

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.10>

Михайло ТОМЧУК

доктор психологічних наук, професор,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

tomchukmi@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4508-1495

Марія ЯЦЮК

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

yatsyuk.m@academia.vn.ua

ORCID: 0000-0002-2393-9964

Марія ПЕДОРЧЕНКО

здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

pedorchenkomr@gmail.com

ORCID: 0009-0006-6941-1950

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Анотація. *Мета* статті полягає у теоретико-експериментальному обґрунтуванні психологічних особливостей розвитку менталізації особистості юнацького віку. Використано **методи:** методологічний і теоретичний аналіз, емпіричне дослідження. Реалізоване дослідження ґрунтується на концепції менталізації П. Фонагі, А. Бейтмен; теорії особистісного життєконструювання Т.М. Титаренко, суб'єктно-вчинкового парадигма В.О. Татенко. **Наукова новизна** дослідження полягає в розширенні уявлень про менталізацію особистості, обґрунтуванні психологічних особливостей її розвитку в юнацькому віці. **Висновки.** Під поняттям «менталізації» розуміємо специфічну здатність особистості розуміти та інтерпретувати поведінку себе та інших людей через призму їхніх внутрішніх психічних станів (думок, почуттів, бажань), передбачати їхні дії та будувати ефективні взаємовідносини. Менталізація керується процесами рефлексії та емпатії, які у свою чергу обумовлюють афективну та конфліктну регуляцію та психологічну компетентність суб'єкта). Експериментальне дослідження засвідчило, що рівень менталізації в осіб юнацького віку є неоднорідним. Хоча більша частина юнацької молоді демонструє достатні навички соціальної когніції, значна частина має труднощі з підвищеним рівнем стресу та негативним впливом на психологічне благополуччя, проявляється у проблемах саморегуляції, емоційної обізнаності та здатності до перспективної оцінки. Результати дослідження підкреслюють важливість розвитку навичок менталізації в юнацькому віці.

Ключові слова: менталізація, рефлексивне функціонування, труднощі менталізації, емоційна дизрегуляція, юнацький вік.

Mykhailo TOMCHUK

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

tomchukmi@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4508-1495

Mariia YATSIUK

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Psychology,

Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

yatsyuk.m@academia.vn.ua

ORCID: 0000-0002-2393-9964

Mariia PEDORCHENKO

Higher Education Student in the Specialty 053 "Psychology",

Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

pedorchenkomp@gmail.com

ORCID: 0009-0006-6941-1950

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY MENTALIZATION IN ADOLESCENT AGE

Abstract. *The purpose of the article is to theoretically and experimentally substantiate the psychological peculiarities of the development of mentalization of adolescent personality. Methods used: methodological and theoretical analysis, empirical research. The realized research is based on the concept of mentalization by P. Fonagy, A. Bateman; the theory of personal life construction by T. Titarenko, the subject-action paradigm by V. Tatenko. The scientific novelty of the study is to expand the understanding of the mentalization of the individual, to substantiate the psychological characteristics of its development in adolescence. Conclusions. The concept of "mentalization" refers to the specific ability of a person to understand and interpret the behavior of oneself and other people through the prism of their internal mental states (thoughts, feelings, desires), to predict their actions and build effective relationships. Mentalization is guided by the processes of reflection and empathy, which in turn determine the affective and conflict regulation and psychological competence of the subject). The experimental study showed that the level of mentalization among adolescents is heterogeneous. Although most adolescent youth demonstrate sufficient social cognition skills, a significant number have difficulties with emotional regulation and understanding the inner world of other people. These difficulties are associated with increased stress levels and a negative impact on psychological well-being, manifested in problems with self-regulation, emotional awareness, and the ability to make perspective assessments. The results of the study emphasize the importance of developing mentalization skills in adolescence.*

Key words: *mentalization, reflective functioning, mentalization difficulties, emotional dysregulation, adolescence.*

Постановка проблеми. Відновлення ментального здоров'я українців є нагальною проблемою психологічної практики воєнного часу. На державному рівні розпочата розробка Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка ставить за мету формування культури турботи про ментальне здоров'я та подолання стигматизації психотравми населення України.

Аналіз джерел та останніх досліджень. У сучасній психологічній науці проблема розвитку менталізації особистості розглядається в контексті суб'єктно-вчинкового парадигми В.О. Татенко та концепції збереження ментального здоров'я. Концепт менталізації розроблений Пітером Фонагі, початково осмислювався у категоріях рефлексивного функціонування. Подальше вивчення феномену менталізації переважно операціоналізоване у західних дослідженнях. Українськими психологами обґрунтована концепція рефлексивної організації мислення І. М. Семенова, С. Ю. Степанова, до проблеми операціоналізації менталізації звертаються Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. (2020), Семків І.І., Кечур Р., Тимків Т., Ткачук Т. (2022) та ін. Водночас, проблема залишається маловивченою у вітчизняних дослідженнях та потребує осмислення

вікових особливостей функціонування менталізації осіб юнацького віку.

Мета статті полягає у теоретико-експериментальному обґрунтуванні психологічних особливостей розвитку менталізації особистості юнацького віку.

Для визначення менталізації в експериментальному дослідженні використана психодіагностична методика вимірювання здатності до менталізації MZQ [4], за допомогою опитувальника емоційної дизрегуляції вивчалися труднощі менталізації; для визначення особливостей емпатії використана Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко; процесів особистісної рефлексії – Опитувальник рефлексивного функціонування; прояви антивітальності та життєстійкості – Опитувальник «Антивітальність та життєстійкість» (Сагалакова О.А., Труєвцев Д.В., 2017).

Виклад основного матеріалу. 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 зда-

ватися схожими, вони мають певні відмінності. Менталізація – це здатність людини розуміти, що інші люди мають свої власні думки, почуття, бажання та мотивації, які можуть відрізнятися від її власних [5]. 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) [6]. У той час, як рефлексивне функціонування включає в себе здатність до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій і мотивів, а також здатність до самокритики.

Ключовим завданням юнацького віку є формування власної ідентичності, що тісно пов'язане з процесом менталізації. Саме завдяки здатності розуміти свої думки, почуття та мотиви, а також думки й почуття інших, юнак або ж дівчина може усвідомлено обирати життєвий шлях, включаючи професійну сферу. Менталізація допомагає молодій людині зорієнтуватися в складних соціальних взаємодіях і знайти своє місце в світі. Чим краще вона розуміє себе та інших, тим легше їй будувати стосунки, долати труднощі і знаходити рішення в складних ситуаціях. Менталізація допомагає молоді будувати внутрішню модель світу, яка допомагає їм орієнтуватися в зовнішніх змінах [3].

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. Свідомі рефлексія мен-

тального враження втілюється у когнітивному моделюванні ідеї або ж емоційній трансформації переживання.

Імпліцитну менталізацію можна порівняти з дорефлексивним самоусвідомленням (Е. Гуссерль), інтуїтивним переживанням сенсу події [1]. Експліцитна менталізація, як і феномен «справжньої рефлексії» за Е. Гуссерлем, пов'язана з моментом, коли молоді люди починають усвідомлювати, що їхнє сприйняття світу може відрізнятися 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 будувати 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 стверджувати, що менталізація, як здатність розуміти свої та чужі психічні стани, тісно пов'язана з процесами рефлексії та емпатії. Саме ці процеси дозволяють ефективно регулювати власні емоції, а також розуміти та співпереживати іншим людям, що, в свою чергу, сприяє конструктивному вирішенню конфліктів.

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку менталізації особистості юнацького віку нами використаний комплекс психодіагностичних методик, в опитуванні 150 осіб юнацького віку.

Результати вивчення менталізації за опитувальником MZQ показало, що здатність осіб юнацького віку до вільного сприймання, осмислення, символічного об'єктизування в образних формах як власних мотивів, спонукань, так і інших людей представлена на рівні $40,94 \pm 8,84$ балів. Переважна більшість юнаків та дівчат володіють оптимальним середнім рівнем менталізації (71,33% опитаних). Середній рівень

значень характеризує усі шкали менталізації опитувальника MZQ: режим психічної еквівалентності – 62%; саморефлексія – 54,67%; емоційне усвідомлення – 54%; регуляція афекту – 48,68%.

Крізь призму ефективної менталізації та саморефлексії молоді люди виявляють вправність у самопідтримці та допомозі іншим, гнучкому вирішенні проблем та опануванні складними життєвими ситуаціями.

Тим не менш, за результатами опитування встановлено, що щонайменше кожен п'ятий опитуваний має труднощі у менталізації (23,33%).

Розподіл рівнів шкал опитувальника менталізації показана на рис. 1.

Так, 44,67% респондентів скаржаться на труднощі з контролем своїх емоцій, що проявляється у відчутті безпорадності перед поривами сильних почуттів. На нашу думку, це пов'язане зі збідненим досвідом розпізнавання та диференціації внутрішніх станів та емоцій (31,33%). Через нечіткість та розмитість емоційного стану виникають проблеми з самоконтролем та емоційних реакцій.

Також 42% опитаних вказали, що бояться, що їхні почуття можуть стати настільки сильними, що вони втрачать над ними контроль. Така нездатність до саморефлексії свідчить про емоційну незрілість особистості, яка схильна до егоцентричного сприймання та інтерпретації подій.

Порушення психічної еквівалентності у 29,33% опитаних указує на ослаблення критич-

ності щодо співвіднесення індивідуумом власних психічних станів та зовнішньої реальності. Так, уявлення про критичну ситуацію може викликати досить потужний емоційний відгук, який у багатьох аспектах нагадує реакцію на реальну травму, однак, це не означає, що ці два досвіди є тотожними.

За результатами оцінювання емоційної дисрегуляції встановлено, що труднощі менталізації різною мірою переживають майже 75% молодих людей. Кожен п'ятий юнак та дівчина скаржаться на проблеми, пов'язані з регуляцією емоцій, їх розпізнаванням, критичною оцінкою та афективним вираженням, здатністю узгоджувати їх з цілями конкретної діяльності, а також прогнозуванням емоційних станів інших людей та співвідношення їх із власними емоціями.

Для більшості юнаків та дівчат властива захисна реакція уникнення (38% – високий рівень), для якої характерна підвищена збудливість та імпульсивність емоцій, прояв сильних хворобливих емоцій, які переживаються як емоційний біль, страждання, відчай та безсилля. Серед ймовірнісних причин вони називають соціальний тиск очікувань, стресові життєві події, власні особливості темпераменту і характеру і недостатню емоційну підтримку оточення. У 27,33% опитаних юнаків виразно проявляється негнучкість, стереотипність негативних переживань. Негативні емоції у юнаків та дівчат посилюються, не даючи їм знайти спокій, досягаючи критичної точки і нервових зривів.

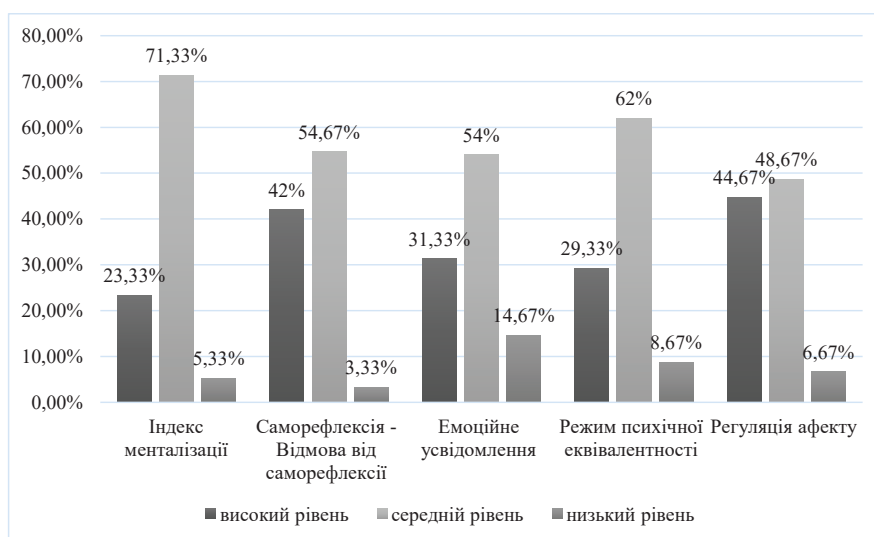


Рис. 1. Розподіл рівнів за шкалами менталізації за опитувальником MZQ (N=150, у%)

Таким чином, ознаками труднощів менталізації є незрілість емоцій, що проявляється у переважанні простих, недиференційованих переживань, які важко описати словами. Статистично доведено, що труднощі менталізації тісно пов'язані з емоційною розгубленістю ($r=0,56$; $p \leq 0,01$) та нездатністю контролювати і регулювати свої емоції ($r=0,548$; $p \leq 0,01$).

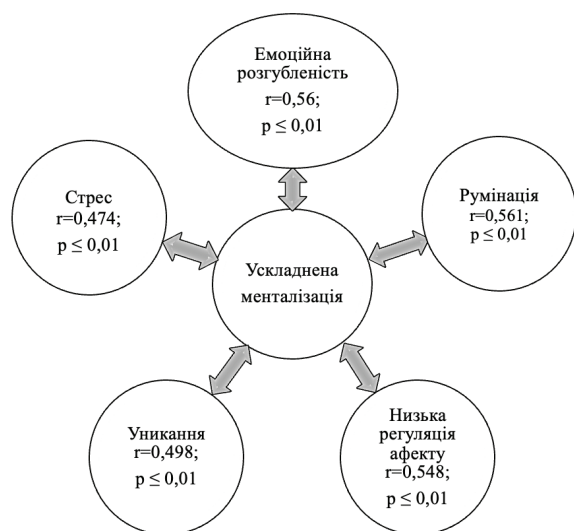


Рис. 2. Кореляційні плеяди ускладненої менталізації та параметрів емоційної дисрегуляції особистості юнацького віку

Відсутність критичного ставлення до власних переживань посилює стрес ($r=0,474$; $p \leq 0,01$) і проявляється у тривалому перебуванні в стані емоційного дискомфорту ($r=0,561$; $p \leq 0,01$). Юнаки та дівчата вказують на труднощі у розумінні почуттів та переживань, прагненні уникати напружених ситуацій ($r=0,498$; $p \leq 0,01$) через слабкі навички управління ними у взаємодії з іншими людьми та самопізнанні.

Менталізація тісно пов'язана з поняттям емпатії у характеристиці здатності особистості розуміти внутрішній світ іншої людини, її думок, почуттів і переживань. У той самий час, менталізація є більш широким поняттям, яке включає в себе не тільки емоційне розуміння, але й когнітивні процеси, передбачає більш високий рівень абстракції та розуміння причинно-наслідкових зв'язків у поведінці людей. Нами встановлено, що проникна здатність емпатійного реагування має негативний кореляційний зв'язок із труднощами менталізації ($r=-0,351$; $p \leq 0,01$), румінаціями ($r=-0,253$; $p \leq 0,01$) та копінгом уникання ($r=-0,221$; $p \leq 0,01$).

Когнітивна складова емпатійного процесу та менталізації мають близькість до поняття рефлексивності. За Л.А. Носко (2015), рефлексивність – це специфічна, унікальна психічна властивість, індивідуальна якість суб'єкта, яка структурує та інтегрує особистісні якості у цілісні синтети (констеляції), розвиваючи, збагачуючи і посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії розвитку [2].

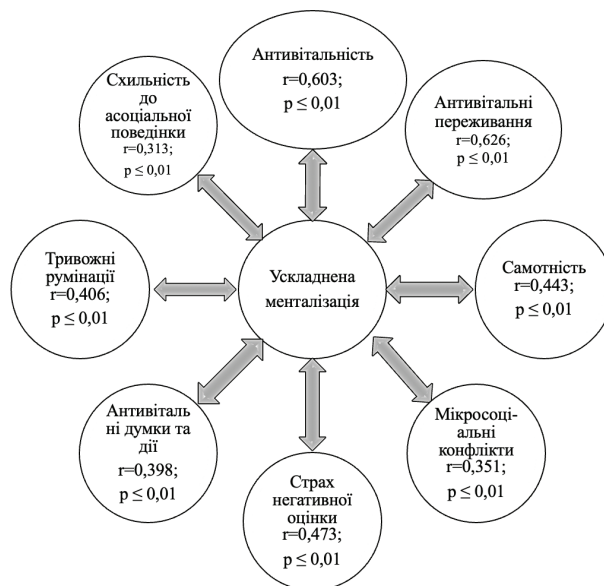


Рис. 3. Кореляційні плеяди ускладненої менталізації та параметрів антивitalності особистості юнацького віку

Спонтанічність у розумінні власних спонукань, думок та мотивів діяльності та бар'єри міжособистісної взаємодії призводять до розвитку антивitalності та руйнують як психологічне благополуччя особистості, так і її ментальне здоров'я.

Кореляційний аналіз ускладненої менталізації (рис. 3) вказує на тісний значущий взаємозв'язок із антивitalністю ($r=0,603$; $p \leq 0,01$), суїцидальними думками та намірами ($r=0,398$; $p \leq 0,01$), антивitalними переживаннями ($r=0,626$; $p \leq 0,01$), почуттям самотності ($r=0,443$; $p \leq 0,01$), конфліктністю ($r=0,351$; $p \leq 0,01$), страхом негативної оцінки ($r=0,473$; $p \leq 0,01$), тривожними румінаціями ($r=0,406$; $p \leq 0,01$) та схильністю до ризикової протиправної поведінки ($r=0,313$; $p \leq 0,01$).

Висновки. Дослідження менталізації особистості юнацького віку дозволило констатувати, що переважна більшість юнаків та дівчат

володіють оптимальним середнім рівнем менталізації (71,33% опитаних), вони виявляють вправність у рефлексії власного життя та розумінні проявів поведінки інших людей, гнучкому вирішенні проблем та опануванні складними життєвими ситуаціями.

Водночас, щонайменше кожен п'ятий опитуваний юнак або ж дівчина має труднощі у менталізації (23,33%), а саме: труднощі в саморегуляції афекту (44,67%), що проявляється в імпульсивності сильних негативних емоцій; збідненому досвіді розпізнавання та диференціації внутрішніх станів та емоцій як своїх, так і інших осіб (31,33%); низькій критичності щодо співвіднесення індивідуумом власних психічних станів та зовнішньої реальності (29,33% опитаних); униканні роздумів про власний внутрішній стан, через страх особи бути поглинутою ними (42%). Для 42–44% опитаних юнаків та дівчат властиві обмеження власних реакцій на емпатогенну ситуацію, прояви індиферентних та егоцентричних ставлень, утруднене проникнення в афективні орієнтації інших людей та долучення до їх емоційного стану і нечутливість до психічних станів, відчуттів, думок, позицій,

установок іншої людини. У 26% юнаків та дівчат встановлена труднощі з рефлексією, що вказує на невміння молоді реконструювати й аналізувати структуру власної чи чужої думки; об'єктивувати зміст та опрацювати його в інтерпретацію.

Утруднена менталізація впливає на погіршення психологічного благополуччя особистості та обумовлює розвиток антивітальності у широкому спектрі проявів. Гострими ризиками ментального здоров'я юнацької молоді нами встановлено антивітальні переживання, а саме виразність неопосередкованих емоцій (28,67%), що характеризуються накопиченням сильних негативних емоцій у ситуаціях фрустрації, а також тривожні румінації (27,33%), що супроводжується ригідною фіксацією юнаків на негативних аспектах минулих ситуацій.

Ресурсами розвитку менталізації є психологічна підтримка сім'ї, оптимістичне прагнення успіху у майбутньому, розвиток морально-духовних цінностей та цінності фізичного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в обґрунтуванні ефективного впливу методу МВТ-психотерапії на розвиток менталізації особистості юнацького віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гуссерль Е. Криза європейських наук і трансцендентальна феноменологія. Вступ до феноменологічної філософії. *Філософська думка*. 2002. № 3. С. 134–149.
2. Носко Л. А. Методологія поняття рефлексії як психолого-педагогічної категорії. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Кам'янець-Подільський. 2015. Вип. 28. С. 354–364.
3. Семків І.І., Пелех І.В., Тимків Т.М., Кечур Р.В., Бардюк О.І. Динаміка розвитку менталізації у процесі застосування психологічної інтервенції з опорою на менталізацію: порівняння клінічної та неклінічної вибірки. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 1(35).
4. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Випуск 17. С. 131–136.
5. Fonagy P., Allison E. What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. In N. Midgley & I. Vrouva (Eds.) *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families*. 2012.
6. Gori A., Arcioni A., Topino E., Craparo G., Lauro R. Development of a New Measure for Assessing Mentalizing: The Multidimensional Mentalizing Questionnaire (MMQ). *Journal of Personalized Medicine*. 2021. № 11(4). P. 1–16.

REFERENCES:

1. Husserl, E. (2002). Kryza yevropeyskykh nauk i transtsendentalna fenomenolohiia. Vstup do fenomenolohichnoi filosofii. [The crisis of European sciences and transcendental phenomenology]. *Filosofska dumka*, (3), 134–149. [in Ukrainian]
2. Nosko, L. A. (2015). Metodolohiia poniattia refleksii yak psykholoho-pedahohichnoi katehorii. [Methodology of the concept of reflection as a psychological and pedagogical category]. *Problemy suchasnoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuksa*, (28), Kamianets-Podilskiy, 354–364. [in Ukrainian]
3. Semkiv, I.I., Pelekh, I.V., Tymkiv, T.M., Kechur, R.V., & Bardiuk, O.I. (2024). Dynamika rozvytku mentalizatsii u protsesi zastosuvannia psykholohichnoi interventsii z oporoiu na mentalizatsiiu: porivniannia klinichnoi ta neklinichnoi

vybirky. [The dynamics of the development of mentalization in the process of applying a psychological intervention based on mentalization: a comparison of clinical and non-clinical samples]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia «Pedagogika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna», 1 (35).* [in Ukrainian].

4. Turetska, Kh.I., & Kunikeych, B.I. (2020). Ukrainomovna adaptatsiia opytuvalnyka mentalizatsii na neklinichnii vybirtsi. [Ukrainian-language adaptation of the mentalization questionnaire on a non-clinical sample]. *Habitus. Psykhologhiia osobystosti*, Vypusk 17, 131–136. [in Ukrainian].

5. Fonagy P., & Allison E. (2012). What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. In N. Midgley & I. Vrouva (Eds.) *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families.* [in English].

6. Gori, A., Arcioni, A., Topino, E., Craparo, G., & Lauro, R. (2021). Development of a New Measure for Assessing Mentalizing: The Multidimensional Mentalizing Questionnaire (MMQ). *Journal of Personalized Medicine*, 11(4), P. 1–16. [in English].