

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Вередіна Єлизавета

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості підлітка в умовах сучасних соціальних викликів. Сучасне суспільство характеризується інформаційним перевантаженням, нестабільністю соціального середовища та зростанням кількості стресогенних чинників, що негативно впливають на психоемоційний стан молоді [1]. Підлітковий вік є особливо вразливим періодом, адже саме в цей час формується самосвідомість, система цінностей та соціальна поведінка [2]. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток ресурсного потенціалу особистості, який забезпечує психологічну стійкість і здатність долати труднощі.

Метою публікації є теоретичне обґрунтування особливостей ресурсного потенціалу особистості у підлітковому віці та визначення його ролі у процесі психологічної адаптації.

Ресурсний потенціал особистості розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують психологічну рівновагу, адаптацію та ефективну взаємодію із соціальним середовищем [3]. До його основних компонентів належать самооцінка, емоційна саморегуляція, резильєнтність, локус контролю, копінг-стратегії та соціальна підтримка.

Підлітковий вік супроводжується значними психофізіологічними й соціальними змінами. У цей період формується ідентичність, зростає прагнення до самостійності та підвищується чутливість до оцінки з боку інших людей [2]. Недостатній розвиток внутрішніх ресурсів може негативно впливати на адаптацію та емоційний стан підлітка. Важливим компонентом ресурсного потенціалу є самооцінка. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у власних силах, самостійності та готовності до подолання труднощів [4]. Занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю та труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Суттєве значення має емоційна саморегуляція, яка забезпечує здатність контролювати власні емоції та поведінку. Недостатній розвиток навичок саморегуляції може спричиняти імпульсивність і підвищену емоційну нестабільність [6].

Одним із ключових ресурсів є резильєнтність – здатність адаптуватися до несприятливих умов та відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій [3]. Високий рівень резильєнтності допомагає підліткам ефективніше долати труднощі та підтримувати емоційну стабільність. Важливу роль відіграє локус контролю. Підлітки з внутрішнім локусом контролю більш схильні брати відповідальність за власні дії та самостійно вирішувати проблеми [1]. Зовнішній локус контролю може сприяти формуванню залежності від зовнішніх обставин. Проявом ресурсного потенціалу є копінг-стратегії – способи подолання складних життєвих ситуацій. Конструктивні стратегії забезпечують психологічну стійкість і успішну адаптацію [5]. Водночас неконструктивні способи реагування негативно впливають на особистісний розвиток. Важливим зовнішнім ресурсом є соціальна підтримка. Позитивні взаємини з батьками, однолітками та педагогами сприяють розвитку впевненості у власних можливостях і підтриманню психологічної стійкості [2].

Таким чином, ресурсний потенціал підлітка є важливою основою психологічної адаптації та особистісного розвитку. Його основними компонентами є самооцінка, емоційна саморегуляція, резильєнтність, локус контролю, копінг-стратегії та соціальна підтримка. Їх розвиток сприяє здатності підлітка ефективно реагувати на життєві труднощі та підтримувати психологічне благополуччя.

Отже, ресурсний потенціал особистості у підлітковому віці виступає важливим чинником психологічної адаптації, емоційної стійкості та подолання стресових ситуацій. Його формування пов'язане з розвитком саморегуляції, самооцінки, соціальної підтримки, життєстійкості та здатності до конструктивного

реагування на труднощі. Підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують успішну соціалізацію та психологічне благополуччя. Теоретичний аналіз проблеми підтверджує необхідність створення умов для підтримки ресурсного потенціалу підлітків у системі освіти та психологічного супроводу.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому емпіричному вивченні структури ресурсного потенціалу підлітків, особливостей його взаємозв'язку з показниками психологічної адаптації та благополуччя, а також у розробці програм розвитку психологічних ресурсів особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2017. 296 с.
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 384 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018. 320 с.
4. Павелків Р. В. Психологія розвитку особистості у підлітковому віці. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.
5. Костюк Г. С. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2016. 304 с.
6. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2015. 400 с.