TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT Vol. 10 No. 1(39) (2026)
ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

УДК 159.923:159.955

Mental Resources of Personality as Dynamic Modes of Personal Regulation

Ментальні ресурси особистості як динамічні модуси особистісної регуляції

Svitlana Rudnytska
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Department of Cognitive Psychology of the G.S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine
Світлана Юріївна Рудницька
Доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID iD 0000-0002-0141-6337
E-mail: rudnsvit@gmail.com

Abstract. The article presents comprehensive theoretical and methodological conceptualization of mental resources of personality within psychological-hermeneutic approach. The relevance of this research is determined by active and often uncritical use of resource rhetoric in contemporary psychology, which leads to conceptual ambiguity and conflation of mental resources with various psychological constructs, particularly psychological mechanisms, abilities, coping strategies, resilience, and competencies. Such confusion of analytical levels complicates theoretical understanding of the phenomenon and limits possibilities for its empirical operationalization. The aim of the article is to substantiate mental resources as an independent theoretical construct and to perform their systematic differentiation from related psychological concepts within psychological-hermeneutic perspective. The methodological foundation consists of principles of psychological-hermeneutic analysis, conceptual generalization, and

comparative theoretical differentiation of contemporary scientific approaches. It is demonstrated that mental resources should be defined as dynamic modes of personal regulation, which are formed through actualization, interpretation, and appropriation of personal and sociocultural experience, enabling articulation and realization of personally significant possibilities under conditions of uncertainty, crisis transformations, and meaning disruptions. It is substantiated that mental resources capture a specific regulatory level of mental organization, which cannot be reduced either to causal mechanisms or to stable dispositional properties of personality. The applied potential of the proposed conception for psychological counseling and psychoeducational interventions is outlined. The proposed approach expands explanatory possibilities of contemporary psychology and creates methodological foundation for further empirical research on mental resources of personality.

Keywords: mental resources; personal regulation; psychological-hermeneutic approach; uncertainty; crisis transformations; meaning-making; self-regulation; identity.

Анотація. Статтю присвячено розгорнутій теоретико-методологічній концептуалізації поняття ментальних ресурсів особистості в межах психолого-герменевтичного підходу. Актуальність дослідження зумовлена активним і часто некритичним використанням ресурсної риторики в сучасній психології, що призводить до концептуальної розмитості та ототожнення ментальних ресурсів із різнорівневими психологічними конструктами, зокрема психологічними механізмами, здібностями, копінг-стратегіями, резилієнсом та компетентностями. Таке змішування рівнів аналізу ускладнює теоретичне осмислення феномену ресурсів та обмежує можливості їх емпіричної операціоналізації. Метою статті є обґрунтування ментальних ресурсів як самостійного теоретичного конструкта та здійснення їх системної диференціації від суміжних психологічних понять у межах

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

психолого-герменевтичної перспективи. Методологічну основу дослідження становлять принципи психолого-герменевтичного аналізу, концептуального узагальнення та порівняльної теоретичної диференціації сучасних наукових підходів. Показано, що ментальні ресурси доцільно визначати як динамічні модуси особистісної регуляції, які формуються в процесі актуалізації, інтерпретації та привласнення особистого й соціокультурного досвіду та забезпечують уможливлення, артикуляцію й реалізацію особистісно значущих можливостей в умовах невизначеності, кризових трансформацій і смислових розривів. Обґрунтовано, що ментальні ресурси фіксують специфічний регулятивний рівень психічної організації, який не зводиться ні до причинно-наслідкових механізмів, ні до стабільних диспозиційних властивостей особистості. Окреслено прикладний потенціал запропонованої концепції щодо психологічного консультування, психоедукаційних інтервенцій та роботи з особистістю в умовах тривалої невизначеності. Запропонований підхід розширює пояснювальні можливості сучасної психології та створює методологічне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень ментальних ресурсів особистості.

Ключові слова: ментальні ресурси; особистісна регуляція; психолого-герменевтичний підхід; невизначеність; кризові трансформації; смислотворення; саморегуляція; ідентичність

Вступ. Упродовж останніх десятиліть проблематика ресурсів займає одне з центральних місць у психологічних дослідженнях, присвячених проблемам суб’єктності, адаптації, подоланню стресу, життєстійкості, саморегуляції та розвитку особистості (Smulson et al., 2024; Bonanno, 2021; Masten, 2001; Hobfoll et al., 2018; Wrosch et al., 2003; Brandtstädter & Rothermund, 2002; Vohs & Baumeister, 2016; Ryan & Deci, 2017). Поняття ресурсів широко використовується для

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

пояснення здатності людини зберігати функціональність, цілісність і суб'єктну активність в умовах підвищеного навантаження, соціальної нестабільності та тривалих кризових впливів. Особливої актуальності ресурсний підхід набув у контексті досліджень, спрямованих на аналіз функціонування особистості в ситуаціях радикальної невизначеності та порушення звичних життєвих орієнтирів (Park, 2010; Schwartz et al., 2013).

Водночас активне впровадження ресурсної риторики в сучасний психологічний дискурс супроводжується низкою методологічних труднощів, передусім пов'язаних із концептуальною розмитістю поняття ментальних ресурсів і його частим ототожненням із різнорівневими психологічними конструктами. У межах різних теоретичних традицій ресурси описуються через призму психологічних механізмів регуляції (Gross & Thompson, 2007), індивідуально-психологічних здібностей, особистісних рис (Ackerman & Heggestad, 1997), копінг-стратегій (Folkman, 2008; Lazarus & Folkman, 1984), а інколи – як сукупність навичок і компетентностей (Yeager & Dweck, 2012; Dweck, 2006).

Така термінологічна дифузія значною мірою зумовлена тим, що теоретичне осмислення ресурсів формується на перетині досліджень саморегуляції (Vohs & Baumeister, 2016; Ryan & Deci, 2017; Brandtstädter & Rothermund, 2002), копінгу (Folkman, 2008; Lazarus & Folkman, 1984), резилієнсу (Bonanno, 2021; Bonanno & Galatzer-Levy, 2022; Masten, 2001, 2014), наративної ідентичності (McAdams & McLean, 2013; McLean et al., 2007), смислотворення (Park, 2010; Tedeschi & Calhoun, 2004), психологічної гнучкості (Kashdan & Rottenberg, 2010), особистісного розвитку (Dweck, 2006; Schwartz et al., 2011, 2013) та ресурсів подолання стресу (Hobfoll et al., 2018; Gross & Thompson, 2007), що концептуалізують здатність особистості зберігати адаптивність і цілісність в умовах стресу та змін. Унаслідок

цього поняття ресурсів набуває узагальненого, еклектичного характеру, що ускладнює як його теоретичне осмислення, так і емпіричну верифікацію.

В окресленому дослідницькому полі особливо проблематичним постає редукціоністське трактування ресурсів у контексті кризових і трансформаційних ситуацій. Умови тривалої невизначеності вимагають від особистості не лише ситуативної адаптації або ефективного подолання стресу, а й здатності переосмислювати власні можливості, межі дії та самі способи життєздійснення (Park, 2010; Tedeschi & Calhoun, 2004). За таких умов ресурси не можуть бути зведені до фіксованого набору внутрішніх характеристик або поведінкових стратегій, оскільки сам простір можливого зазнає істотних змін (Schwartz et al., 2013; Wrosch et al., 2003; Brandtstädter & Rothermund, 2002).

Отже, попри зростаючу кількість досліджень, присвячених різним аспектам проблеми ресурсів особистості, у сучасній психології й досі бракує чіткої теоретичної диференціації ментальних ресурсів від суміжних психологічних понять, що обмежує можливості як системного теоретичного осмислення цього феномену, так і розробки ефективних психологічних практик та технологій їх підтримки й розвитку в умовах кризових трансформацій (Park, 2010).

У цьому контексті перспективною методологічною рамкою постає психолого-герменевтичний підхід, який розглядає ментальне функціонування особистості як інтегративний процес смислотворчої організації досвіду (Chepelieva et al., 2016; Hutsol, 2017). З позицій цього підходу регуляція постає не лише як функціональний механізм (Gross & Thompson, 2007), а як динамічний процес інтерпретації, привласнення та переосмислення досвіду в соціокультурних дискурсах (Gallagher, 2005; Thompson, 2007), що створює методологічне підґрунтя для концептуалізації ментальних ресурсів як особливого регулятивного виміру уможливлення та реалізації особистісно значущих інтенцій (Park, 2010).

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування ментальних ресурсів особистості як динамічних модусів особистісної регуляції та здійснення їх диференціації від суміжних психологічних понять у межах психолого-герменевтичної перспективи.

Методи дослідження. Дослідження має теоретико-методологічний характер і ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні сучасних підходів до аналізу особистісної регуляції, суб'єктності та функціонування особистості в умовах невизначеності. У межах дослідження застосовано теоретичні методи: аналіз наукових джерел для систематизації сучасних психологічних підходів до проблеми ментальних ресурсів, регуляції та суб'єктності особистості; концептуальне узагальнення з метою формування цілісного теоретичного бачення ментальних ресурсів як окремого регулятивного модусу; порівняльну теоретичну диференціацію для розмежування ментальних ресурсів із суміжними поняттями (психологічні механізми, здібності, можливості, копінг-стратегії, резилієнс, компетентності); психолого-герменевтичну інтерпретацію для аналізу смислових і регулятивних аспектів організації особистісного досвіду.

Психолого-герменевтичний аналіз у межах дослідження передбачає розгляд ментальних патернів як таких, що набувають регулятивного значення в процесі привласнення, інтерпретації та переосмислення особистісного та соціокультурного досвіду (Ricoeur, 1991; Chepelieva et al., 2020). В зазначеному методологічному просторі, ментальні ресурси артикулюються не як інваріантні внутрішні властивості особистості, а як регулятивні модуси, що конституюються в динаміці особистісного та соціокультурного дискурсів і визначають способи уможливлення дії, вибору та розвитку в конкретних життєвих ситуаціях.

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

Дотримання етичних стандартів. Запропоноване дослідження є теоретичним та не передбачало залучення учасників та проведення емпіричних процедур.

Результати. В оптиці психолого-герменевтичного підходу регуляція осмислюється як процес організації поля можливого, у межах якого особистість здійснює вибір, приймає рішення та конструює власний досвід (Masten, 2014; McAdams, 2001; Sheppes, 2015; Syed, 2016; Chepelieva et al., 2020; Chepelieva et al., 2025; Rudnytska, 2023).

Важливим теоретичним підґрунтям для розуміння ментальних ресурсів є концепція наративної ідентичності, яка розглядає особистість як автора власної життєвої історії (McAdams & McLean, 2013; McLean et al., 2007). Наративний підхід, зосереджуючись на смисловій інтеграції досвіду та формуванні наративної ідентичності, окреслює важливий аналітичний вимір розуміння особистісного саморегулювання (Chepelieva et al., 2021) і водночас відкриває перспективу аналізу процесів, що забезпечують уможливлення та реалізацію особистісно значущих інтенцій і дій у динамічних, невизначених і кризових контекстах (Schwartz et al., 2011, 2013).

У зазначеному теоретичному полі ментальні ресурси особистості ми пропонуємо розглядати як динамічні модуси її регуляції, що формуються в процесі актуалізації, інтерпретації та привласнення особистого та соціокультурного досвіду і забезпечують уможливлення, артикуляцію та реалізацію особистісно значущих можливостей в умовах невизначеності, кризових трансформацій і смислових розривів.

Ключовим у цьому визначенні є розуміння ментальних ресурсів як модусів, а не як структур, механізмів або властивостей. Поняття модусу підкреслює динамічний, ситуаційно зумовлений і процесуальний характер ресурсів, а також їх

залежність від контексту досвіду та способу його інтерпретації (Kegan, 1982). На відміну від стабільних властивостей або фіксованих механізмів, модуси є способами функціонування, що актуалізуються в конкретних життєвих ситуаціях.

Ментальні ресурси не існують у вигляді сталого «запасу» або «фонду» внутрішніх можливостей. Вони актуалізуються в конкретних життєвих ситуаціях як спосіб регулятивного залучення досвіду, що дозволяє особистості орієнтуватися в умовах невизначеності та здійснювати перехід від потенційного до можливого, від можливого – до реалізованого, що, в свою чергу, і відрізняє їх від традиційного розуміння ресурсів як наявних у розпорядженні особистості «засобів», «інструментів», «властивостей» тощо.

Важливо підкреслити, що ментальні ресурси не гарантують певного результату діяльності та не визначають наперед ефективність поведінки; їхня функція полягає не у забезпеченні успіху, а в уможливленні – створенні регулятивних умов, за яких реалізація особистісно значущих можливостей стає принципово можливою. У цьому сенсі ментальні ресурси є передумовою, а не гарантією ефективної дії.

Отже, розуміння ментальних ресурсів як модусів особистісної регуляції забезпечує їх чітке розмежування з поняттями, що описують інші виміри ментальної організації. На регулятивному рівні ресурси виконують функцію узгодження між досвідом, можливостями та контекстом, у межах якого здійснюється життєва активність особистості.

Ментальні ресурси опосередковують: (1) орієнтацію в ситуаціях смислової невизначеності; (2) підтримання цілісності особистісного досвіду за умов його фрагментації; (3) можливість переходу від реактивного реагування до рефлексивної позиції; (4) відкритість до альтернативних способів інтерпретації подій і власних дій (Wrosch et al., 2003; Brandtstädter & Rothermund, 2002). Таким чином, ментальні

ресурси виступають не як елементи ментального простору, а як регулятивні способи його функціонування, визначаючи, яким чином особистість взаємодіє з власними можливостями та обмеженнями.

Регулятивна природа ментальних ресурсів увиразнюється в ситуаціях кризових трансформацій, коли звичні способи організації досвіду виявляються недостатніми (Herman, 2015; Van der Kolk, 2014). Саме в таких умовах актуалізуються специфічні модуси регуляції, що дозволяють особистості не лише адаптуватися до мінливих обставин, а й переосмислювати власні можливості та життєві перспективи (Tedeschi & Calhoun, 2004; Park, 2010).

Як уже зазначалося вище, в сучасних психологічних дослідженнях спостерігається тенденція до зближення або ототожнення ментальних ресурсів із психологічними механізмами (Gross & Thompson, 2007). Проте останні традиційно описують причинно-наслідкові особистісні процеси, що забезпечують перехід від стимулу до реакції, від внутрішнього стану до поведінкового акту виконуючи «пояснювальну» функцію, спрямовану на розкриття того, як саме відбувається певний процес.

Натомість ментальні ресурси не спрямовані на «пояснення» і не описують операціональний перебіг особистісних процесів. Вони фіксують регулятивний спосіб організації досвіду, у межах якого відповідні механізми можуть бути залучені або, навпаки, залишатися неактуалізованими (Taylor & Stanton, 2007; Gross & Thompson, 2007). У цьому сенсі ментальні ресурси функціонують на метарівні щодо психологічних механізмів, визначаючи умови їх включення в конкретній життєвій ситуації. Наприклад, механізми емоційної регуляції описують, як особистість модулює власні емоційні стани. Проте сам факт наявності цих механізмів не гарантує їх ефективного використання в критичних ситуаціях.

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

Ментальні ресурси визначають, чи зможе особистість актуалізувати відповідні механізми регуляції в умовах стресу або невизначеності.

У низці досліджень також простежується термінологічне зближення ментальних ресурсів із здібностями, які в психології зазвичай трактуються як відносно стійкі індивідуально-психологічні властивості, що зумовлюють успішність виконання певних видів діяльності, мають диспозиційний характер і характеризуються відносною стабільністю в часі. Водночас, як зазначалося вище, ментальні ресурси, на відміну від здібностей, не постають як властивості особистості й не зберігають стабільності поза контекстом, а мають динамічний, ситуаційно зумовлений характер, актуалізуючись у процесі взаємодії особистості з конкретними умовами життєдіяльності. У цьому сенсі особистість може володіти високим рівнем певних здібностей, проте не мати достатніх ментальних ресурсів для їх реалізації в умовах невизначеності або кризових трансформацій.

Отже, здібності окреслюють спектр того, що особистість потенційно спроможна здійснити, тоді як ментальні ресурси визначають, у який спосіб і чи взагалі ці здібності можуть бути залучені в конкретній ситуації. Так, високий рівень когнітивних здібностей не завжди трансформується в ефективне розв’язання життєвих завдань, якщо особистість не володіє достатніми ресурсами для їх актуалізації в ситуаціях «з неповною базою даних».

Ще одним прикладом поширеної термінологічної дифузії є звернення до поняття можливостей, яке посідає ключове місце в аналізі життєтворчості та життєздійснення особистості (Schwartz et al., 2011). Можливості окреслюють потенційний простір дії, вибору та розвитку, що відкривається перед людиною в певних соціокультурних умовах. Водночас вони можуть бути об’єктивно наявними, але суб’єктивно недоступними для особистості. Самі по собі можливості не

гарантують власної реалізації, адже між потенційною наявністю можливого та його здійсненням завжди існує регулятивний розрив.

Саме в межах цього розриву й актуалізуються ментальні ресурси, які не створюють можливості як такі, але уможливлюють їх привласнення, артикуляцію та реалізацію особистістю. У цьому сенсі можливості становлять змістовний обрій потенційного, тоді як ментальні ресурси визначають регулятивний спосіб «входження» в цей обрій і взаємодії з ним.

Так, у ситуації професійної переорієнтації перед особистістю може відкриватися широкий спектр альтернатив – нові професійні ролі, освітні траєкторії, мережі соціальної підтримки. Проте лише наявність релевантних ментальних ресурсів дозволяє розпізнати ці альтернативи як особистісно значущі, вписати їх у контекст власної життєвої історії та здійснити усвідомлений вибір, незважаючи на супровідну невизначеність (Mischel & Shoda, 1995).

На нашу думку, доцільним також постає здійснення змістовної диференціації понять ментальні ресурси та копінг-стратегії особистості, що описують її способи поведінкового, когнітивного або емоційного реагування на стресові ситуації, мають переважно ситуативний характер і спрямовані на зниження напруження або адаптацію до конкретних умов (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2008). У цьому контексті важливо підкреслити, що аналіз копінгу актуалізує питання ширших регулятивних підстав, у межах яких стає можливим вибір, поєднання або трансформація конкретних стратегій реагування (Wrosch et al., 2003; Brandtstädter & Rothermund, 2002). Саме в цій аналітичній площині доцільно розрізняти копінг-стратегії та ментальні ресурси як феномени різного рівня узагальненості.

Ментальні ресурси не зводяться до копінг-стратегій, оскільки функціонують на більш загальному регулятивному рівні. Вони не задають конкретного способу реагування, а формують умови, за яких вибір тієї чи іншої стратегії стає можливим.

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

У цьому розумінні ментальні ресурси передують копінгу, опосередковуючи його варіативність, доступність і гнучкість.

Крім того, копінгу переважно зорієнтований на подолання або пом'якшення негативних впливів, тоді як ментальні ресурси залучаються також у ситуаціях екзистенційного вибору, розвитку та переосмислення життєвого шляху (Tedeschi & Calhoun, 2004). Особистість може застосовувати різні копінг-стратегії залежно від обставин (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2008), проте саме ментальні ресурси визначають здатність гнучко «перемикатися» між ними відповідно до вимог конкретного контексту (Park, 2010; Kashdan & Rottenberg, 2010).

У певній мірі спорідненим до ментальних ресурсів також є поняття резилієнсу (resilience), що у сучасній психології артикулює здатність особистості зберігати або відновлювати функціонування після переживання стресових і травматичних подій (Herman, 2015; Van der Kolk, 2014). Резилієнс зазвичай розглядається як інтегральний результат взаємодії різних внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують особистості «повертатися до норми» після певної кризи (Bonanno, 2021; Masten, 2001, 2014).

Ментальні ресурси, безумовно, не є синонімом резилієнсу й не зводяться до нього: якщо резилієнс фіксує результативний аспект адаптації та відновлення (Bonanno, 2021; Masten, 2001), то ментальні ресурси описують регулятивні умови, за яких цей результат стає можливим. Вони можуть бути актуалізовані як у ситуаціях успішного подолання, так і в умовах тривалого перебування в кризі, коли відновлення ще не відбулося. Отже, ментальні ресурси доцільно розглядати як один із ключових регулятивних вимірів, що лежать в основі феномену резилієнсу, але не вичерпуються ним. У свою чергу, резилієнс є результатом складної взаємодії ментальних ресурсів, соціальної підтримки, матеріальних умов та інших чинників (Wrosch et al., 2003; Brandtstädter & Rothermund, 2002).

У логіці психолого-герменевтичного підходу для уточнення концептуального статусу ментальних ресурсів доцільно розмежувати їх із поняттям компетентностей – інтегративних утворень, що поєднують знання, уміння, навички та досвід і забезпечують ефективність діяльності в певній сфері.

Ментальні ресурси, на відміну від компетентностей, не зводяться до засвоєних способів дії, а визначають регулятивний контекст, у межах якого ті чи інші компетентності можуть бути актуалізовані або, навпаки, залишатися незадіяними. За відсутності відповідних ментальних ресурсів навіть добре сформовані компетентності можуть не реалізовуватися в умовах невизначеності.

Так, наративна компетентність як здатність конструювати зв'язні життєві історії (Chepelieva et al., 2021) є важливою складовою розвитку особистості. Водночас сама по собі вона не гарантує можливості використання цього потенціалу для переосмислення травматичного досвіду в кризових умовах. Для цього необхідні ментальні ресурси, які уможливлюють залучення наративної компетентності в конкретній життєвій ситуації (McAdams & McLean, 2013; McLean et al., 2007; Park, 2010).

Запропонована психолого-герменевтична концепція ментальних ресурсів характеризується значним прикладним потенціалом, зокрема у сфері психологічного консультування, психотерапії та психоедукаційних програм, орієнтованих на роботу з невизначеністю й кризовими трансформаціями. У практиці психологічного консультування звернення до поняття ментальних ресурсів дозволяє змістити аналітичний фокус із діагностики дефіцитарних проявів або симптоматичних утворень на аналіз регулятивних способів, через які особистість організовує власний досвід і взаємодіє з полем можливого. У цьому контексті запит клієнта інтерпретується не лише як проблема, що потребує

розв'язання, а як прояв певного регулятивного модусу, який уможливлює або, навпаки, обмежує артикуляцію та реалізацію особистісно значущих перспектив.

Такий зсув аналітичної оптики створює підґрунтя для переосмислення завдань психологічної допомоги – від фокусу на подоланні окремих труднощів до роботи з умовами уможливлення дії, вибору та розвитку в конкретній життєвій ситуації. Зокрема, у ситуаціях життєвого вибору особистість може володіти достатнім рівнем когнітивних здібностей і релевантними компетентностями, проте її регулятивний модус може звужувати простір можливого (обрій бачення) та фіксувати увагу на обмеженнях (тунельне бачення, втрата варіативності смислотворення, блокування доступу до альтернативних смислів, звуження інтерпретаційного арсеналу, фіксація домінантного наративу). У таких випадках, наприклад, за наявності вищої освіти й професійного досвіду, зміна кар'єрної траєкторії може переживатися як недоступна через катастрофізацію невизначеності. Робота з ментальними ресурсами за цих умов передбачає не стільки формування нових навичок, скільки переосмислення способів інтерпретації досвіду та розширення регулятивного обрію можливого (Park, 2010).

Важливо підкреслити, що в роботі з травматичним досвідом концепція ментальних ресурсів дозволяє розглядати процес відновлення не лише як повернення до попереднього рівня функціонування, а як формування нових регулятивних модусів, що уможливлюють інтеграцію травматичного досвіду в життєву історію особистості (Herman, 2015; Van der Kolk, 2014). У цьому контексті ментальні ресурси можуть актуалізуватися як умови реконструкції життєвих пріоритетів та ідентичності в цілому, навіть в умовах збереження емоційної інтенсивності втрати (Schwartz et al., 2011, 2013).

У межах психоедукаційних програм психолого-герменевтичну концепцію ментальних ресурсів доцільно застосовувати з метою розвитку рефлексивної

чутливості до відмінності між наявністю можливостей і ресурсами їх реалізації. Такий підхід сприятиме формуванню гнучкості регуляції, здатності утримувати невизначеність і здійснювати усвідомлений вибір у складних соціокультурних умовах (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Водночас прикладне використання запропонованої концепції не передбачає її редукції до набору окремих психологічних технік або процедур. Йдеться радше про зміну теоретико-методологічної оптики, яка дозволяє інакше структурувати психологічну роботу та інтерпретувати процеси особистісних змін.

Обговорення. Здійснена концептуалізація ментальних ресурсів як динамічних модусів особистісної регуляції цілком узгоджується із сучасними дослідженнями саморегуляції, ідентичності та резилієнсу (Bonanno, 2021; Masten, 2001; Vohs & Baumeister, 2016), водночас виходячи за межі домінантних функціоналістських і диспозиційних підходів. Уведення модусного рівня аналізу дозволяє подолати редукцію ресурсів до окремих психологічних характеристик і розглядати їх як процесуальні регулятивні утворення (Brandtstädter & Rothermund, 2002; Ryan & Deci, 2017; Schwartz et al., 2011, 2013).

З методологічної точки зору, важливою перевагою запропонованого підходу є його здатність інтегрувати різні рівні аналізу без їх змішування. Ментальні ресурси не заперечують існування механізмів, здібностей або стратегій, але дозволяють осмислити, у який спосіб ці елементи включаються в регуляцію особистісного функціонування в конкретних умовах (Park, 2010; Gross & Thompson, 2007; Mischel & Shoda, 1995), що створює можливість для системного розуміння особистісної регуляції як багаторівневого процесу (Lazarus & Folkman, 1984; Kashdan & Rottenberg, 2010).

Інтерпретація отриманих теоретичних положень узгоджується з психолого-герменевтичними, наративними та феноменологічними підходами до аналізу

особистісної регуляції (Gallagher, 2005; Kegan, 1982; Ricoeur, 1991; Thompson, 2007; McAdams & McLean, 2013), а також із сучасними моделями психологічної гнучкості та посттравматичного зростання (Hayes et al., 2012; Herman, 2015; Van der Kolk, 2014; Yeager & Dweck, 2012; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Принципове значення має застосування запропонованої концепції для аналізу функціонування особистості в умовах тривалої невизначеності та кризових трансформацій (Chepelieva et al., 2025; Masten, 2014). У таких ситуаціях саме регулятивні модуси, а не окремі навички чи стратегії, визначають здатність особистості зберігати відкритість до можливого та самореалізовуватися (Folkman, 2008; Syed & McLean, 2016).

Водночас запропонований підхід відкриває низку питань для подальших досліджень. Зокрема, потребує емпіричної розробки питання про типологію модусів регуляції, їх динаміку в різних життєвих ситуаціях та можливості їх цілеспрямованого формування (Schwartz et al., 2013; Sheppes et al., 2015). Важливим напрямом є також дослідження культурної специфіки ментальних ресурсів, оскільки способи інтерпретації та привласнення досвіду суттєво залежать від соціокультурного контексту (Chepelieva et al., 2020; Rudnytska, 2023).

Висновки. Запропоноване теоретико-методологічне обґрунтування поняття ментальних ресурсів особистості в межах психолого-герменевтичного підходу уможливлює подолання концептуальної розмитості (термінологічної дифузії), характерної для сучасних психологічних артикуляцій цього дослідницького конструкту, а також запобігає змішуванню різних вимірів аналізу, що досі ускладнювало як теоретичну рефлексію, так і прикладне використання цього поняття.

Ментальні ресурси особистості концептуалізовано як динамічні модуси її регуляції, що формуються в процесі актуалізації, інтерпретації та привласнення

ISSN 2223-0521 https://psytir.org.ua/ DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4

особистого та соціокультурного досвіду і забезпечують уможливлення, артикуляцію та реалізацію особистісно значущих можливостей в умовах невизначеності, кризових трансформацій і смислових розривів .

Така перспектива забезпечує чітке розмежування ментальних ресурсів з психологічними механізмами, здібностями, можливостями, копінг-стратегіями, резилієнсом і компетентностями, зберігаючи їх теоретичну та прикладну значущість, але водночас окреслюючи інший – метарегулятивний вимір аналізу. Ментальні ресурси не редукують до інструментів досягнення результату й не гарантують певного наслідку діяльності, а визначають регулятивний простір, у межах якого реалізація можливого стає принципово доступною для особистості.

Застосування запропонованої концепції в практиці психологічного консультування та психоедукації розширює можливості переорієнтації психологічної допомоги з фокусу на дефіцитах і симптомах на аналіз регулятивних модусів організації особистісного досвіду. Зазначена зміна теоретичної оптики уможливлює переосмислення змістовної організації психологічної допомоги вразливим верстам населення в умовах кризових трансформацій, невизначеності та життєвих зламів. Перспективним напрямом подальших досліджень постає операціоналізація ментальних ресурсів особистості, дослідження їх динаміки в різних соціокультурних та кризових контекстах, а також розробка психологічного інструментарію їх розвитку в умовах війни.

Конфлікт інтересів

Авторка заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Застосування штучного інтелекту

Під час підготовки рукопису використовувався ChatGPT OpenAI (GPT-5.2) виключно для перекладу іншомовних першоджерел. Авторка несе повну відповідальність за зміст рукопису.

References

Ackerman, P. L., & Heggestad, E. D. (1997). Intelligence, personality, and interests: Evidence for overlapping traits. *Psychological Bulletin, 121*(2), 219–245. https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.2.219

Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, *12*(1), Article 1942642. https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642

Bonanno, G. A., & Galatzer-Levy, I. R. (2022). Resilience after adversity. *Annual Review of Clinical Psychology*, *18*, 371–395. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120119

Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, *22*(1), 117–150. https://doi.org/10.1006/drev.2001.0539

Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., & Hutsol, K. V. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy ta strukturno-zmistovi skladovi prohramy treninhu naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations and structural-content components of the program for training narrative competence of personality]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom II: Psykholohichna hermenevtyka [Actual Problems of Psychology: Collected Scientific Papers of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. Vol. II: Psychological Hermeneutics]*, *12*(2), 113–131. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722479 (in Ukrainian).

Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., & Hutsol, K. V. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii vyznachennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [The diagnostic tools of personality narrative competence determination]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu [Technologies of intellect development], Vol. 5. 1*(29). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546 (in Ukrainian).

Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., & Rudnytska, S. Yu. (2025). *Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti osobystosti v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia Ukrainy [Development of life competence of personality in conditions of martial law and post-war recovery of Ukraine]*. Pedahohichna dumka. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/ (in Ukrainian).

Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Zazymko, O. V., Zaretska, O. O., Hutsol, S. Yu., Lebedynska, I. V., Polishchuk, V. M., Liubchenko, L. A., & Hudinova, I. L. (2016). *Samoproektuvannia osobystosti u dyskursyvnomu prostori [Self-design of personality in discursive space]*. Pedahohichna dumka. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704560 (in Ukrainian).

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success.* Random House.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, *21*(1), 3–14. https://doi.org/10.1080/10615800701740457

Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind.* Oxford University Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror (Rev. ed.).* Basic Books.

Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *5*, 103–128. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640

Hutsol, K. V. (2017). Teoretyko-metodolohichni osnovy doslidzhennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations of research on narrative competence of personality]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom II: Psykholohichna hermenevtyka [Actual Problems of Psychology: Collected Scientific Papers of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. Vol. II: Psychological Hermeneutics], 10*, 167–185. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v2/i10/14.pdf (in Ukrainian).

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development.* Harvard University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, *85*(1), 6–20. https://doi.org/10.1111/cdev.12205

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, *5*(2), 100–122. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100

McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(3), 233–238. https://doi.org/10.1177/0963721413475622

McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review*, *11*(3), 262–278. https://doi.org/10.1177/1088868307301034

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, *102*(2), 246–268. https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Ricoeur, P. (1991). *From text to action: Essays in hermeneutics,* II. Northwestern University Press.

Rudnytska, S. Yu. (2023). Protsesualno-smyslova model rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti [Procedural-semantic model of the development of life competence of personality]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu [Technologies of intellect development], Vol. 7*, *1*(33) https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/44 (in Ukrainian).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* Guilford Press.

Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (Eds.). (2011). *Handbook of identity theory and research.* Springer.

Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, *1*(2), 96–113. https://doi.org/10.1177/2167696813479781

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, *11*, 379–405. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739

Smulson, M. L., Ditiuk, P. P., Nazar, M. M., Meshcheriakov, D. S., Zinchenko, O. V., & Starkov, D. Yu. (2024). *Proiektuvannia virtualnoho osvitnoho prostoru rozvytku subiektnosti doroslykh v umovakh pisliavoiennoho vidnovlennia Ukrainy [Designing a virtual educational space for the development of adult subjectivity in the context of post-war recovery of Ukraine].* Pedahohichna dumka. (in Ukrainian).

Syed, M., & McLean, K. C. (2016). Understanding identity integration: Theoretical, methodological, and applied issues. *Journal of Adolescence*, *47*, 109–118. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.005

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, *3*, 377–401. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Thompson, E. (2007). *Mind in life: Biology, phenomenology, and the sciences of mind.* Harvard University Press.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma.* Viking.

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (3rd ed.).* Guilford Press.

Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement,

and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(12), 1494–1508. https://doi.org/10.1177/0146167203256921

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, *47*(4), 302–314. https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (c) 2026 Rudnytska Svitlana Рудницька Світлана Юріївна

Отримано: 09.02.2026

Відрецензовано: 11.03.2026

Опубліковано: 20.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.4