

Висновки. В умовах військової агресії російської федерації на території нашої держави одним з надважливих завдань постає питання об'єднання нації. Розв'язання такого завдання потребує розробки нових концептуальних підходів щодо формування національної самосвідомості, у сучасній молоді в першу чергу. Адже саме молоде покоління є найбільш вразливим перед соціальною та економічною нестабільністю у державі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006.
2. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість та ідентифікація громадян як чинник демократичних перетворень в українському суспільстві. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні*. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 138–144.
3. Данилюк І. В. Національна самосвідомість як компонент структури психології етнічної спільноти. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. № 11(4). С. 87–89.
4. Крупник Л. О. Історія України: формування етносів, нації, державності. Київ : Центр учбової літератури, 2009.
5. Лозко Г. Етнологія України: Філософсько-теоретичний та етнологічний аспект. Київ: АртЕУ, 2001.
6. Максимич О. М. Структура етнічної самосвідомості у сучасних психологічних дослідженнях. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2020. №11(43)С. 47–55.
7. Савицька О. В., & Співак Л. М. Етнопсихологія. Київ : Каравела, 2011. 264 с.
8. Співак Л. М. Наукові позиції вчених теоретичної та консультативної психології про розвиток національної й етнічної самосвідомості. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2020. № 9. С. 86–93.
9. Ставицький Г. А. Ідентичність як механізм розвитку етнічної самосвідомості у старшому юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. № 13. С. 146–153.
10. Ставицький Г. А. Особливості розвитку етнічної самосвідомості особистості юнацького віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 12(4). С. 127–133.
11. Piaget J. *La psychologie de l'intelligence*. Malakoff: DUNOD, 2020.

Лісничка Олеся Миколаївна

магістр психології, практикуючий психолог,
Кропивницький, Україна

МЕНТАЛЬНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ОСОБИСТОСТІ

Сучасна нестабільна, кризова політична та економічна ситуація у всьому світі пред'являє особливі вимоги до людини як суб'єкту життя, відповідального за власні вибори та власну продуктивність.

Значний інтерес викликає проблема ресурсів, які дозволяють людині демонструвати високі досягнення, успішно справлятися з вимогами життя,

поратися з різноманітними стресами, як повсякденними, так і екстремальними чи хронічними, відчувати задоволення життям, почувати себе господарем власного життя.

Вивчення ресурсів останнім часом все більше звертає увагу дослідників в різних галузях знань, в тому числі в психології. В зарубіжній психології проводяться дослідження з психології стресу, копінг-поведінки та психології розвитку. У вітчизняній психології одним з перших на актуальність проблеми людських ресурсів звернув увагу Б. Ананьєв.

Наша основна позиція полягає в тому, що ресурси потрібні людині не лише в складних ситуаціях, але і просто для того, щоб жити продуктивно. Тим не менш, вони найбільше проявляються в несприятливих для розвитку суб'єкта умовах та відображають міру ефективності поведінки.

Мета нашого дослідження – вивчення ментальних ресурсів особистості у подоланні життєвих труднощів на різних етапах онтогенетичного розвитку.

Об'єкт дослідження – ментальні ресурси особистості.

Предмет дослідження – феноменологія та динаміка ментальних ресурсів суб'єкта в різні вікові періоди.

Відповідно до поставленої мети було визначено основні **завдання дослідження**:

1. На підставі узагальнення результатів наукових досліджень уточнити визначення ментальних ресурсів, розкрити їх феноменологію.

2. З'ясувати особливості формування і проявів ментальних ресурсів на різних етапах онтогенетичного становлення особистості (у підлітковому, юнацькому та дорослому віці).

3. На основі вивчення основних закономірностей функціонування ментальних ресурсів особистості визначити основні підходи до їх емпіричного вивчення та добрати комплекс валідних і надійних діагностичних засобів.

4. Обґрунтувати та розробити корекційно-розвивальну програму для підвищення рівня ментальних ресурсів та їх відновлення у подоланні життєвих труднощів особистості.

Результати експериментального дослідження отримано у роботі з клієнтами **Центру психологічного і фізичного здоров'я FENIX** (м. Кропивницький). Обстежувані – три групи учасників експериментального дослідження: підліткового, юнацького та дорослого віку, загальною чисельністю 82 особи.

«Ментальний ресурс – це змістовна, відносно стійка характеристика внутрішнього світу суб'єкта, це актуальна психічна властивість, що виявляється в конкретній діяльності і здійснює прямий вплив на її ефективність». Ментальні ресурси – це механізм, який дозволяє суб'єкту за рахунок концептуалізації подій та власних психологічних можливостей підтримувати та розвивати (регулювати) власну активність. Цільовим призначенням ментальних ресурсів стає підтримання та розвитку суб'єктності особистості.

Ментальні ресурси виконують певні функції у житті суб'єкта, вони дозволяють досягати позитивних результатів, ефективно долати важкі життєві ситуації та загрозливі обставини, підтримувати тісні контакти з іншими людьми, зміцнювати самоефективність, тобто підвищувати відчуття власної компетентності, впевненості у своїх силах, зберігати та підвищувати здібності до контролю власного життя; підтримувати позитивну Я-концепцію; а також зберігати активність та задоволеність життям у літньому віці.

В основу емпіричної частини дослідження покладено уявлення про ресурс як феномен ментального досвіду, що має змістову специфіку в різні вікові періоди в розкривається у динамічних процесах мобілізації, виснаження та відновлення. Емпірично доведено наявність наступних груп ресурсів: інтелектуальних, комунікативних, мотиваційних, фізичних (пов'язаних із тілесним Я), а також емоційно-вольових – найпопулярніших у всіх вікових групах. Феноменологія ментальних ресурсів має яскраво виражену індивідуальну, типологічну, а також вікову специфіку, яка стосується як наявності груп та окремих ресурсів, так і частоти їх використання.

Діагностичний комплекс виявлення психологічних особливостей ментальних ресурсів складався з наступних методик:

– Методика, яку ми обрали для підлітків, – *Юнацька копінг-шкала (далі – ЮКШ) Е. Фрайндберга і Р. Льюїса (в адаптації Т. Л. Крюкової)*.

– Методика, яка була застосована для обстеження ментальних ресурсів у юнацькому та дорослому віці – Опитувальник способів подолання труднощів *Копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана*.

Крім вербальних методик нами було використано *малюнкову методику «Мої ресурси», а також інтерв'ю «Що таке ресурси?»*

Першим компонентом діагностичного комплексу було обрано інтерв'ю, за допомогою якого ми отримали дані про особистісні уявлення обстежуваних про власні ресурси та ті життєві ситуації, в яких ці ресурси мобілізувалися. В залежності від індивідуальних та вікових особливостей, можливостей організації обстеження, ми використовували різні форми збору потрібної інформації: усного інтерв'ю або розгорнутої анкети – твору. Наступна складова діагностичного комплексу містила стандартизовані опитувальники, які були підібрані з урахуванням вимог валідності щодо вікових обмежень їх використання.

Слід зазначити, що ментальні ресурси в різні періоди розвитку та становлення особистості мають свої особливості, власний досвід використання. Цілісність та організованість системи ментальних ресурсів в певний віковий період проявляються зовсім по-різному. Вікова специфіка в системі ментальних ресурсів пов'язана зі збільшенням кількості ресурсів, що виділяються респондентами, тобто її збагаченням, а також зі зростанням її організованості за рахунок встановлення більш тісних зв'язків між окремими ресурсами та їх групами.

Таким чином, у ході проведеного дослідження ми виявили **вікові особливості використання ментальних ресурсів та стратегій поведінки в складних життєвих ситуаціях.**

Слід зазначити, що у **підлітків** представлено весь спектр різних стратегій використання ментальних ресурсів. Було виявлено, що вони мають незначний досвід переживання і вирішення як важких ситуацій, так і ситуацій, пов'язаних з досягненнями; недостатньо високий рівень саморозуміння, рефлексії і, як наслідок, посередню здатність до концептуалізації досвіду в таких ситуаціях, до аналізу власних ментальних ресурсів. Враховуючи, що більшість обстежуваних називали ресурси, які належать до різних груп, можемо констатувати нестабільність системи ментальних ресурсів у підлітковому віці, яка знаходиться лише на стадії формування і тому не має достатньої стійкості, визначеності.

Отже, найменше балів було набрано опитуваними підлітками за такими стратегіями: «Неспроможність», «Розрядка», «Професійна допомога» та «Громадські дії». Найбільші кількісні показники отримали такі стратегії як «Вирішення проблеми», «Праця, досягнення», «Хвилювання», «Приналежність», що на нашу думку, узгоджується з використанням когнітивних, емоційно-вольових та комунікативних ментальних ресурсів. Підлітки майже не користуються такими способами вирішення важких ситуацій, як зневіра, розпач, плач, хвороба, а також не застосовують алкоголь, наркотики.

Середні значення шкал копінг-тесту Р. Лазаруса-С. Фолкмана у **юнаків** дозволили виявити найменш використовувані способи подолання труднощів: це «Втеча-уникнення», «Конфронтація» та «Дистанціювання». Найбільш частими стратегіями є «Позитивна переоцінка», «Самоконтроль» і «Планування розв'язання проблеми». Студенти у випадку зіткнення зі складними життєвими ситуаціями не намагаються їх заперечувати, не помічати, не чекають, поки «саме минеться». Слід також зауважити, що лише зрідка обстежувані застосовують такі непродуктивні способи подолання труднощів як невиправданий ризик, надмірна активність заради самої активності, для емоційної розрядки.

Оскільки переважна частина обстежуваних – це майбутні психологи, то позитивне переосмислення ситуацій, сприйняття їх як стимул для особистісного зростання розцінюється як тренувальні вправи професійно-орієнтованого навчання. Вирішення життєвих труднощів успішно відбувається за допомогою напрацьованих у процесі навчання технік і прийомів. Отримані в результаті обстеження юнаків дозволяють зробити висновок про наявність у цьому віці цілком сформованих, доволі раціональних способів знаходження і реалізації ментальних ресурсів особистості.

Як показують кількісні дані, найчастіше у складних, тривалих життєвих випробування **дорослі** обирають стратегії «Планування розв'язання проблеми», «Самоконтроль» та «Пошук соціальної підтримки». Тобто,

дорослі, покладаючись в першу чергу на себе, знаходячи додаткові ресурси у власних можливостях, у той же час звертаються до зовнішніх, соціальних ресурсів, пошуку допомоги від інших. Хоча, на нашу думку, пошук таких додаткових ресурсів уже сам по собі вимагає певних зусиль.

Одержані дані дослідження дорослих свідчать про наявні індивідуальні особливості у виборі та реалізації різноманітних ресурсів, якими особистості користуються, в залежності від специфіки ситуації, можливостей на даний конкретний момент часу. Маніпуляція різними способами подолання життєвих труднощів, на нашу думку, говорить про свідому компенсацію тих чи інших ресурсів, які в дорослому віці знаходяться на стадії виснаження і потребують відновлення.

Виходячи з результатів емпіричного дослідження ментальних ресурсів було **розроблено комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості (резильєнтності) особистості**, яка реалізує не лише корекційні завдання, але і завдання особистісного розвитку: сприяє підвищенню психологічної компетентності й упевненості в собі учасників.

На основі проведеного аналізу ми дійшли висновку, що розроблена нами тренінгова програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості є валідною та ефективною. Цей тренінг підвищує соціально-психологічну адаптивність поведінки, посилює відчуття психологічного благополуччя, якості життя та задоволеності життям і сприяє розвитку життєстійкості особистості. Тренінгова програма допомогла підвищити загальний показник життєстійкості, посилити соціально-психологічну адаптивність поведінки, збільшити відчуття внутрішнього благополуччя в учасників. Програма підвищує соціально-психологічну адаптивність поведінки, посилює відчуття психологічного благополуччя, якості життя та задоволеності життям і сприяє розвитку життєстійкості особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування та вдосконалення розробленої просвітницько-профілактичної програми в роботі з клієнтами, які потрапили у важкі життєві ситуації та потребують психологічної допомоги з метою активізації та відновлення ментальних ресурсів.