

PSYCHOLOGY

Жанна ВІРНА

доктор психологічних наук (Drh), професор, (візит-професор)

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

Папський католицький університет Парани

ORCID : [0000-0001-8134-2691](https://orcid.org/0000-0001-8134-2691)

ID: [AAN-8480-2020](https://orcid.org/AAN-8480-2020)

Україна, Бразилія

МЕНТАЛЬНІ РЕСУРСИ: ТЕОРЕТИЧНА ЕКСПЛІКАЦІЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Проблема ментальних ресурсів усе частіше актуалізується в реальних умовах українського воєнного сьогодення. Йдеться як про накопичення ментальних ресурсів, так й про ефективне їх використання, і, найчастіше проблема ресурсності в усіх її формовиявах актуалізується в контексті переживання стресових ситуацій.

Презентований матеріал присвячений систематизації базового матеріалу з вивчення ментальних ресурсів особистості, які об'єднані в систему структурно-функціональної організації. Відразу зазначимо, що структурний аспект системи ментальних ресурсів представлений елементами, а саме особистісно-поведінковими якостями та індивідуально-типологічними властивостями. Функціональний аспект системи ментальних ресурсів характеризується її динамічними процесами, а саме ефектами розвитку, виснаження, мобілізації.

Теоретична систематизація матеріалу вміщує методологічну основу розгляду ресурсів як *фактору протистояння ризику* та *фактору захисту*. А саме йдеться про тісну взаємодію цих факторів з метою зниження ризику дезадаптації та підвищення адаптаційних можливостей людини ¹. Їх взаємодія через діяду «зовнішнього-внутрішнього» мінімізує і блокує вплив стресора та пом'якшує вплив стресогенної події. Тому в психологічній літературі ресурс розглядається як фактор позитивного розвитку, високих досягнень, ефективної саморегуляції,

¹ Werner E.E. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*. 1993. N. 5. 503–515.

протистояння викликам та дезадаптивним впливам середовища². Якщо до такого розуміння ресурсів додати їх інтерпретацію як джерел майбутніх можливостей, необхідних для досягнення цілей, тобто розглядати ресурс як якість системи переробки інформації, то ресурс є когнітивним атрибутом психіки. В цьому випадку йдеться про *ментальні ресурси* як характеристики внутрішнього (інтрасуб'єктного) та зовнішнього (фізичного або соціального) середовища, які пов'язуються в індивідуальному досвіді суб'єкта діяльності з позитивними ефектами вирішення життєво важливих проблем і ситуацій.

Окрім зовнішнього та внутрішнього контексту вияву ресурсу розглядається його характеристика вихідного (початкового) та оцінюваного явища: *вихідний (початковий) ресурс* визначається як ресурс, який існує незалежно від ставлення і оцінки людини; *оцінюваний ресурс* – це початковий ресурс з доданою цінністю для організму біофізіологічного, когнітивного, підсвідомого комфорту і благополуччя³.

Біофізіологічна система людського організму оцінює вихідні ресурси зовнішнього середовища (їжа, вода, здорове навколишнє середовище, якість повітря тощо) і присвоює їм певне значення в залежності від їх потреби і необхідності. Когнітивна система функціонує на рівні оцінки особистісних і соціальних відносин, а також ставлення до себе за через сформовані ціннісні конструкти. Підсвідома система ґрунтується на досвіді раннього дитинства та травматичних переживаннях дорослого життя, які визначають індивідуальну значущість життєвих подій, формують стереотипи реакції на них, а отже, опосередковано визначають ресурси, задіяні в цих ситуаціях.

Виходячи із наведених положень С. Хобфолла, буде розглядати ментальний ресурс як психічне явище, яке пов'язане з функціональною надійністю роботи органів і систем та відображає особливості фізичного і психодинамічного статусу людини. Іншими словами, ментальні ресурси

² Hobfoll S.E., Johnson R.J., Ennis N., Jackson A.P. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. N 84. 632–643.

³ Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. N. 44 (3). 513–524.

продукують в індивідуальному досвіді людини корисні властивості, які прискорюють ефективність діяльності у подоланні напружених життєвих задач. Є зрозумілим, чому представники позитивної психології відносять до ресурсів особистості когнітивні риси особистості, що визначають успішність роботи зі знаннями та новою інформацією (креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість – розуміння широкого контексту та загальних закономірностей); життєрадісність і наполегливість; соціальний інтелект, лідерство; здатність до самоконтролю; почуття прекрасного; почуття гумору; релігійність^{4 5}.

Пропонуємо спробу систематизації основних положень про ментальні ресурси у їх структурно-функціональній організації.

Стосовно вивчення *структури ментальних ресурсів*, то у багатьох психологічних роботах вона уже вивчалася, і представляє собою лише теоретичну експлікацію напрацювань: 1) ментальний ресурс є основою контролю, який об'єднує такі психічні підсистеми як когнітивний контроль, емоційна регуляція та довільний контроль⁶; 2) стрижнем ментальних ресурсів є аутентичність як індивідуальна природність та біо-психо-соціо-духовна унікальність людини⁷; 3) ментальні ресурси вміщують когнітивний, понятійний, метакогнітивний та інтенціональний досвід⁸; 4) систему ментальних ресурсів складають індивідуально-психологічні характеристики для ефективного досягнення цілей в конкретній ситуації виклику⁹; 5) профіль ментальних ресурсів має індивідуальний характер, є динамічним, змінюваним під впливом

⁴ Peterson C., Seligman M.E.P. Character strengths and virtues: A Handbook and classification. New York : Oxford University Press, 2004.

⁵ Seligman, M.E.P, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. №1. 5-14.

⁶ Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності. Харків : УІПА, 2015. 265 с.

⁷ Koydemir S., Simsek O.F., Kuzgun T. B. Schutz A. Feeling special, feeling happy: Authenticity mediates the relationship between sense of uniqueness and happiness. *Current Psychology*. 2020. Vol. 39. N. 5. 1589-96.

⁸ Balashov E., Pasichnyk I., & Kalamazh R. (2021). Metacognitive Awareness and Academic Self-Regulation of HEI Students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. 2021.N. 9(2), 161–172. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2021-9-2-161-172>

⁹ Kahana E., Kelley-Moore J., Kahana B. Proactive Aging: A Longitudinal Study of Stress, Resources, Agency and Well-being in Late Life. *Aging Ment Health*. 2012. Vol. 16. № 4. 438-51. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.644519>

набутого нового досвіду з подолання важких життєвих ситуацій ¹⁰; б) ментальні ресурси дають змогу розкривати актуальні і потенційні можливості людини ¹¹; 7) способами регуляції ментальних ресурсів є копінг-стилі та механізми психологічного захисту, які одночасно відповідають за зміст адаптаційної відповіді ¹².

Спільною ознакою перерахованих структурних характеристик є їх взаємозв'язок та постійна взаємодія один з одним в актах діяльності, що прослідковується у *функціях ментальних ресурсів*: 1) когнітивна функція впливає на нейропластичність і когнітивний резерв людини; при цьому збільшується пізнавальний інтерес, відкритість новому, що впливає на уповільнення гіпокампальної атрофії ¹³; 2) регуляторна функція відповідає за збереження адаптаційно-компенсаторних механізмів, які забезпечують реалізацію особистісного адаптаційного потенціалу протягом усього життя ¹⁴; попередження або блокування стресу («буфер» проти стресу) ¹⁵; підтримку стану здоров'я ¹⁶; розуміння ситуацій та своїх можливостей, підтримку та розширення соціального капіталу ¹⁷; формування життєстійкості та пізнавального, позитивного (positive approach to life) та активного (can-do-approach to life) життєвого стилю ¹⁸. Також ментальні ресурси відповідають за підтримання

¹⁰ Wells Y.D., Kendig H.L. Psychological Resources and Successful Retirement. *Australian Psychologist*. 1999. V. 34. 111–115. <https://doi.org/10.1080/00050069908257438>

¹¹ Deci E.L., Vansteenkiste M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*. 2004. № 1 .V. 27. 17-34.

¹² Williams P.G., Wiebe D.L., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. V.15. –N.3. 237–255.

¹³ Jeste D.V., Palmer B.W., Rettew D.C. Positive psychiatry: its time has come. *Clinical Psychiatry*. 2015. V. 76. № 6. 675-83 ; <https://doi.org/10.4088/JCP.14nr09599>

¹⁴ Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Final Project report. The Government Office for Science. London. 2008. 317 p.

¹⁵ Coyne J.C., Downey G. Social factors and psychopathology: stress, social support, and coping processes. *Annu Rev Psychology*. 1991. Vol. 42. 401-425 ; <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.002153>

¹⁶ Saajanaho M., Rantakokko M., Portegijs E. Life resources and personal goals in old age. *European Journal Ageing*. 2016. V. 13. № 3. 195-208 ; <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0382-3>

¹⁷ Beddington J. The mental wealth of nations. *Nature*. 2008. V. 455. 1057-1060 ; <https://doi.org/10.1038/4551057a>

¹⁸ Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Final Project report. The Government Office for Science. London. 2008. 317 p.

тісних контактів з іншими людьми, що дає змогу людині зберігати активність та демонструвати суб'єктність.

Функціонування ресурсів характеризується обмеженнями, виснаженням та відновленням. Так накопичення деструктивних емоцій (гніву, смутку) викликають у людини стан перевантаження, що супроводжується виснаженням ресурсів та ризиком вторинних деформацій. Тому вкрай важливим є розгляд контексту збереження ресурсів (Conservation of Resources) як функціональна здатність людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. Завдяки такому розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до мінливого діапазону умов життя.

В психології розроблена теорія збереження ресурсів, у якій виокремлено такі принципи: 1 – втрата є головною віссю стресу (втрата ресурсу (або загроза втрати) є основним механізмом, що запускає стрес); 2 – ресурси діють для збереження та захисту інших ресурсів (ресурси - це те, що люди зберігають, захищають і використовують для придбання інших ресурсів); 3 – втрати і здобутки (після стресових обставин люди схильні виснажувати свої ресурси, не маючи змоги використовувати їх для подолання нових обставин; тобто чим більше стресових факторів, тим більше індивід або група людей стають нездатними впоратися зі стресовою ситуацією, що призводить до подальшої втрати ресурсів). На думку К. Матені та колег, людина завжди прагне не просто зберегти і накопичити ресурси, а досягти певної рівноваги між процесами втрати і придбання ресурсів. Стан такої рівноваги (гомеостаз) пов'язаний з психологічним здоров'ям і пристосованістю суб'єкта ¹⁹.

Окреслена структурно-функціональна організація ментальних ресурсів демонструє гносеологічний формат їх розуміння через об'єкти зовнішнього світу та міжособистісні відносини. Тому часто в якості ментальних ресурсів можуть бути ті об'єкти фізичного і соціального середовища, яким людина сама приписує ресурсну роль в тих чи інших ситуаціях і наділяє їх ресурсною цінністю, тобто

¹⁹ Matheny K.B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The Coping Resources Inventory for Stress : A measure of perceived resourcefulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2003. V. 59 (12). 777- 782.

наділяє їх сенсом, цінністю, пов'язує з ними появу позитивних результатів. Також ментальні ресурси суб'єкта є результатом концептуалізації індивідуального досвіду з урахуванням специфіки змісту даної культури. Тому у досвіді суб'єкта ментальні ресурси інтерпретуються та оцінюються в межах фізичного, соціального та психологічного середовища. Усі динамічні процеси в системі індивідуальних ресурсів є результатом взаємодії людини і світу, мінливих умов життя, які вимагають нових моделей поведінки і способів діяльності.

Якщо розглянути аспекти *формування ментальних ресурсів*, то можна виокремити такі базові положення: 1) обсяг ментальних ресурсів залежить від факторів преморбідного біологічного адаптаційного потенціалу, генетичного діатезу, досвіду раннього дитинства, сімейних та соціальних обставин, рівня освіти, структури особистості та механізмів подолання труднощів ²⁰; 2) розвиток і управління ментальними ресурсами відбувається завдяки процесам когнітивної концептуалізації ²¹; 3) профіль окремих ресурсів починає формуватися як ієрархія, але в процесі онтогенезу вибудовується в гетерархію, визначаючи існування і взаємодію різних типів ресурсів, що знаходяться у відносинах взаємодоповнення ²²; 4) факторами мобілізації ресурсів є уважність, висока концентрація, гнучкість мислення, цілеспрямованість, рефлексивність і соціальний капітал тощо, які можуть виникати спонтанно в рамках психокорекції, психотерапії, творчої, благодійної діяльності та духовно-релігійних практик ²³.

В контексті формування ментальних ресурсів важливою є роль когнітивних процесів переробки знань в психіці людини: побудова ментальних репрезентацій подій та їх оцінка, визначення міри об'єктивованості інформації,

²⁰ Taylor Sh. Lerner J., Sage R., Lehman B., Seeman T. Early environments, emotions, responses to stress, and health. *Journal of Personality*. 2004. N. 72. 1365–93.

²¹ Beck J.S. *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York : Guilford Press, 1995. 414 p. ; URL: <https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf>

²² Diener E., Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. N.68.5. 926–935.

²³ Wong P.T. Reclaiming positive psychology: A meaning-centered approach to sustainable growth and radical empiricism. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. N. 51(4). 408–412.

висування гіпотез тощо ²⁴. Тому ментальний ресурс є осмисленою характеристикою внутрішнього світу суб'єкта, оскільки суб'єктивно психічний ресурс представлений у вигляді образів, уявлень, знань, включаючи «приховані» знання про особливості ситуації і про власні можливості. Також за рахунок осмислення і концептуалізації досвіду відбувається відкриття суб'єктом нових ресурсів.

Узагальнюючи положення щодо структурно-функціональної організації ментальних ресурсів варто підкреслити її системний характер із усіма властивими системними характеристиками: 1 – *гетерогенності*, що передбачає врахування неоднорідності системи психічних ресурсів за складом, «вагою» та віком та *гетерохронності*, що передбачає врахування нерівномірності психічного розвитку у формуванні когнітивно-емоційних реакцій самозбереження; 2 – *цілісності і внутрішньої організованості* ментальних ресурсів, які в різні вікові період проявляються по-різному, але загальною тенденцією їх вияву є рух від дифузного (дитинство), слабо організованого стану (старший підлітковий вік та юність) до інтегрованого (зрілий вік); 3 – *диференціації та інтеграції* – коли росту внутрішньої диференційованості психічних утворень відповідає їх ієрархічна інтеграція у нові психовияви; 4 – *динамічність* – завдяки якій система ментальних ресурсів набуває новий досвід і тим самим змінює «вагу» і впорядкування її структурних складових; 5 – *стійкість* – проявляється у збереженні ресурсів в певний період часу із виокремленням значущих чи то ключових ресурсів, які набувають «рафінованого» змісту для людини; 6 – *гнучкість* – проявляється у можливості суб'єкта використовувати різноманітні ментальні ресурси в залежності від конкретної ситуації і стану системи ресурсів з метою досягнення оптимального ефекту чи позитивного результату; 7 – *ієрархічності* ментальних ресурсів, що пояснює відношення підпорядкування, субординації і залежності, а саме йдеться про констатацію укладу організації досвіду; 8 – *гетерархічності*, завдяки якій ресурси характеризуються різноманітністю ментальної організації утворень, які

²⁴ Maddi S. Creating meaning through making decisions. *The Human Search for Meaning*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998. 1–25.

перетинаються, накладаються один на одного чи то просто поліцентрично співіснують.

Системний зміст функціонування ментальних ресурсів ще раз підкреслив складність цього психологічного утворення і його значення в житті людини, що актуалізує питання *активізації* та *мобілізації* ментальних ресурсів. Існування цих двох механізмів активації ресурсу певною мірою залежить від усвідомлення ресурсу. Так мимовільна мобілізація передбачає активізацію ресурсу без попередніх зусиль для усвідомлення ресурсу, вона не є цілеспрямованою і свідомою. А довільна мобілізація ресурсу розглядається як його цілеспрямована активізація, заснована на концептуалізації особливостей ситуації і власних можливостей щодо вибору релевантної поведінки. Загалом *мобілізація* пов'язана з умінням контролювати витрату ресурсу, його відновлення, оцінку ефективності використання.

У завершенні матеріалу слід наголосити, що контекст прояву ментальних ресурсів – це завжди діяльність, яка розгортається в конкретному ситуативному контексті. При цьому ментальні ресурси завжди є відповідними внутрішньому світові суб'єкта та демонструють наявність індивідуальних і типологічних особливостей у феноменології прояву.

Оперуючи системними знаннями структурно-функціональної організації ментальних ресурсів, заактуалізуються завдання розширення спектру їх доступності, особливо коли йдеться про емоційно-стресові ситуації, як-от війна у країні, та набуття навичок та вмінь управління власними ресурсами, а саме їх мобілізації, попередження виснаження, своєчасного відновлення, поповнення та економії.