізми, що активуються в умовах змін, включають когнітивну, емоційну, поведінкову, соціальну та духовну адаптацію. Вони забезпечують багаторівневу відповідь на виклики та підтримують динамічний процес особистісного розвитку. Особлива увага має приділятися практичним шляхам розвитку психологічних ресурсів. Ефективними інструментами є психологічні інтервенції (когнітивно-поведінкові програми, тренінги емоційного інтелекту, тренінги резильєнтності, майндфулнес-практики), а також самостійна робота над собою через розвиток усвідомленості, позитивного мислення, підтримку фізичного і психічного здоров'я, формування життєвих цілей і сенсів.

Підсумовуючи, слід зазначити, що сучасні виклики не лише випробовують особистість на міцність, але й відкривають безпрецедентні можливості для розкриття внутрішнього потенціалу. Уміння ефективно управляти своїми психологічними ресурсами стає однією з найважливіших компетенцій XXI століття, від якої залежить якість життя, професійна успішність і загальне благополуччя людини. Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з глибшим аналізом специфіки розвитку окремих типів ресурсів у різних соціальних контекстах, вивченням ефективності конкретних психологічних програм підтримки в умовах тривалих кризових ситуацій, а також пошуком інноваційних підходів до зміцнення життєстійкості особистості в епоху швидкоплинних змін.

#### **Література:**

1. Доценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22-27 DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
2. Hobfoll S., Johnson R., Hall, B., Palmieri P., Canetti-Nisim D., Galea S. Trajectories of Resilience, Resistance and Distress During Ongoing Terrorism: The Case of Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2009. Vol. 1, pp. 138–148.
3. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2011. Vol. 84, pp. 116–122.
4. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 68, pp. 926–935.
5. McLain D. L. The MSTAT-I: Нова міра індивідуальної tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1993. Vol. 53. pp. 183–189.
6. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006. Vol. 1, pp. 160–168.

7. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology 2002*. (pp. 221–244). Oxford: Oxford University Press.
8. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*, 1989. Vol. 7, pp. 113–136.
9. Bonanno G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, 2005. Vol. 60(3). pp. 265–267.
10. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 1997. Vol. 65(3). pp. 529–565.
11. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press. 2004.
12. Кухар Т.В., Волеваха І.Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 2. С. 94-104. DOI 10.32755/sjeducation.2020.02.094
13. 77% українців останнім часом відчують стрес та сильну знервованість: дослідження. 9.04.2024. URL: <https://life.liga.net/all/news/77-ukraintsiv-ostannim-chasom-vidchuvaiut-stres-ta-sylnu-znervovanist-doslidzhennia>

### References:

1. Dotsenko, O.A. Psykholohichnyy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of the personality as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU im. V.I. Vernadskoho. Seriya Psykholohiya [Scientific notes of the V.I. Vernadsky TNU. Psychology series]*. 2020. T. 31(70). № 4. S. 22-27 DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03> [in Ukrainian].
2. Hobfoll, S., Johnson, R., Hall, B., Palmieri, P., Canetti-Nisim, D., Galea, S. (2009). Trajectories of Resilience, Resistance and Distress During Ongoing Terrorism: The Case of Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 1, pp.138–148. [in English].
3. Hobfoll, S. E. (2011a). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Vol. 84, pp. 116–122. [in English].
4. Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.
5. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: Нова міра індивідуальної tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, Vol.53, pp.183–189. [in English].
6. Maddi, S. R. (2006) Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160–168. [in English].
7. Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (221–244). Oxford: Oxford University Press. [in English].
8. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*, Vol. 7, pp.113–136. [in English].
9. Bonanno, G. A. (2005). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, Vol. 60(3), pp. 265–267. [in English].
10. Ryan, R. M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, Vol. 65(3), pp. 529–565. [in English].
11. Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press. [in English].
12. Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 29, pp. 2319–2238. [in English].
13. Judge, T. A., Hurst, C. (2007). Capitalizing on one's advantages: Role of core self-evaluations. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 92(5), pp. 1212–1227. [in English].

14. Schroder, K. E. E., Schwarzer, R. (2001). Do partner's personality resources add to the prediction of patients' coping and quality of life? *Psychology and Health*, Vol. 16, pp. 139–159.
15. Csikszentmihalyi, M. (2004). Materialism and the evolution of consciousness. In T. Kasser, A. D. Kanner (Eds.). *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (pp. 91–106). Washington, D. C.: APA.[in English].
16. Kukhar, T. V., Volevakha, I. B. (2020) Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh suchasnykh vyklykiv. *Naukovyi visnyk Sivershchyny. Seriia : Osvita. Sotsialni ta povedinkovi nauky.* № 2. S. 94-104. DOI 10.32755/sjeducation. 2020.02.094
17. 77% ukrayintsiv ostannim chasom vidchuvayut stres ta sylnu znervovanist: doslidzhennya [77% of Ukrainians have recently experienced stress and severe nervousness: study]. 9.04.2024. URL: <https://life.liga.net/all/news/77-ukrainsiv-ostannim-chasom-vidchuvaiut-stres-ta-sylnu-znervovanist-doslidzhennia> [in Ukrainian].