

зростання», що сприяють переоцінці травмуючих життєвих ситуацій, зміні емоційного ставлення до них та збереженню здоров'я у складних умовах.

### Список використаної літератури:

1. Сайт Міністерства охорони здоров'я України.  
<https://moz.gov.ua/uk/medichna-dopomoga-paciyentam-iz-gostroyu-reakciyeyu-na-stres-ta-ptsr-matime-krashi-rezultati-zatverdzheno-unifikovanij-klinichnij-protokol>
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К 89 Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. - Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. ISBN 978-617-640-638-9

## ФЕНОМЕН МЕНТАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

УДК 159.953:159.937

**Педорченко Марія Петрівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Яцюк Марія Валеріївна**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Формування культури турботи про ментальне здоров'я та подолання стигматизації психотравми населення України передбачає наукове осмислення феномену «менталізації». У найширшому розумінні менталізація це функція самосвідомості, що перетворює безпосередні фізичні та сенсорні самовідчуття в асоціативні, розумові та уявні одиниці осмислення. Це допомагає не лише переживати особистістю подій воєнного часу, але й мислити про свої переживання. Як наслідок, осмислене переживання володіє значно

нижчою амплітудою збудження, що особливо важливо у ситуації негативних, травматичних подій у житті українців. Відтак, менталізація сприяє адаптації до воєнної реальності шляхом створення стійких уявлень про себе та інших у реаліях життя. Означена проблема є маловивченою у вітчизняних дослідженнях та потребує операціоналізації поняття, зокрема, щодо вікових особливостей функціонування менталізації осіб юнацького віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Менталізація – це генералізована здатність особистості до рефлексування і розуміння власного душевного стану і душевного стану інших осіб. Поняття «менталізації» описує те, як людина вибудовує системи емоційного відгуку на значущі ситуації, психологічно протистоїть соціальному тиску і підтримує власне Его [3]. Трансформація нементалізованих елементів несвідомого, а саме спонукань, драйвів та ін. в усвідомленні ментальні репрезентації впливають на становлення «Я» особистості.

Пітер Фонагі визначав під цією категорією «процес трансформації тілесного збудження у внутрішню репрезентацію своїх бажань і фантазій». Початково науковець використовує термін «рефлексивна функція» як здатність суб'єкта враховувати психічні стани інших людей для прогнозування їхньої поведінки. Він описує імпліцитний фокус суб'єкта на власних репрезентаціях досвіду як еквівалент зовнішньої реальності.

Водночас «рефлексивне функціонування» та «менталізація» не тотожні поняття. Рефлексивне функціонування – це когнітивна властивість використання репрезентацій та символізацій матеріалу для надання сенсу психічним станам. У той час як менталізація – це процес, орієнтований на опрацювання чуттєвого досвіду в усвідомленні бажання.

Турецька Х.І. (2020) явище менталізації описує як осягнення та інтерпретацію поведінки особи у зв'язку з інтенціональними психічними станами індивіда [2].

Менталізація пов'язана з різними аспектами спонтанної людської поведінки. У поглядах Дж. Аллена, менталізація є безперервним процесом, а не

характеристикою особистості. Науковець пов'язує менталізацію з емпатією, побудовою міжособистісних стосунків, емоційною та соціальною компетентністю (Allen et al., 2008). Наголошує, що відсутність навичок менталізації може призвести до труднощів у соціальній адаптації, ригідності мислення, нездатності вийти або увійти в іншу рольову модель, нечутливості та проблем у стосунках. Відсутня або погана менталізація ускладнює подолання викликів під час різних нормативних криз. Менталізація може бути частиною етіопатогенезу психічних розладів і мати вагоме значення для прогнозу результату. Відповідно, розвиток навичок менталізації є важливим для психосоціального благополуччя (Fonagy and Luyten, 2009). Менталізація пов'язана з розробкою прогнозів щодо різних сценаріїв поведінки референтних осіб у взаємостосунках.

Пізніше А. Бейтман і П. Фонагі (2013) визначають менталізацію як «психічний процес, за допомогою якого індивід імпліцитно та експліцитно інтерпретує свої дії та дії інших осіб як значущі на основі свідомих психічних станів, таких як особисті бажання, потреби, почуття, переконання та причини. У цьому визначенні вчені виділяють три виміри менталізації: перший пов'язаний з двома режимами роботи (тобто імпліцитний та експліцитний), другий пов'язаний з двома об'єктами (тобто «Я» та «Інший»), а третій стосується аспектів, що включають як зміст, так і процеси менталізації (тобто когнітивні та афективні).

Імпліцитна менталізація відноситься до несвідомих, автоматичних або процедурних операцій, пов'язаних зі здатністю людини уявляти власні та чужі психічні стани. Така первісна форма менталізації вкорінена у активності підкіркових центрів мозку (Luyten & Fonagy, 2015; Jensen, et al., 2021) і базується на роботі сенсорної системи. Без свідомої рефлексії люди природно та інстинктивно тримають в голові думки своїх співрозмовників, передбачаючи, коли інший може захотіти відповісти в свою чергу. На противагу цьому, експліцитність передбачає навмисне і свідоме використання уявлень своїх або ж інших людей. Психологічна діяльність є прикладом експліцитної менталізації.

Контрольована менталізація базується не стільки на роботі сенсорно-перцептивної сфери, скільки на роботі пам'яті (короткотривалої так само, як і довготривалої), мислення та уяви, що вимагає синтезу цих процесів та активації кори головного мозку (Luyten & Fonagy, 2015) [4].

У своїй статті С. Лекур і М. Бушар (1997) під поняттям менталізації розуміють базову інтрапсихічну трансформацію власного соматичного досвіду у все більш організовані образи, ідеї та слова, які можна модифікувати, пов'язувати та передавати. Особистий чуттєвий досвід (*individual's felt experience*) людини може сприйматися в різних формах – від фізичної (соматичної та моторної) до внутрішньо візуалізованої (образи та сновидіння) та міжособистісної комунікації, вербально артикульованої форми.

Різними вимірами менталізації є [1]:

1) Здатність до саморефлексії та саморозуміння – здатність розпізнавати, розуміти та аналізувати свої емоції, думки та причини певної поведінки чи реакції.

2) Емпатія – здатність подивитися крізь перспективу іншої людини, поставити себе на її місце, усвідомити причини її думок, емоцій та поведінки, не втрачаючи при цьому себе. Здатність «стати на чиєсь місце», подивитися її очима на власне життя.

3) Розуміння психічної складності – людські емоції та думки є складними і часто суперечливими.

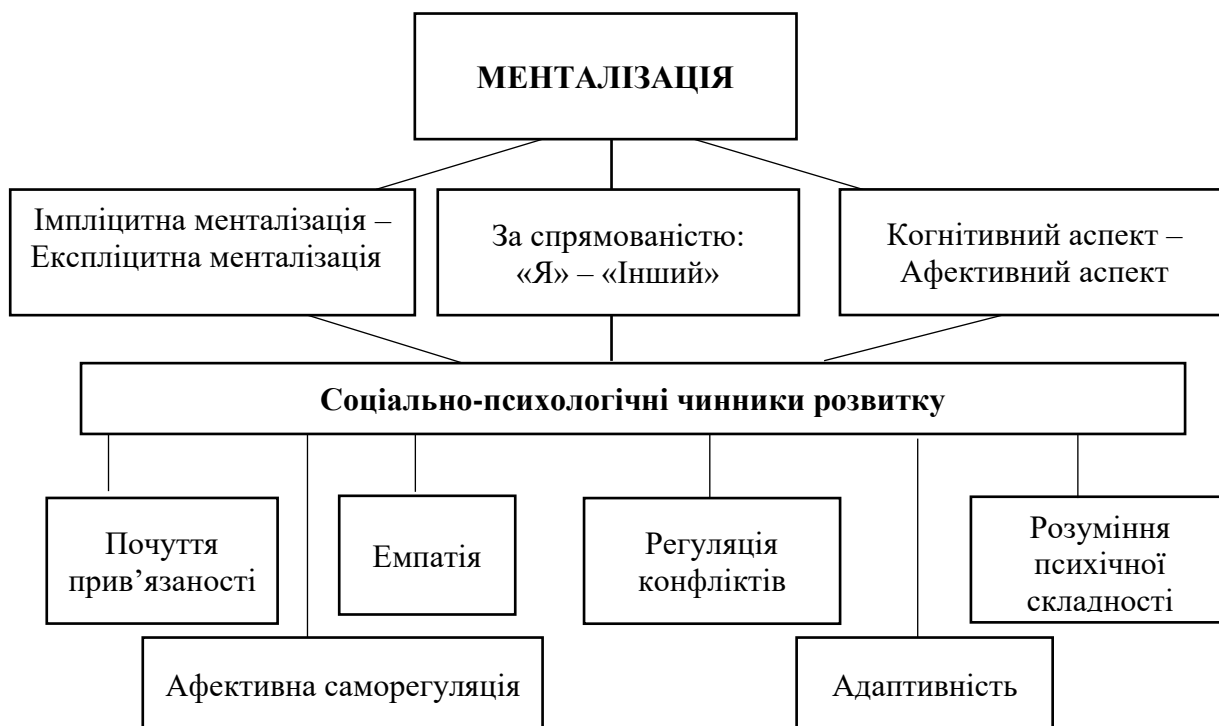
4) Адаптивність – здатність бути гнучким і пристосовуватися в різних соціальних ситуаціях. Разом із розвитком навичок розуміння, оцінювання, прогнозування та інтерпретації реакцій інших людей.

5) Регуляція конфліктів – зв'язок між менталізацією та вирішенням конфліктів прямо пропорційний, оскільки людина з вищим рівнем менталізації більш схильна шукати розуміння, а не реагувати емоційно.

Менталізація допомагає створити і зміцнити надійну безпечну прив'язаність (Slade, 2005).

Огляд концепції менталізації характеризує її як поліаспектне психічне явище, структурна модель якого представлена на Рис. 1.

*Рисунок 1*



### **Структурна модель менталізації особистості юнацького віку**

У пошуках власної ідентичності юнаки та дівчата активно досліджують свій внутрішній світ, заглиблюючись у аналіз власних думок, почуттів і переживань. Цей процес можна ідентифікувати як інтроспективну менталізацію, що полягає у несвідомому (імпліцитному) розумінні своїх психічних станів. Згодом, через свідому рефлексію, молоді люди перетворюють ці внутрішні враження на більш чіткі когнітивні моделі та емоційні схеми. Ментальні операції інтроспективного самопізнання утворюють ментальне враження, що відображають суб'єктивний досвід інтелектуальної внутрішньої роботи. Це своєрідний «відбиток» думок, почуттів, спогадів та уявлень, який формується в результаті самопізнання. Властивою характеристикою імпліцитної менталізації є динамічність і багатогранність. Ментальні враження формуються в результаті складних когнітивних процесів: інтроспекції, асоціації, узагальнення та

суб'єктивної оцінки. Свідома рефлексія ментального враження втілюється у когнітивному моделюванні ідеї або ж емоційній трансформації переживання.

Імплицитну менталізацію можна порівняти з дорефлексивним самоусвідомленням (Е. Гуссерль), інтуїтивним переживанням сенсу події. Експліцитна менталізація, як і феномен «справжньої рефлексії» за Е. Гуссерлем, пов'язана з моментом, коли молоді люди починають усвідомлювати, що їхнє сприйняття світу може відрізнятись від сприйняття інших або від того, як речі існують насправді. Цей розрив між суб'єктивним та об'єктивним досвідом стимулює процес переосмислення поглядів та уявлень. Виникнення розбіжностей між суб'єктивним та об'єктивним досвідом призводить до когнітивного дисбалансу, який тимчасово гальмує сформовані раніше схеми сприйняття. Однак цей період нестабільності є необхідною умовою для подальшого розвитку, оскільки юнак або ж дівчина змушені переглянути свої попередні уявлення та вибудувати нові, більш адекватні моделі розуміння дійсності. У той самий час, експліцитна менталізація має велике значення у побудові більш глибоких і значущих взаємовідносин з іншими людьми, сприяє ефективному вирішенню комунікації, покращує комунікацію і розвиває емпатію.

Таким чином, можна констатувати, що менталізація керується процесами рефлексії та емпатії, які у свою чергу обумовлюють афективну та конфліктну регуляцію та психологічну компетентність суб'єкта (розуміння психологічної складності). Рівень адаптивності особистості має взаємну залежність із менталізацією, а саме менталізація обумовлює конструктивну ефективну адаптацію особистості до змінених умов, а благополучні умови адаптації та надійної прив'язаності обумовлюють розвиток менталізації.

**Висновки.** Менталізація – це складний когнітивний процес, який дозволяє нам розуміти не лише зовнішню поведінку людини, а й внутрішній світ її думок, почуттів та мотивів. Менталізація та рефлексивне функціонування (П. Фонагі) є спорідненими поняттями, які часто використовуються в психології для опису здатності людини розуміти себе та інших. Хоча ці терміни можуть здаватися схожими, вони мають певні відмінності. Менталізація – це

здатність людини розуміти, що інші люди мають свої власні думки, почуття, бажання та мотиви, які можуть відрізнятись від її власних. Це як спроба спрогнозувати та зрозуміти суб'єктивні думки та переживання іншої людини. Включає в себе здатність приписувати інші психічні стани, розуміння помилкових переконань, здатність до децентрації (поглянути на ситуацію з точки зору іншої людини). У той час, як рефлексивне функціонування включає в себе здатність до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій і мотивів, а також здатність до самокритики.

Рівень адаптивності особистості юнацького віку має взаємну залежність із менталізацією, а саме менталізація обумовлює конструктивну ефективну адаптацію особистості до змінених умов, а благополучні умови адаптації та надійної прив'язаності обумовлюють розвиток менталізації.

Менталізація керується процесами рефлексії та емпатії, які у свою чергу обумовлюють афективну та конфліктну регуляцію та психологічну компетентність суб'єкта (розуміння психологічної складності).

### **Список використаної літератури**

1. Вірна Ж. П. Насилля дитини: психоаналіз, психотерапія менталізації та досвід альтернативних послуг у Бразилії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Секція 4. Історія психології. 2023. Випуск 3. С. 55-63.
2. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*. Психологія особистості. 2020. Випуск 17. С. 131-136.
3. Fonagy P., Allison E. What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families*. / N. Midgley & I. Vrouva (Eds.) 2012.
4. Hausberg M., Schulz H., Piegler T. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? *Development and first*

validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. № 22. P. 699–709.

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**УДК 159.944.4-055.15**

**Полубуткіна Тетяна Петрівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Кузьменко Юлія Володимирівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Вивчення копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому віці полягає в тому, що цей період розвитку є особливо важливим і критичним для формування особистісних і психологічних характеристик. Юнацтво – це час значних змін, як у фізичному, так і в психологічному плані. Юнаки та юнки переживають різноманітні стресові ситуації, пов'язані з навчанням, соціальними відносинами, самоідентифікацією, а також з новими вимогами та очікуваннями з боку сім'ї та суспільства. Те як вони справляються зі стресом, безпосередньо впливає на їхнє психічне здоров'я, адаптивність, здатність до ефективного навчання та взаємодії з оточенням.

Копінг-стратегії – це механізми психологічного реагування, за допомогою яких індивід намагається впоратися з емоційним або фізичним стресом. У юнацькому віці вони можуть бути як конструктивними (сприяють позитивним змінам та особистісному розвитку), так і деструктивними (призводять до погіршення психічного стану або соціальних проблем).