

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Менталізація як чинник соціально-психологічної адаптації
молоді**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Карпцова Світлана Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н,

(наукова ступінь, вчене звання)

Карамушка Тарас Вікторович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНЦЕПТУ МЕНТАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДІ	6
1.1. Менталізація як процес становлення знань щодо свого внутрішнього світу та внутрішнього світу інших людей	6
1.2. Соціально-психологічна адаптація як показник благополуччя в молодому віці.....	12
1.3. Взаємозв'язок здатності менталізувати та соціально-психологічної адаптації молоді.....	17
Висновки до розділу I	23
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МЕНТАЛІЗАЦІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ	25
2.1. Підходи до дослідження менталізації як чинника, що сприяє соціально-психологічній адаптації.....	25
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	29
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	40
Висновки до розділу II	56
РОЗДІЛ III ТЕХНІКИ УСВІДОМЛЕНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ МЕНТАЛІЗАЦІЇ	58
3.1. Способи розвитку здатності менталізувати та теоретичні засади використання технік усвідомленості.....	58
3.2. Програма розвитку здатності менталізувати з опорою на техніки усвідомленості.....	64
3.3. Загальні рекомендації щодо впровадження програми.....	75
Висновки до розділу III	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	89

Актуальність:

В постмодерному світі здатність менталізувати, тобто роздумувати про власні психічні стани та стани інших, є невід'ємною частиною успішної соціальної адаптації: саме менталізація дає змогу мислити про людей з різними проблемами, гендерною, етнічною, релігійною приналежністю, різними здібностями та рівнем достатку. Менталізація відображає здатність до рефлексивного функціонування, а також до символізації афективно значимого досвіду. Людина, що не має труднощів з менталізацією, може краще зрозуміти психічний вимір оточуючих: їх бажання, прагнення, мотивацію, наміри, а також краще пристосуватися до мінливих зовнішніх умов життя.

Успішна соціально-психологічна адаптація молодого людини передбачає здатність будувати близькі міжособистісні стосунки, використовувати адаптивні копінг-стратегії, високу резильєнтність, а також суб'єктивне відчуття благополуччя. Наявність зрілих та афективно приємних ментальних репрезентацій себе, оточуючих та спільних інтеракцій полегшує процес соціально-психологічної адаптації молодого людини в соціумі.

В свою чергу соціокультурний дискурс впливає на ландшафт внутрішнього світу сучасної молодого людини й визначає специфіку самовідчуття молоді в соціумі. Сучасні страждання, породжені неоліберальною культурою, зумовлені культом успіху, ідеальності, вибору та споживання. Нині людина молодого віку схоплена в тенета власної ілюзорної всемогутності, зворотна сторона такого типу заперечення лімітів реальності – відчуття самотності, депресивні провали, нарцисична проблематика, самобичування та загальна невдоволеність життям.

На фоні сплетіння особистісних та соціокультурних проблем молоді зустрічається з труднощами в процесі соціально-психологічної адаптації, але достатньо розвинена здатність менталізувати може стати запобіжником від провалу цього процесу. Розуміння власних внутрішніх станів та станів інших людей – це не вроджена навичка, а те, що формується поступово, починаючи з глибокого дитинства. Людина, що не здатна менталізувати, з великою

вірогідністю зустрінеться з переліком супутніх труднощів: з відчуттям ненадійності світу та людей, непостійністю власного Я, неможливістю долати життєві виклики, крихкою та нездоровою самооцінкою, складнощами працювати та любити із задоволенням.

Індивідуальна психотерапія, заснована на ідеях менталізації, вже довела свою ефективність, а нещодавно доведено користь використання цих концепцій при роботі з групами: так, у роботі З. Картеруд «Високоякісний сеанс групової терапії на основі менталізації» 2018 р. показано переваги терапевтичної позиції, спрямованої на дослідження психічних станів.

Багато сучасних науковців у полі психології зосереджують свої зусилля на дослідженні зв'язку між менталізацією, адаптацією та сучасними стражданнями молодих людей. У новітньому дослідженні М. Текден, А. Г. Киличоглу, Г. Карачетин «Менталізація у дівчат-підлітків з несуїцидальними самоушкодженнями та алекситимічними та депресивними рисами у батьків» (2021 р.) показано, що материнські депресивні риси можуть бути пов'язаними з селф-хармом їх доньок. Дослідження В. Кондино, Г. Джованарді, А. Коллі «Прив'язаність, травма та менталізація при насильстві з боку інтимного партнера» (2020 р.) виявило, що низька менталізація та дезорганізована прив'язаність є факторами ризику стосунків з потенційним насиллям. А. Кальдарера, Б. Вітелло, К. Балетто у 2022 р. дослідили зв'язок прив'язаності, менталізації та рефлексивного функціонування з психічним здоров'ям у гендерно-варіативних дітей та підлітків та дійшли висновку, що менталізація є фактором індивідуальної стійкості перед труднощами. Н. Ханс-Шварцер, Т. Нольте, С. Джингельмайер у дослідженні 2021 р. також показали, що менталізація є ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій.

Наше власне дослідження є органічним продовженням вже існуючої в психології наукової традиції осмислювати зв'язок між якістю соціально-психологічної адаптації людини та її здатністю ментально уявляти себе та світ

навколо і, водночас, нашим професійним інтересом до специфіки психологічного функціонування сучасної молоді.

Об'єкт – феномен менталізації

Предмет – роль менталізації у соціально-психологічній адаптації молоді

Мета – дослідити вплив менталізації на соціально-психологічну адаптацію людини молодого віку

Гіпотеза: здатність до менталізації є чинником соціально-психологічного благополуччя молоді

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо менталізації та соціально-психологічної адаптації;

2. Організувати та провести емпіричне дослідження здатності до менталізації, а також специфіки різних компонентів соціально-психологічної адаптації української молоді;

3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані дані;

4. Розробити програму психологічної інтервенції для розвитку здатності менталізувати, а також надати рекомендації щодо покращення цієї здатності.

Методи:

1. Аналіз наукової літератури з обраної тематики;

2. Психодіагностичне дослідження менталізації та соціально-психологічної адаптації молоді;

3. Математично-статистична обробка отриманих даних та їх аналіз;

4. Розробка програми розвитку здатності менталізувати з опорою на техніки усвідомленості.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНЦЕПТУ МЕНТАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДІ

1.1. Менталізація як процес становлення знань щодо свого внутрішнього світу та внутрішнього світу інших людей

В психоаналітичній традиції процеси пізнання себе та світу описують терміном «менталізація». Цей концепт з'являється в психоаналітичній літературі наприкінці 1960-х років, а з 1983-х він підлягає емпіричній перевірці. Концепція менталізації поступово стає важливою для осмислення психопатологій в клінічних дослідженнях. Вона постала завдяки Паризькій школі психосоматики, заснованої в рамках Паризької Психоаналітичної Спілки П. Марті, М. Феном, М. де М'Юзаном, К. Давидом та іншими. Але саме завдяки пізнішим зусиллям П. Фонагі та Е. Бейтмана менталізація привернула увагу пси-спеціалістів в усьому світі.

Сьогодні терапія, заснована на менталізації, успішно використовується в роботі з межовими розладами особистості, для яких вона і створювалася, а також з ПТСР, розладами харчової поведінки та депресіями. Основне припущення психотерапевтичної роботи сформульоване так: підвищення здатності мислити дає можливість покращити психічний стан у ході терапії. Хоча здатність до менталізації стосується як саморефлексивного, так і міжособистісного компонента, саме соціальне пізнання є тим, на чому найбільше зосереджена ця концепція [31].

Менталізація описується як здатність людини робити припущення та розмірковувати про власні психічні стани та стани людей, з якими вона має контакт: родичів, друзів, колег, романтичних партнерів. Ця форма психічної активності пов'язана з уявою, вона зазвичай здійснюється поза фокусом уваги і має на меті розуміння та інтерпретацію своєї поведінки та поведінки інших з точки зору потреб, почуттів, бажань, переконань, намірів [20]. Ця здатність дозволяє людині використовувати ідеї для сприйняття, опису та вираження

свого внутрішнього життя, а також регулювати афекти, розвивати зв'язну Самість, робити точні припущення щодо особливостей оточуючих [2].

Аллен, Фонагі та Бейтман описали менталізацію дорослого як спосіб, яким ми «тримаємо розум в умі», «розуміємо непорозуміння», «бачимо себе з боку та інших зсередини», і «приписуємо якості психіки речам чи персоніфікуємо світ» [7]. Поняття «рефлексивне функціонування» є операціоналізацією здатності до менталізації: це спосіб, яким її можна виміряти. Здатність менталізувати відображає вміння символізувати афективно значимий досвід та репрезентувати переживання.

Основа для менталізації закладається з віку немовляти. Психологічний міф про людську психіку полягає в припущенні, що новонароджений не здатен відділяти внутрішнє від зовнішнього, власне Я від інших людей. Щоб це стало можливим, в історії дитини має з'явитися дорослий, що відповість на її потреби. Феномен неотенії (передчасного народження людської істоти) приречує її на радикальну залежність від бажання іншого: догляду за фізичними потребами немовляти мало, для психічного розвитку потрібне емоційне залучення. Проте, надмірна присутність доглядача веде дитину до психічної бідності: щоб вона могла розвинути поле фантазій та сконструювати психічне уявлення про доглядача, він має час-від-часу лишати дитину на самоті. Саме в моменти відсутності іншого дитина починає уявляти. Та вкрай важливо, щоб ці моменти не були надто частими чи довгими, фрустрація має бути переносимою, бо відсутність досвіду задоволення теж не сприятиме розвитку менталізації.

Отже, психіка дитини ускладнюється разом з тим, як в ній з'являється місце для іншого як окремого та відмінного від неї самої. В дорослому віці при багатьох психопатологіях (межових розладах особистості, психотичних переживаннях, глибоких не-невротичних стражданнях) може відбуватися повторне змішування внутрішнього та зовнішнього, а диференціація між Я та іншим може зникати. Це свідоцтво крихкої ідентичності, архаїчних тривог, примітивних механізмів захисту, інтенсивного та глибокого психічного болю,

низької життєстійкості та дефіциту менталізації. Звичайно, за таких умов адаптація у соціумі, створення близьких стосунків та відчуття задоволеності життям є дуже ускладненими, якщо взагалі можливими, бо психічним виміром людини керує логіка виживання, а не логіка бажання.

Але як ми отримуємо перші знання про власний психічний простір та психічний вимір інших людей? Ці знання – це результат символізації: людина, що доглядає за немовлям, виконуючи материнську функцію (навіть якщо це не біологічна матір), називає та означає перші наші страждання: «ти плачеш, адже тобі холодно/хочеш їсти/спати», тощо.

П. Фонагі підкреслює значимий внесок якості дитячої прив'язаності у розвиток соціального пізнання. Якщо рання прив'язаність порушена, людина опиняється в замкненому колі, бо здатність до менталізації не розвивається належним чином, що в свою чергу, не дає людині змогу будувати теплі, довірливі, міцні стосунки з оточуючими у дорослому віці [29]. Менталізація допомагає співпрацювати з іншими, розуміти їх, але переживати себе як відокремлену цілісну особистість. Багато психоаналітиків наголошували, що менталізація поєднує первинні (несвідомі) та вторинні (свідомі) психічні процеси [44].

Процес розвитку менталізації потрапив в фокус інтересу багатьох дослідників. Д. Віннікот підкреслював значимість визнання окремішності та самостійності особистості дитини в процесі виховання. Йому належить опис «достатньо хорошої матері» як такої, що може контейнувати агресивність дитини та здатна заохочувати її самостійність по мірі розвитку у дитини терпимості до фрустрації [67]. Б. Біб показала, що спочатку немовля обмінюється емоціями з матір'ю, ще не розуміючи її та себе: це відбувається на протосимволічному рівні, до того, як дитина оволодіє мовою (або, радше, мова оволодіє нею) [11, 12]. П. Фонагі вважав, що менталізація виникає з віддзеркалення емоцій та станів дитини дорослим, що нею опікується. Саме завдяки материнській чутливості психічне поступово набуває для дитини суб'єктивного значення [61]. Дослідниками був описаний специфічний період

«розділеної уваги», що виникає у дитини у віці 6-18 місяців: дитина починає емоційно підлаштовуватись під стан обличчя людини, яка здійснює за нею догляд, що уможлиблює появу комунікації [19]. Цей час співпадає зі «стадією дзеркала» Лакана, коли дитина починає розпізнавати своє відображення у дзеркальній поверхні. Особливе задоволення від упізнавання пов'язане з тим, що значимий дорослий, вказуючи на дзеркальне відображення, говорить дитині «це – ти», каталізуючи тим самим процес привласнення дитиною свого дзеркального відображення та ідентифікацію з ним. Стадія дзеркала виконує ортопедичну функцію, адже відтепер дитина має змогу відчувати своє тіло як єдність, а не як набір розрізнених фрагментів. Наше власне Я створюється за подобою до дзеркального двійника, яким дитина захоплена, але якого одночасно й ненавидить за його ідеальність в порівнянні з нею [74].

Для Віннікота прообраз дзеркала для немовляти – це обличчя та очі матері й відображення у них [67]. Дитині важливо бути визнаною материнською фігурою, що здійснює догляд за нею. Якщо мати агресивна, байдужа до дитини або перебуває в депресії, неминуче виникнення ранніх порушень [66]. Тут доречно згадати і феномен шпиталізму, описаний Р. Шпіцом, коли доглянуті фізично діти страждали від емоційної депривації [58], і феномен «мертвої матері» А. Гріна як матері, поглиненої трауром, та не здатної адекватно відповісти на потяги дитини [34], і важливість первинного догляду за тілом дитини у концепції Я-шкіри Д. Анзье, де автор нагадує, що шкіра та мозок розвиваються з однієї ембріональної структури – ектодерми [5].

П. Фонагі зазначає, що колосальну роль у процесі розвитку менталізації у немовляти грає не тільки віддзеркалення матір'ю емоцій дитини, а й їх посилення. При цьому дослідники припускають, що у людей з межовим особистісним розладом у ранньому дитячому досвіді батьки у відповідь на негативні емоції дитини надмірно сильно відображали їх, що перезбуджувало дитину, не здатну ще впоратися з несимволізованими всеохопними афектами, і це порушило процес розвитку у дитини уявлень про психічні кордони [7].

Таким людям у дорослому віці важко контролювати свої потяги, вони можуть переживати стани затоплення ними через брак контейнуючої функції психіки.

Натомість афективне регулювання відображає здатність дитини володіти та керувати своїми емоціями та думками. В перший рік життя дитина поступово рухається від діадного регулювання афективного стану до автономної саморегуляції під керівництвом дорослої людини, що опікується нею. Якщо цей рух своєчасний та поступовий, то дитина з часом освоює можливість регулювати своє внутрішнє життя, розуміти свій багатогранний світ, а це, в свою чергу, дає їй можливість досліджувати внутрішній світ тих, хто навколо, та вчитися співіснуванню з ними. Внутрішній світ дитини наповнюється психічними уявленнями. Навчитися теплого співіснуванню у межах родинного кола – означає в майбутньому мати змогу будувати теплі стосунки з людьми поза межами сім'ї. Ми вчимося любові, вдячності та піклуванню в дитинстві, трохи в дорослому житті або в психотерапії. Здатність любити – це здатність отримувати задоволення від глибоких та міцних зв'язків з тим, до кого відчуваєш прихильність.

Саме розроблена Дж. Боулбі теорія прив'язаності, що виникла шляхом зіткнення психоаналізу та еволюційної психології, дозволяє розглянути здатність до менталізації та емпатії у контексті сімейних та інтерперсональних відносин [14, 15]. Боулбі висунув гіпотезу, що емпатія і прив'язаність до первинного об'єкту мають загальне філогенетичне коріння. Психологічною основою менталізації є процес вербального та невербального «віддзеркалення», означування та переробки дорослим стану дитини, завдяки чому виникає її інтерсуб'єктивність [21]. Та для цього необхідно встановити емоційний зв'язок, що базується на відчутті безпеки. Так, на розвиток менталізації помітно впливає переживання людиною відчуття захищеності поруч з іншим, в безпечному просторі дитина вчиться усвідомлювати свої бажання як автономні та відчувати себе автором свого життя [53]. Причому досвід надійної прив'язаності проявляється у відносинах з людьми протягом усього життя, саме він сприяє встановленню довірчих близьких відносин.

Натомість ненадійна прив'язаність пов'язана з менш вираженими емпатичними здібностями та менталізацією, а також з порушеннями в інтерперсональній сфері і саморегуляцією [17].

«Робочі моделі» за Боулбі формуються з урахуванням раннього дитячого досвіду та відбивають те, як дитина сприймає інших і навколишній світ загалом [16]. Вони є організаторами когнітивної переробки соціальної інформації та організаторами поведінки людини в соціальних ситуаціях. Зміст робочих моделей залежить від типу прив'язаності. Так, конструктивні та соціально адаптивні схеми та алгоритми містяться в робочих моделях дітей з надійним типом прив'язаності. Окрім того, ці діти більш чуйні до інших та здатні до побудови глибоких зв'язків у дорослому віці [35].

Менталізація в психологічних дослідженнях часто йде поруч з емпатією. Співвідношення здібностей до емпатії та менталізації, яку нейропсихологи називають «когнітивною емпатією», трактується авторами по-різному. Так, ряд авторів вважають, що сконцентрованість на своїх почуттях («центрованість на собі») в результаті розвитку перетворюється на розвинену здатність до емпатії, причому цей перехід є одним з ключових новоутворень підліткового віку [24, 38].

На думку Канске менталізація, на відміну від емпатії, є процесом висування гіпотез про актуальний стан іншої людини з опорою на накопичені в особистому досвіді індивіда знання про різні стани без безпосереднього «підключення» до стану іншого [39]. Експериментальними та нейровізуалізаційними методами було підтверджено гіпотезу про незалежність процесів емпатії та менталізації: виявилось, що в їх основі лежать різні нейронні мережі. Більше того, експериментальним шляхом було показано, що в афективно заряджених ситуаціях, коли на перший план виходить емоційна емпатія, знижується продуктивність менталізації (когнітивної емпатії). Таким чином, було показано, що співчуття, жалість, бажання допомогти іншим не допомагають процесам когнітивної реконструкції та розумінню емоційного стану іншої людини, тобто

менталізації. Ми можемо екстраполювати цей висновок на поле психотерапії та наголосити, що правило нейтральності в роботі психотерапевта є важливою етичною складовою терапевтичного процесу, без якої психотерапія може перетворитися на дружню бесіду та втратити свій цілительний потенціал. Окрім того, деякі моделі психотерапії, надто сильно вкорінені в ідеї необхідності співпереживання, можуть бути не кращими від плацебо.

1.2. Соціально-психологічна адаптація як показник благополуччя в молодому віці

Концепція адаптації займає центральне місце у сучасних соціально-психологічних практиках західного світу. Такому акценту на адаптацію сприяло поширення психоаналітичних ідей у США крізь призму его-психології. Саме поняття адаптації прийшло у поле пси-практик з біологічних теорій, згідно з якими організми переживають певний примус, що дозволяє їм пристосуватися до умов навколишнього середовища – це і є процесом адаптації. Концепт успішної адаптації припускає, що гармонія між внутрішнім світом та зовнішнім можлива. Так, его-психологія пояснює психічні симптоми з точки зору недостатньо адаптивної поведінки, зокрема, використання архаїчних захисних механізмів у той час, коли вони більше не є ефективними [26]. За такого погляду метою психоаналітичної роботи стає допомога пацієнту адаптуватися до реальності.

Звичайно, психоаналіз – це радше мозаїка течій, аніж їх єдність, тому є погляди, кардинально протилежні вищевказаним: колеги его-психологів Левінштайна, Гартмана, Грінсона та Феніхеля на теренах континентальної Європи підкреслювали, що такий підхід насправді не є етичним з точки зору психоаналізу. Так, Жак Лакан наголошував, що надмірний інтерес до адаптивної функції ігнорує те, що людське Его є своєрідним міражем, а також ґрунтується на спрощеному уявленні про реальність як об'єктивну дійсність [42]. Окрім того, якщо метою психоаналітичної роботи є адаптація пацієнта, то аналітик перетворюється на взірця адаптованості та арбітра, який вирішує,

що нормально, а що ні, що достатньо адаптивно, а що ні. Така позиція загрозна, адже аналіз може перетворитися на інструмент влади та сугестії, що ігнорує особливості внутрішньопсихічної реальності людини.

Непримирима позиція Лакана щодо нормативності зближує його з іншим видатним мислителем – Мішелем Фуко, який в своїх роботах обґрунтовував тезу про існування певного виду насилля, вшитого в саму суспільну тканину – це диктат норми, якому соціальна людина вимушена підкорятися [28]. Наша ідентичність сама по собі ніщо, важливим є те, як вона інструменталізується в рамках політики, економіки, культури тощо. І хоча суспільні порядки самі по собі є репресивними, люди у демократичних державах вільні у тому, аби обирати найоптимальнішу для себе репресію. Так, поступово вдалося вибороти права жінок, депатологізувати гомосексуальність тощо.

Вважати Лакана суто конструктивістом неправомірно, але він наголошував, що сама ідея гармонії між людським організмом та зовнішнім середовищем є не надто придатною для розуміння людини, адже людина не належить виключно порядку природи, вона не є виключно біологічною істотою, людина винаходить себе у символічному просторі, у вимірі стосунків з іншими [43].

Про недоліки концепції адаптації писали і представники діяльнісного підходу у психології, зазначаючи, що особистість є специфічним людським утворенням, результатом суспільних відносин, тож вона не може бути виведена з її адаптаційної діяльності, як не можуть бути виведені з неї свідомість або людські потреби.

І хоча критика концепту адаптації є змістовною та ґрунтовною, психологічна робота з елементами адаптації наразі часто визнається еталоном доказової терапевтичної практики, а у разі кризових ситуацій та потрясінь акцент на адаптації є необхідним.

В широкому сенсі під адаптацією розуміють будь-які взаємодії індивіда та середовища, при яких відбувається їх узгодження, задля чого регулюється поведінка першого.

Адаптація в соціальному аспекті розглядається як спосіб зв'язку особистості та соціуму (першим прототипом якого є сімейна група): людина вимушена адаптуватися кожного разу, коли змінюється її суспільне становище, наприклад, коли вона починає виконувати нову соціальну роль або включається в нову професійну спільноту. В цьому контексті адаптація співвідноситься з соціалізацією, з процесом засвоєння групових норм та цінностей та розміщенням себе у структурі міжособистісних стосунків. При цьому може відбуватися взаємовплив – соціальна група теж здатна до змін відповідно до особливостей конкретної людини.

Адаптація у психологічному контексті пов'язана з внутрішнім ресурсом людини «бути поруч з іншими», приймати виклики сьогодення та відчувати задоволеність від свого життя.

Соціально-психологічну адаптацію визначають як відображення здатності пристосовуватися до неочікуваних подій та мінливих обставин, а також вміння ефективно та креативно справлятися з невизначеностями, втратами, стресами та життєвими викликами. Соціально-психологічна адаптація передбачає можливість пристосовувати свої динамічні мінливі внутрішні стани до широкого спектру нових, неоднозначних ситуацій [49]. Це поняття є комплексним, тож успішну соціально-психологічну адаптацію можна описати як сукупність здатності до близьких стосунків, адекватних копінг-стратегії, високої резильєнтності та суб'єктивного переживання благополуччя й внутрішньої стабільності.

Високий рівень соціально-психологічної адаптації передбачає хорошу здатність переключатися між позитивними та негативними афективними станами, навіть в ситуаціях значного стресу. Це здатність пристосуватися до складного соціально-емоціонального контексту, а також контролювати зміну

власних станів без порушення мислення чи міжособистісного функціонування.

Особливого значення здатність до соціально-психологічної адаптації набуває у молодому віці, коли прагнення побудувати близькі стосунки та потреба віднайти соціальну приналежність є провідними [25].

Молодість є часом остаточного відокремлення від батьківської сім'ї, часом створення та влаштування власного життя, часом зайняття певної соціальної ланки. Хоча сучасні соціологічні дані свідчать про те, що молодь наших часів наділяє романтичні стосунки меншою цінністю, ніж це робили їхні батьки, але відчуття приналежності до певної соціальної групи досі є одним з показників благополуччя людини в молодому віці.

Спосіб будувати стосунки з оточуючими може свідчити про особливості феномену менталізації у конкретної людини. До того ж, позитивні прогнози свідчать, що в молодому віці є можливість покращити навички менталізації за допомогою різних психотерапевтичних технік, в тому числі технік на усвідомлення.

Можливість будувати якісні соціальні зв'язки є провідним елементом хорошої адаптації. Як ми бачили у попередньому розділі, можливість будувати близькі стосунки тісно пов'язана зі здатністю менталізувати. Людина, що здатна створювати з іншими людьми стабільні, суб'єктивно задовольняючі зв'язки, легше може впоратися з життєвими труднощами. А це, в свою чергу, пов'язано з адекватними копінг-стратегіями та психологічною резильєнтністю.

Реальність ніколи не буває ідеальною, як писав Фрейд, люди приречені на страждання, породжені недосконалістю власного тіла, природою чи іншими людьми [33]. Копінг-стратегії відображають способи, якими людина намагається справлятися з внутрішніми переживаннями, потенційно пов'язаними з тривогою (мотивами, афектами, потягами, конфліктами, спогадами, думками), а також реакції людини на тривогу, викликану зовнішніми загрозами. Копінг-стратегії відображають способи людини

справлятися з фрустрацією [37]. Менш адаптивні захисти передбачають викривлення реальності, тоді як у більш адаптивних захистах викривлення реальності мінімальне. Свідомі копінг-стратегії, завдяки яким людина справляється з тими чи іншими подразниками, пересікаються з несвідомими психічними захистами. Копінг-стратегії бувають успішними за умов наявності достатнього міжособистісного та внутрішнього ресурсу [4]. Поняття копінг-стратегій тісно пов'язане з поняттям резильєнтності, яку можна розуміти як наявний в психіці ресурс, в залежності від якого людина обирає той чи інший тип подолання травматичних ситуацій.

Резильєнтність можна описати як можливість отримувати користь навіть з неблагополучних подій, здатність стійко долати труднощі та трансформувати складності в можливості для розвитку та змін. Висока резильєнтність передбачає гнучку та винахідливу адаптацію до стресорів внутрішнього та зовнішнього походження. Резильєнтність можлива за умов стійкості власного Его. Її можна визначити і як психологічний ресурс, що дозволяє долати труднощі. Таким чином, резильєнтність означає, що в людини в резерві є достатній запас життєвих сил, аби проявити життєстійкість у несприятливих ситуаціях [13]. Окрім того, висока резильєнтність передбачає, що людина здатна поновитися після пережитих потрясінь та повернутися до умовно нормального стану. В цьому проявляється динамічна складова цього поняття. Резильєнтність дозволяє адаптуватися до недосконалого світу, де травматичні ситуації неминучі, та функціонувати належним чином після того, як біль буде пережитий. Таким чином, резильєнтність споріднена з вольовими психічними процесами [64].

Соціально-психологічна адаптація також передбачає суб'єктивне переживання благополуччя та внутрішньої стабільності. Це здатність проживати власне життя як таке, що об'єднане загальним наративом та наповнене сенсом, здатність отримувати задоволення від пережитого та здатність бачити перед собою горизонт майбутнього [41, 55].

Таким чином, хороша соціальна адаптація дає можливість молоді відокремитися від батьківських фігур найменш травматичним способом та знайти своє місце у суспільному ладі, що приноситиме задоволення від життя та відчуття наповненості навіть тоді, коли реальні труднощі ускладнюватимуть функціонування в тій чи іншій життєвій сфері.

1.3. Взаємозв'язок здатності менталізувати та соціально-психологічної адаптації молоді

Дефіцит менталізації може бути одним із чинників соціально-психологічної дезадаптації молоді, що проявляється у неможливості будувати якісні та стабільні зв'язки з оточуючими, відчувати задоволеність у різних життєвих сферах, справлятися з життєвими викликами, не втрачаючи надію на краще майбутнє. Натомість хороша менталізація є сприятливим фактором для розбудови мережі значимих соціальних стосунків та відчуття власної приналежності до суспільства. Часто для людей молодого віку важливо відчувати себе реалізованими в соціумі та прийнятими іншими, тобто бути вагомими членами суспільства.

У дорослому віці здатність до соціальних відносин та близькості з іншими людьми визначається через глибину, діапазон та сталість міжособистісних відносин. Здорова здатність до відносин має на увазі не лише міру, в якій особистість має стабільні та взаємні стосунки з оточуючими, а й якість інтерналізованих об'єктних відносин – ментальних репрезентацій себе, інших та спільних інтеракцій. Якщо об'єктні відносини людини зрілі, афективно позитивні і динамічні, вона, зазвичай, демонструє хорошу здатність до утворення мережі міцних міжособистісних стосунків. Інший компонент здатності до стосунків з оточуючими відображає вміння людини зберігати глибину суб'єктивно ключових стосунків, але при цьому регулювати міжособистісну дистанцію та ступінь близькості в залежності від специфіки стосунків, конкретних обставин та культурного контексту. Це дозволяє стабільність відносин поєднувати зі спонтанністю, щоб гнучко та адаптивно,

але надійно регулювати міжособистісні установки та поведінку з огляду на міжособистісні та внутрішньоособистісні вимоги та обставини.

Розвинена менталізація підтримує стабільність та зв'язність саморепрезентації, тож людина вільна подумати про думки іншої людини, що можуть докорінно відрізнитися від власних, а потім повернутися до самої себе. Розвинута менталізація знижує упередженість щодо інших, зберігає готовність зустрітися з радикально інакшим, втіленим у іншій людині. Все це сприяє побудові хороших міжособистісних відносин. При порушенні менталізації людина втрачає здатність роздумувати та говорити про власні стани, переживає емоційну недоступність себе для інших, а інших для себе. Водночас інші можуть здаватися не тільки відстороненими, а й небезпечними. Розгубленість, що виникає внаслідок нерозуміння, приречує на глибокі страждання та самотність. Людина наче виключає себе з простору діалогу, з простору обміну репрезентаціями, з мережі міжлюдських стосунків.

П. Фонагі, досліджуючи соціальне пізнання та розробляючи концепт менталізації, розвиває теорію прихильності Дж. Боулбі і підкреслює, що материнська здатність до менталізації є найважливішою умовою безпечної прив'язаності дитини, яка в майбутньому проявлятиметься у здатності будувати теплі та надійні стосунки з оточуючими [32]. Менталізація дозволяє нам сприймати та інтерпретувати людську поведінку як детерміновану не лише зовнішніми, матеріальними причинами, а й внутрішніми інтенціональними станами [63]. Здатність до менталізації дозволяє організувати досвід самої людини та поведінки інших у психологічних термінах [30]. На відміну від суміжних з менталізацією понять, її специфіка в тому, що вона виникає як складно трансформовані відносини прив'язаності, тобто враховує роль емоційних взаємин дитини та значущого дорослого у розвитку метакогнітивних здібностей, тим самим пояснюючи розбіжність між збереженням формальних навичок та труднощів спонтанного менталізування, описаних, наприклад, Майнс [52].

У дорослому віці часто менталізація протікає як «автоматичний» процес у відповідь на події довкола, це швидка реакція, що задіює скорочені, згорнуті когнітивні схеми (власне, метакогніції) та досвід емоційних відносин [9]. Але у разі виникнення утруднення менталізація може бути усвідомлена (наприклад, у ситуації вирішення міжособистісного конфлікту).

Порушення менталізації у дорослому віці, що може призводити до соціально-психологічної дезадаптації, бере свої корені у ранніх дитячо-батьківських стосунках. Якщо дорослий налаштований переважно критично, агресивно або байдуже, то розвиткові уявлень дитини про внутрішній світ загрожують фрустрації, почуття провини та власної неповноцінності [40]. Хибному уявленню про себе (хибній Самості) сприяє і сприйняття дорослим почуттів дитини як неприпустимих, непереносимих або таких, що надто страшні [36]. У цьому випадку процес менталізації обертається загрозою руйнування і веде до хворобливих переживань та наростання тривоги, тож заради виживання він просто блокується. Символічні репрезентації перестають виконувати функції регуляції та організації емоційного досвіду, їх місце займають безпосередньо поведінкові та психосоматичні форми відреагування афектів. Наприклад, потреба дитини в безпеці не може бути виражена та задоволена психологічно, бо дитині бракує репрезентацій, тож єдиний вихід для неї вижити – це вимагати фізичного підтвердження близькості та доступності дорослого, що парадоксально робить контакт із агресивним дорослим ще тіснішим. Так виникає ризик утворення хибного кола взаємин, побудованих на маніпуляції залежністю.

Порушення менталізації можуть бути як тотальними (тоді ми швидше говоримо про межові розлади особистості, не-невротичні та психотичні страждання), так і точково-парціальними (при невротичній структурі особистості), а також ситуаційно залежними, що виникають при надмірному емоційному збудженні у контексті відносин прив'язаності. Якісно порушення менталізації відрізняються за способом конструювання репрезентацій власних переживань та почуттів іншого та їх дотичністю до реальності.

Цікаво, що у менталізаційних поняттях відображаються порушення процесу узагальнення, описані у вітчизняних патопсихологічних роботах як надмірна конкретність чи надабстрактність мислення та їх часом парадоксальне поєднання.

Однією з головних умов ефективної менталізації є визнання деякої нееквівалентності стану іншої людини (або причин її поведінки) реальності. Тобто, людина має визнавати, що поведінка іншого опосередкована не тільки реальною ситуацією, а і психологічними чинниками [27]. Якщо нееквівалентність не визнається, виникає низький (конкретний) рівень менталізації – це порушення здатності встановлювати зв'язки між поведінкою та психічним станом та будувати гіпотези щодо внутрішнього світу себе та інших людей, які виходять за межі конкретної ситуації [61].

Бідність менталізаційного словника зближує цей вид порушень з алекситимією, а труднощі абстрагування від конкретно-ситуативних інтерпретацій і неможливість творчо підійти до конструювання переживань іншого – з феноменом оператуарного мислення [47] або з шизоїдним відходом лібідінального Его, що лишає на поверхні емоційно бідне соціальне Его [36].

Опертуарне мислення характеризується браком метафоричності у мовленні, дефіцитом фантазій [57]. Низька здатність до менталізації також характерна для людей з есенціальною депресією – депресією, що має негативну симптоматику та є наслідком ранніх порушень у стосунках матері-дитини. Брак менталізації може проявлятися через відсутність страждань, почуття провини, страху. Натомість людина відчуває всеохоплюючу втому, неможливість розслабитися, отримати задоволення – уражене саме відчуття вітальності, життєвості. Якщо репрезентації потягів та афектів недостатні, то сприймання, навпаки, можуть бути вкрай інвестованими. Психічне страждання не має свого вираження, воно не репрезентоване. В цьому випадку негативність проявляється через затирання, відміну, через появу пустого місця в психіці, де відсутнє будь-яке задоволення. Зрозуміло, що вкрай сильна

вразливість перед будь-якою ситуацією втрати об'єкту (навіть ілюзорною) закриває людині можливість отримати досвід близьких стосунків з іншими.

На відміну від низького рівня менталізації, псевдоменталізація характеризується активним інвестуванням енергії в побудову репрезентацій психічних станів іншого, ступінь співвіднесеності яких з реальністю вкрай низька: вони здаються неймовірними, практично не базуються на емпіричних фактах, неточні, хоч і висловлюються з великою впевненістю [7]. Псевдоменталізація реалізує інший тип упередженості: підміна переживань іншої людини власними схемами, категоріями та переконаннями. Психічний механізм проєкції відіграє тут провідну роль.

Фантазійний світ та зовнішня реальність виявляються дезінтегрованими, що в нормі відзначається як перехідна стадія розвитку мислення у дитини двох-трьох років. У дорослому віці цей феномен описаний як особливість самосвідомості межово-нарцисичної особистості: тотально-залежна або фрагментарно-репресивна структура самосвідомості, жорстко і однозначно дихотомізована залежно від задоволення/фрустрації базових потреб і тому – пристрасно-упереджена, викривлена, звужена.

Для пацієнтів із межовим особистісним розладом характерні часті та різкі стрибки від успішного рівня менталізації до її дезорганізації. Пацієнти не тільки з межовими, але й іншими особистісними розладами, а також з психотичними епізодами, як правило, виявляють дефіцит менталізації, що проявляється у відчутті власної непричетності до того, що відбувається з ними, у нерозвиненому почутті авторства; складностях у розумінні полімотивованості та ієрархічності діяльності (як власної, так і інших людей), що призводить їх до конкретних, ригідних оцінок та нездатності поглянути на складні ситуації з боку, тобто – до зниження критичності [18, 46]. Саме раптовість «провалів» у менталізації, різкі коливання настрою та імпульсивність таких пацієнтів можуть штовхати їх до здійснення суїцидальних спроб та самоушкодження як до крайніх способів упоратися з

нестерпними та суб'єктивно незрозумілими (через дефіцит менталізації) емоціями.

Підсумовуючи, ми можемо прослідкувати важливий зв'язок між якістю ранніх стосунків дитини зі значимим дорослим, її здатністю до менталізації та якістю соціально-психологічної адаптації у підлітковому та дорослому віці, що передбачає здатність будувати стабільні суб'єктивно задовольняючі стосунки, долати життєві труднощі, справлятися зі стресом та відчувати суб'єктивне благополуччя. Саме здатність менталізувати дозволяє людині оцінити фруструючі ситуації, яких нам не уникнути, лише як тимчасовий елемент свого життя, а також побачити ситуацію багатогранною, а життя різноманітним.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

В психоаналітичній традиції процес розуміння себе та інших отримав назву менталізація завдяки клінічним дослідженням Паризької Психосоматичної Спілки, а згодом завдяки роботам П. Фонагі та Е. Бейтмана.

Основа для менталізації закладається на початку життя, коли діадні інтеракції немовляти зі значимим дорослим інтерналізуються та організовуються в психічні репрезентації. Менталізація дозволяє відрізнити внутрішню реальність від зовнішньої, а психічні та емоційні процеси – від взаємодій у реальності, а також уявляти та думати про різних людей з різними психічними світами, відмінними від світу самої людини.

На розвиток менталізації помітно впливає переживання людиною відчуття безпеки свого зв'язку з іншими людьми, причому досвід надійної прив'язаності у ранньому дитинстві є фактором розвитку здатності до менталізації, що дає дитині змогу безпечно прожити сепарацію з батьківськими фігурами та будувати майбутні стосунки без надмірних тривог.

Здатність менталізувати дозволяє людині організувати власний досвід та переживання за допомогою психічних уявлень, а не шляхом соматизації або імпульсивної поведінки, а також ефективно використовувати цей досвід для саморегуляції та в міжособистісних взаємодіях, що сприяє загальній соціально-психологічній адаптації.

Саме в період молодості якість соціально-психологічної адаптації людини набуває надважливого значення, адже від неї залежить здатність молодої людини як найпродуктивнішого за віком представника суспільства працювати, любити та жити з задоволенням. Молода людина вирішує характерний для цього вікового етапу внутрішній конфлікт: чи зможе вона віддати себе іншій людині та побудувати глибокі стосунки, чи вдасться до остракізму та обере самотнє життя. Окрім того, молода людина активно шукає реалізацію себе у професії.

Показниками соціально-психологічної адаптації є здатність молодій людині будувати міцні та глибокі стосунки з романтичним партнером/кою, що залежить від зрілості та афективного забарвлення ментальних репрезентацій себе, партнера/ки та спільних інтеракцій, здатність долати стресові та фруструючі ситуації завдяки використанню адаптивних копінг-стратегій, висока резильєнтність як загальна життєстійкість та можливість творчо долати життєві негаразди, а також суб'єктивна задоволеність життям та переживання психічного благополуччя. Все це залежить від можливості менталізувати та психічно інтегрувати знання про розмаїтий зовнішній світ.

Збіднена здатність до менталізації може бути чинником, що перешкоджає побудові теплих стосунків, знижує здатність справлятися зі стресом та долати життєві труднощі, викликає незадоволення собою, іншими та життям загалом.

Особливості неоліберальної культури (як от тиск ідеалів та надмірної відповідальності, «тиранія» вибору, ілюзія самостворення, карнавал потенційних тіндер-партнерів тощо) стають джерелом сильної індивідуальної тривоги та сорому за провали, що обертається неможливістю адекватно реагувати на фрустрації, невдоволеністю собою та своїм життям, депресивністю у відповідь на неможливість досягнути ідеальності, а також перешкодою глибоким стабільним стосункам. Однак, висока здатність менталізувати, яку можна розвинути і з допомогою психотерапії або навіть тематичного тренінгу, може добре впливати на благополуччя молоді, полегшувати тяжкість суб'єктивних страждань та бути запобіжником від обумовлених специфікою сучасності культурних пасток.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МЕНТАЛІЗАЦІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

2.1. Підходи до дослідження менталізації як чинника, що сприяє соціально-психологічній адаптації

Цікаві за нашою темою дослідження стосуються типу прив'язаності молоді людини, її виявом афектів у міжособистісних стосунках, здатністю долати життєві труднощі, загальною задоволеністю життям та здатністю до менталізації. Серед сонму психологічних досліджень на ці тематики, можна виділити такі:

С. Таубнер з колегами провели дослідження, в якому було показано, що недостатність здатності до менталізації пов'язана з різними психопатичними рисами та більш вираженою агресією. Навпаки, розвинена емпатія, що виражається в емоційній чутливості до ментального стану інших, є фактором-буфером, що знижує міжособистісну агресію та вираженість психопатичних характеристик у підлітків. Автори роблять висновок, що менталізація служить захисним фактором, що запобігає агресивній поведінці навіть при виражених психопатичних рисах, тому розвиток менталізації є вкрай важливою метою психотерапії при роботі з клієнтами, у яких вона недостатньо розвинена [62].

Б. Дініч з колегами досліджують зв'язок емпатії та насильства у підлітків, а також те, як стать впливає на цей зв'язок. Результати дослідження показали, що менталізація виступає як фактор-протектор схильності до фізичного та загалом міжособистісного насильства, причому як у хлопчиків, так і у дівчаток [23]. Дж. Саттон, досліджуючи феномен булінгу, робить висновок, що дефіцит менталізації та соціального пізнання є невід'ємним елементом булінгу [60].

У багатьох дослідженнях було показано, що якість прив'язаності має значний вплив на розвиток емпатії та менталізації. Надійна прив'язаність пов'язана з розвитком близьких довірливих відносин та емпатії. Формування

ненадійного стилю прив'язаності спричиняє різні порушення в інтерперсональній сфері і стає перешкодою для формування здатності до емпатії та менталізації [51]. Також було показано, що ненадійна прив'язаність пов'язана з формуванням негативних уявлень про себе та інших, через які людині складніше регулювати власні емоції (особливо негативні) та конструктивно реагувати на різні емоційні стани інших людей [54]. Дослідження демонструють, що найвищий страх негативної соціальної оцінки та соціальний дистрес є у людей з амбівалентним типом прив'язаності. Соціальна тривожність – складний конструкт з трьох компонентів: страху негативної соціальної оцінки, соціального дистресу, соціального уникнення. Згідно з дослідженнями, незважаючи на надзвичайно інтенсивний страх негативної соціальної оцінки, люди з амбівалентним типом прив'язаності настільки сильно прагнуть прийняття і близькості з іншими людьми, що їх рівень уникання стає нижчим, тоді як дистрес, навпаки, помітно підвищується [59]. Когнітивна та емоційна емпатія негативно пов'язані з соціальною ангедонією. Також дослідження виявили, що малюки, які ведуть себе сором'язливо і уникають контакту, з великою складністю демонструють емпатичну поведінку по відношенню до незнайомих [68].

Серед новітніх досліджень звертає на себе увагу дослідження 2015 року, ініційоване П. Босанак, Б. Хемільтон, Д. Кастл та ін. – вони опублікували результати, згідно з яким терапевтичне втручання на основі менталізації допомагає при гострих та повторюваних проявах самоушкодження пацієнтів в умовах загальної психіатричної служби [72].

У 2021 Б. Януш, Дж. Юрек, К. Дейко-Ваньчик досліджують здатність батьків, що пережили втрату, менталізувати часовий вимір свого горя. Менталізація батьками свого горя вимірювалась, зокрема, в контексті прив'язаності. Виявлено, що батьки, зазвичай, менталізують свої переживання, пов'язані з горем, на більш низькому рівні рефлексивного функціонування, аніж їх загальне переживання прив'язаності. Однак, більш

висока здатність до менталізації сприяє більш високій стійкості та більшій узгоджуваності в менталізації свого горя [73].

Е. Вайнберг у своїй роботі 2016 р. досліджує менталізацію, регуляцію афектів та саморозвиток [76].

У 2020 р. дослідження С. Мілан, К. Карлоне, С. Домінгес-Перес показали як жорстоке поводження в дитинстві може довгостроково впливати на те, як людина ідентифікує та розуміє стани інших, а втручання, спрямовані на покращення менталізації батьківських почуттів, особливо корисні для матерів, з якими жорстоко поводитись у їх власному дитинстві [75].

Наразі релевантними інструментами дослідження менталізації є:

- Шкала рефлексивного функціонування (The reflective functioning scale, RFS – Fonagy, Target, Steele, 1998);
- Опитувальник менталізації (The Mentalization Questionnaire, MZQ – Hausberg et al., 2012);
- Збалансований показник психологічної розумності (Balanced index of psychological midnedness BIMP – Nyklicek & Denollet, 2009);
- Шкала психологічної розумності (PMS – Conte 1990; Shill & Lumley, 2002);
- Діагностична процедура Шедлера-Вестена (the SWAP-200, 1999a, 1999b);
- Шкала інсайту SWAP (SIS – Lehmann & Hilsenroth, 2011);
- Оцінка батьківської менталізації на рівні тіла (PEM – Shai & Belsky, 2011; Shai & Fonagy, 2013);

Менталізація включає в себе і розуміння афектів, тому доцільним є також використання Шкали соціального пізнання та об'єктних стосунків (The social cognition and object relations scale – Stein, Hilsenroth, Slavin-Mulford ScPinsker 2011; Westen 1995), а також Шкали рівнів емоційного усвідомлення (LEAS, Lane & Garfield 2005).

Серед релевантних інструментів дослідження різних аспектів соціально-психологічної адаптації наразі можна виділити:

1) Для дослідження можливості будувати близькі стосунки використовують:

- Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experience in close relationships (ECR) inventory – Brennan, Clark & Shaver, 1998), його скорочена форма (Wei, Russell, Mallinckrodt & Vogel, 2007) та ревізована (ECR-R – Fraley, Waller & Brennan, 2000);
- Метод центральних тем конфліктних стосунків (CCRT – Luborsky & Crits-Christoph, 1998);
- Опитувальник ключових стосунків (CRQ – Barber, Foltz & Weinryb 1998; McCarthy, Gibbons, Barber 2008);
- Опитувальник об'єктних стосунків (ORI – Blatt, Auerbach & Levy, 1997; Huprich, Auerbach, Porcerelli & Bupp, 2016);
- Інтерв'ю для оцінки прив'язаності (the Adult Attachment Interview, AAI – George, Karian & Main, 1985).

2) Для дослідження копінг-стратегій використовують:

- Опитувальник способів справлятися (Ways of Coping Questionnaire, WSQ – Folkman & Lazarus, 1988);
- Опитувальник копінг-стратегій (COPE Inventory – Carver, Scheier & Weintraub, 1989);
- Опитувальник стратегій втручання, базованих на копінг (Coping-based intervention strategies – Heim, 1995).

3) Для дослідження резильєнтності використовують:

- Шкала резильєнтності Еґо-89 (Ego Resiliency Scale-89 – Block & Kremen, 1996; ER89-R – Alessandri, Vecchione, Caprara & Letzring, 2012);
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC – Connor & Davidson, 2003).

4) Для дослідження психічного благополуччя використовують:

- Оцінка стабільності психічного здоров'я (Mental Health Continuum, МНС – Keyes) та його коротка форма (МНС-SF);
- Шкала оцінки здоров'я–хвороби (Health-Sickness Rating Scale, HSRS – Luborsky, 1962).

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Серед масиву доступних методик для нашого дослідження, зважаючи на його цілі та адаптацію методик для нашого культурного поля, ми відібрали наступні як найбільш підходящі та зручні у використанні:

1) Для дослідження менталізації:

Обрано адаптацію розробленого Гаузберг та ін. опитувальника вимірювання рівня менталізації MZQ (The Mentalization Questionnaire). Опитувальник адаптовано Турецькою Х.І. та Кунікевичем Б.І. на кафедрі психології та психотерапії УКУ (див. Додаток А).

Питання опитувальника менталізації (15 пунктів) базуються на теорії П. Фонагі й Е. Бейтмана про концепт менталізації та формують 4 шкали:

- 1) відмова від саморефлексії – діагностує схильність до уникнення думок, відкидання почуттів чи внутрішніх станів, власних або іншої людини,
- 2) емоційне усвідомлення – вимірює, наскільки опитуваний здатен до ідентифікації й диференціації внутрішніх станів, власних чи інших людей,
- 3) режим психічної еквівалентності – вимірює тенденцію до ототожнення внутрішнього стану із зовнішньою реальністю, іншими словами, вимірює, наскільки уявлена критична ситуація може мати такий же емоційний вплив на людину, як і фактично пережита,
- 4) регуляція афекту – оцінює здатність до модуляції (контролю) афекту, власного чи інших; високі показники за цією шкалою свідчатимуть про можливе почуття страху перед власними емоціями, безпомічність у їх регулюванні.

Питання оцінюються за шкалою Лікерта від 1 до 5 (абсолютно не згоден – 1 бал; скоріше не згоден – 2 бали; ні те, ні інше – 3 бали; скоріше згоден – 4

бали; абсолютно згоден – 5 балів). Відповідно, діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів.

Інтерпретація результатів відбувається після підрахунку суми балів за всіма шкалами. При поясненні застосовуємо обернену кореляцію: чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації в опитуваного.

2) Для дослідження соціально-психологічної адаптації обрано кілька методик:

Для дослідження якості близьких стосунків використано україномовну версію скороченого та ревізованого опитувальника «Досвід близьких стосунків» (Experience in close relationships Revised, ECR-R). Адаптацію здійснено К.А. Чистопольською (див. Додаток Б).

Ступінь згоди з кожним твердженням оцінюється за шкалою Лікерта від 1 до 7 (1 = абсолютно не згоден; 2 = більшою мірою не згоден; 3 = частково не згоден; 4 = щось середнє; 5 = частково згоден; 6 = більшою мірою згоден; 7 = абсолютно згоден).

Завдяки опитувальнику можна визначити чотири типи прив'язаності на основі поєднання рівня виразності шкал Тривожності та Уникання: надійна прив'язаність – низька тривога та низьке уникання; тривожна (надзалежність) – висока тривога, низьке уникання; уникаюча (псевдоавтономія) – низька тривога, високе уникання; дезорганізована – висока тривога та високе уникання.

Для визначення рівня резильєнтності обрано адаптовану версію методики CD-RISC-10 (розроблена психологами Campbell-Sills і Stein на основі Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона). Адаптація проведена З. Кіреєвою, О. Односталко та Б. Біроном (див. Додаток В).

Скорочена версія дозволяє на рівні з першопочатковою визначити здатність людини вистояти перед труднощами. Питання оцінюються за шкалою Лікерта від 0 до 4 (0= ніколи, 1 = рідко, 2 = іноді, 3 = часто, 4 = завжди).

Для дослідження копінг-стратегій обрано адаптацію методики психологічної діагностики копінг-механізмів Хейма (Coping-based intervention strategies, E. Heim) Методика адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. Бехтерева, а україномовна версія представлена В. Зливковим, С. Лукомською, О. Феданом (див. Додаток Г).

Методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. З одного блоку питань пропонується обрати одне-єдине твердження, що ілюструє той чи інший механізм реагування на складну ситуацію.

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії ((А5)Проблемний аналіз; (А10)Встановлення власної цінності; (А4) Збереження самовладання) – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії ((Б1) Протест; (Б4) Оптимізм) – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії ((В2) Альтруїзм; (В7) Співпраця; (В8) Звернення) – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії ((А2) Покора; (А3) Дисимуляція; (А1) Ігнорування; (А8)Розгубленість) – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії ((Б3) Придушення емоцій; (Б6) Покірність; (Б7) Самозвинувачення; (Б8) Агресивність) – варіанти поведінки,

які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії ((Б3) Активне уникнення; (Б6) Відступ) – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань. Когнітивні відносно адаптивні: (А6) Відносність; (А7) Релігійність; (А9) Надання сенсу. Емоційні відносно адаптивні: (В2) Емоційна розрядка; (В5) Пасивна кооперація. Поведінкові відносно адаптивні: (В1) Відволікання; (В4) Компенсація; (В5) Конструктивна активність.

Для дослідження психічного благополуччя було обрано адаптацію української версії опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA). Адаптацію здійснювали Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак (див. Додаток Д).

В основу опитувальника покладено підхід до вимірювання «стабільності» (безперервності) психічного здоров'я людини. Опитувальник

передбачає операціоналізацію феномену «mental health» у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя. Таке розуміння психічного здоров'я ґрунтується на уявленні, згідно з яким психічно здорові індивіди не тільки не мають психічних розладів, але й відчують задоволення від життя, демонструють ознаки позитивного функціонування, тобто вважають себе психологічно благополучними й соціально адаптованими.

Опитувальник визначає психічне здоров'я людини в термінах динаміки проживання нею відповідних психічних станів, що відображають рівень задоволеності/незадоволеності людини життям, а також психологічним і соціальним благополуччям. Передбачається оцінка самопочуття протягом останнього місяця (принаймні двох тижнів) та визначення частоти тих чи інших станів. Використовується шкала Лікерта від 0 до 5 (ніколи = 0 балів; 1-2 рази = 1 бал; приблизно 1 раз на тиждень = 2 бали; приблизно 2-3 рази на тиждень = 3 бали; майже кожен день = 4 бали; кожен день = 5 балів).

Бали підсумовуються в діапазоні від 0 до 70 (за необхідності можна застосувати 10-бальну шкалу). Процвітання (*flourishing*) діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1 – 3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення (*languishing*) діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1 – 2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1– 3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14, серед яких 4 – 8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9 – 14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Додатково в дослідженні використовується анкета з 7 пунктів (див. Додаток Ж), що дозволяє виявити тих, хто наразі перебуває у довготривалих чи короткотривалих стосунках, а також тих, що наразі не перебувають у стосунках чи ніколи не перебували. Окрім того, анкета дає можливість ранжувати респондентів за ступенем суб'єктивного задоволення стосунками від тих, хто ними абсолютно не задоволений до тих, хто задоволений повністю. Також анкета містить питання щодо досвіду попередніх стосунків.

В онлайн-опитуванні, що відбувалось за допомогою гугл-форми, передусім брала участь повнолітня українська молодь віком від 18 до 35 років, яка знаходиться як в Україні, так і за кордоном. З загальної кількості респондентів, яка складає 68 осіб, 8 респондентів вказали вік старше 35 років, тож їхні відповіді лишаються поза увагою нашого дослідження. Таким чином, остаточна кількість респондентів нашого дослідження становить 60 людей (рис. 2.2.1).

Ваш вік
68 ответов

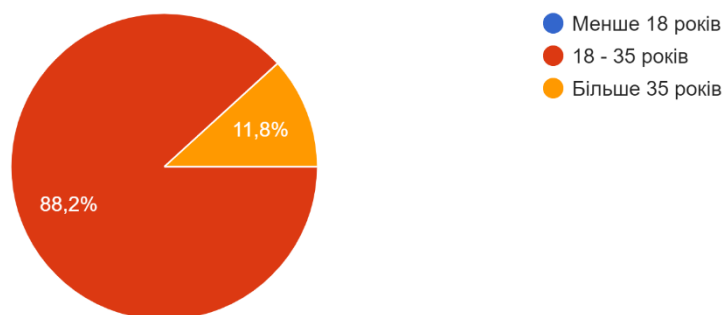


Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за віком

З 60 респондентів віком від 18 до 35 років 30 осіб ідентифікують себе як чоловіки та 30 осіб вказали приналежність до жіночої статі. Ще 8 жінок виявились старше 35 років, тож ці результати ми не враховували при обробці даних (рис. 2.2.2). Отже, наша вибірка є однорідною за статтю.

Ваша стаття
68 ответов

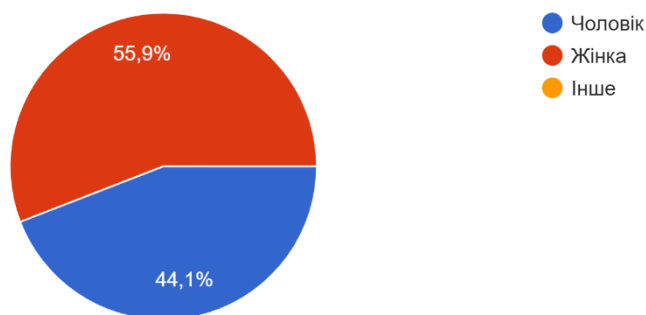


Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за статтю

З діаграми, представленої нижче (рис. 2.2.3), ми бачимо, що серед респондентів 27,9% осіб наразі не перебувають в близьких (романтичних) стосунках, 25% знаходяться в стосунках, що тривають довше 5 років, 20,6% мають романтичні стосунки з партнером/кою тривалістю 2-5 роки, 16,2% – 1-2 роки. Також є ті, чий стосунки тривають довше 6 місяців, але менше року, ті, чий стосунки тривають менше 6 місяців, та ті, хто перебуває у стосунках, але не вважає їх близькими.

Як довго тривають Ваші близькі (романтичні) стосунки з важливою Вам людиною?
68 ответов

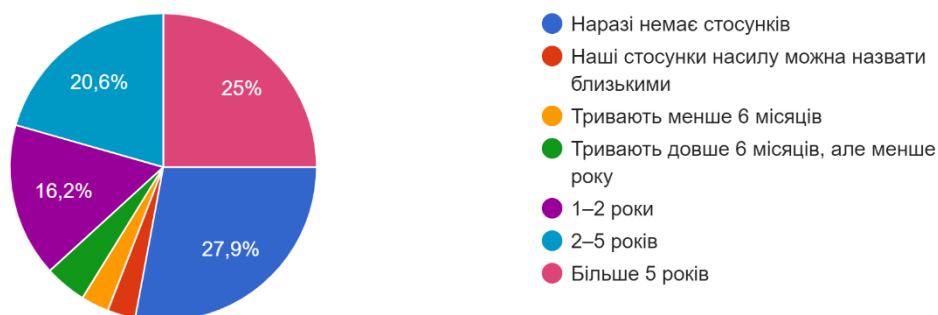


Рис. 2.2.3. Тривалість романтичних стосунків у респондентів

Ми визначили, що 32,4% опитаних повністю задоволені своїми стосунками, 26,5% наразі не перебувають у близьких (романтичних) стосунках, 19,1% респондентів в цілому задоволені стосунками, 8,8% їхні стосунки швидше влаштовують, ніж не влаштовують. Однак, є ті, хто зазначили, що стосунки їх мало влаштовують (5,9%) та влаштовують

приблизно наполовину (4,4%). Окрім того, одну людину стосунки швидше не влаштовують, ніж влаштовують, та одна людина є абсолютно незадоволеною своїми стосунками. (рис. 2.2.4).

Якщо Ви залучені до близьких (романтичних) стосунків, то наскільки вони Вас влаштовують?

68 ответов

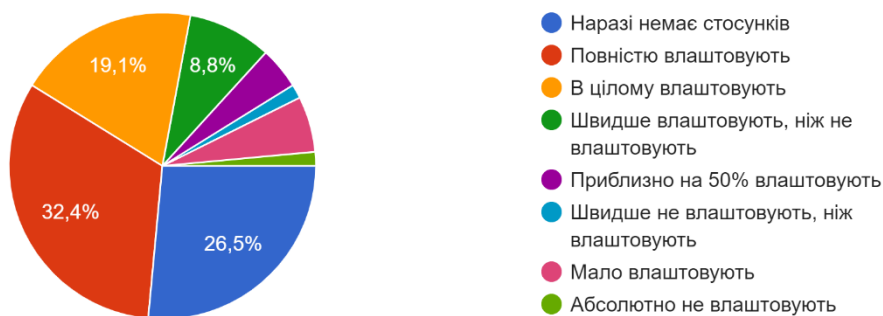


Рис. 2.2.4. Задоволеність респондентів романтичними стосунками

Більшість респондентів на момент проходження опитування у минулому мали досвід перебування у близьких (романтичних) стосунках, проте восьмеро людей відзначили, що ніколи не перебували у близьких стосунках. У 36,8% респондентів попередні стосунки тривали менше 6 місяців, у 20,6% стосунки тривали 1-2 роки, 19,1% мали досвід попередніх стосунків тривалістю 2-5 роки, 10,3% людей мали стосунки протягом 6 місяців та до 1 року. Лише в одного опитаного колишні стосунки тривали понад 5 років (рис. 2.2.5).

Як довго тривали Ваші попередні близькі (романтичні) стосунки?

68 ответов

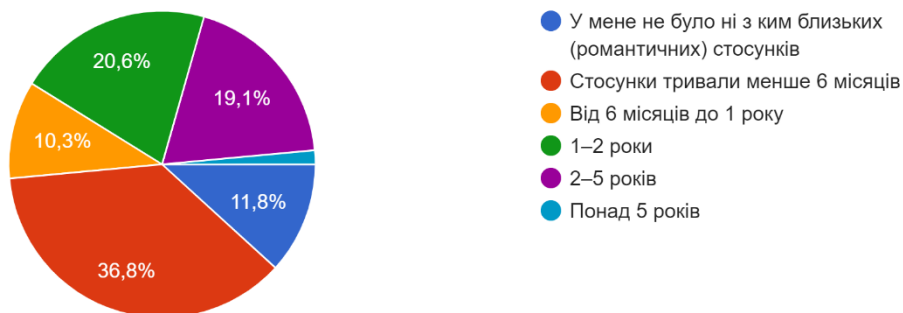


Рис. 2.2.5. Тривалість попередніх романтичних стосунків респондентів

Респондентам також було запропоновано окрім зазначення тривалості оцінити ступінь задоволеності попередніми стосунками на початковій фазі та при завершенні. Результати дослідження свідчать: більшість опитаних, у яких був досвід стосунків в минулому, були, хоч і різною мірою, але задоволені ними на початку, а от у фазі завершення стосунки багатьох опитаних різною мірою їх не влаштовували, тож були вагомими причинами їх завершити.

Перш ніж перейти до обробки даних та аналізу результатів дослідження, ми перевірили використані методики на узгодженість, використавши коефіцієнт альфа Кронбаха. Отримане значення може нам продемонструвати, чи питання опитувальника вимірюють один й той самий параметр. Задовільне значення коефіцієнту є показником надійності методики та вказує на те, що всі пункти опитувальника спрямовані на вимірювання одного і того самого явища, феномену, якості. Значення коефіцієнту альфа Кронбаха для методики на менталізацію дорівнює 0,815, що є прийнятним значенням (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Коефіцієнт альфа Кронбаха для методики на менталізацію

Scale Reliability Statistics Mentalization	
Cronbach's α	
Scale	0.815

Значення коефіцієнту альфа Кронбаха для методики, що досліджує близькі стосунки молоді дорівнює 0,9, що є високим показником узгодженості (табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Коефіцієнт альфа Кронбаха для методики дослідження досвіду
близьких стосунків

Scale Reliability Statistics Relationship	
Cronbach's α	
scale	0.900

Значення коефіцієнту альфа Кронбаха для методики на резильєнтність дорівнює 0,84, що є також припустимим значенням (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

Коефіцієнт альфа Кронбаха для методики на резильєнтність

Scale Reliability Statistics Resilience	
Cronbach's α	
scale	0.840

Значення коефіцієнту альфа Кронбаха для методики дослідження психічного благополуччя становить 0,887, і є високим значенням (табл. 2.2.4).

Таблиця 2.2.4

Коефіцієнт альфа Кронбаха для методики дослідження психічного благополуччя

Scale Reliability Statistics Wellness	
Cronbach's α	
scale	0.887

Отже, всі наші опитувальники розроблені професійно, адже мають хорошу внутрішню узгодженість. Однак, коефіцієнт альфа Кронбаха не був застосований для методики дослідження копінг-стратегій, адже це не є доцільним, бо зазначена методика умисно має гетерогенну структуру.

Також було застосовано факторний аналіз до нашої основної методики, що вимірює здатність менталізувати. Виявлено, що питання групуються в 3 фактори, причому переважна більшість питань потрапляє до 1-ого. Згідно з описом методики виділяються 4 групи питань: відмова від рефлексії (1-4), емоційне усвідомлення (5-8), режим психічної еквівалентності (9-12) і регуляція афекту (13-15). Однак, результати факторного аналізу на основі вхідної вибірки демонструють об'єднання 2 і 4 груп разом з деякими питаннями інших груп в основний фактор. Перші 2 і частково 4 питання достатньо виокремлюються в окремий 3 фактор, який можна співставити з групою питань «відмова від рефлексії». Питання 9-10 з достатньо високими

навантаженнями (понад 0,75) виокремлюються в 2 фактор, що частково узгоджується з підгрупою методики «режим психічної еквівалентності».

Таблиця 2.2.5

Факторний аналіз методики дослідження рівня менталізації

Factor Loadings

	Factor			Uniqueness
	1	2	3	
M1			0.530	0.705
M2			0.399	0.766
M3	0.358			0.867
M4	0.398		0.416	0.658
M5	0.554			0.652
M6	0.587			0.524
M7	0.649			0.348
M8	0.419			0.799
M9		0.758		0.312
M10		0.796		0.406
M11			0.764	0.407
M12	0.555			0.676
M13	0.430	0.360		0.544
M14	0.743			0.512
M15	0.435	0.375		0.541

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

Графічне відображення «кам'янистого осипу» власних значень факторів дозволяє визначити скільки факторів є суттєвими для подальшого аналізу. На графіку це місце з максимальним сповільненням факторних значень або їх величиною понад 1. Згідно з результатами, питання методики на визначення рівня менталізації дійсно формують 3 фактори з переважаючою силою першого (рис.2.2.6).

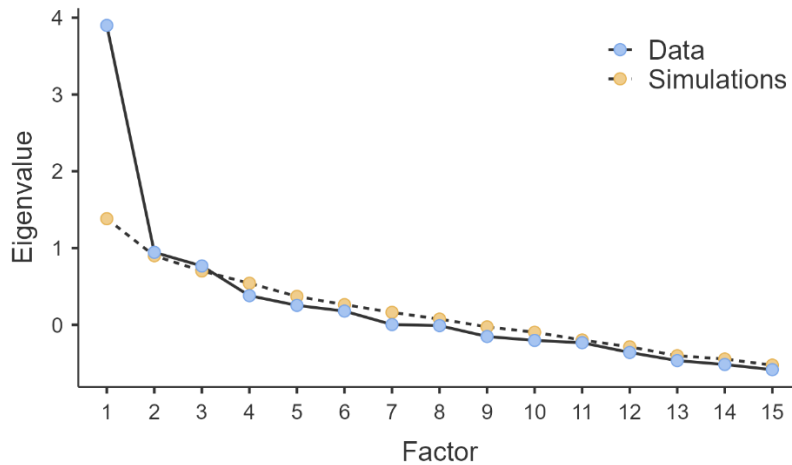


Рис. 2.2.6. Графік власних значень факторного аналізу.

Відтак, перейдемо до аналізу отриманих у ході нашого дослідження даних.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Описові статистики зображають: близькість значень медіани (33.0) та середнього значення (33.9) свідчать про гомогенність даних, тож можна припустити нормальний розподіл даних. Мінімальне значення менталізації ми отримали 10, максимальне дорівнює 53 балам. Стандартне відхилення показує нам, як сильно отримані дані розподілені по діапазону значень від середнього. Для досліджуваної вибірки відхилення показника менталізації становить 9,85.

Таблиця 2.3.1

Описові статистики для методики менталізації

Descriptives	
Mentalization	
N	60
Missing	0
Mean	33.9
Median	33.0
Standard deviation	9.85
Minimum	10
Maximum	53

Графічно наш розподіл даних можна представити у вигляді гістограми (рис. 2.3.1). Розподіл значень менталізації тяжіє до нормального.

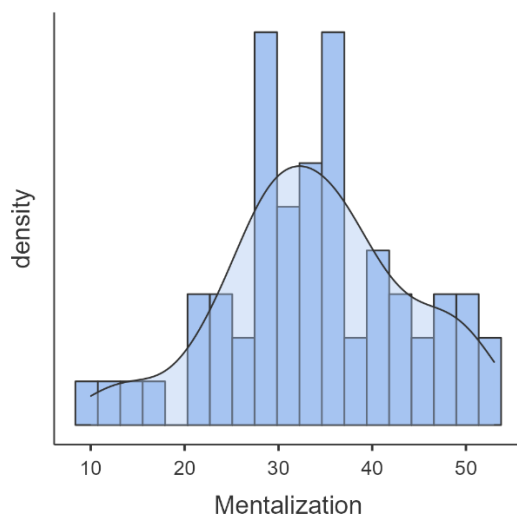


Рис. 2.3.1. Графік щільності для менталізації

Ми використали критерій Стюдента, щоб порівняти здатність менталізувати двох незалежних груп – чоловіків та жінок. Нульова гіпотеза полягає в тому, що дві групи мають однакове середнє значення менталізації. Високе р-значення дає нам право вважати нульову гіпотезу вірною. Отже, вірогідність того, що в популяції значення менталізації для чоловіків та жінок знаходяться в одних діапазонах – велика (табл 2.3.2). Це означає, що здатність розмірковувати про власні психічні стани та стани інших не залежить від присвоєної людиною статі. На розвиток здатності менталізувати радше впливає соціальний клімат навколо дитини, а в дорослому молодому віці менталізація є процесом, до якого однаковою мірою здатні як чоловіки, так і жінки за умови, що їх психічний простір був розвинутий достатньою мірою, аби мати зв'язне стабільне уявлення про своє Я та відчуття окремішності від інших, що, в свою чергу, дозволяє проявляти терпимість до інакшості оточуючих людей, справлятися зі фрустраціями та знаходити задоволення у житті.

Здатність менталізувати у чоловіків та жінок

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Mentalization	Student's t	-0.842	58.0	0.403

Note. $H_a \mu_{\text{чоловік}} \neq \mu_{\text{жінка}}$

Ми можемо також проілюструвати це на графіку (рис. 2.3.2). Середнє значення менталізації чоловіків у вибірці становить близько 33, а в популяції – від 29 до 36. Середній рівень менталізації жінок незначно вищий: 35 серед респонденток і в діапазоні 31-38 в популяції. Однак більшість відрізка діапазону співпадає, підтверджуючи попередні висновки.

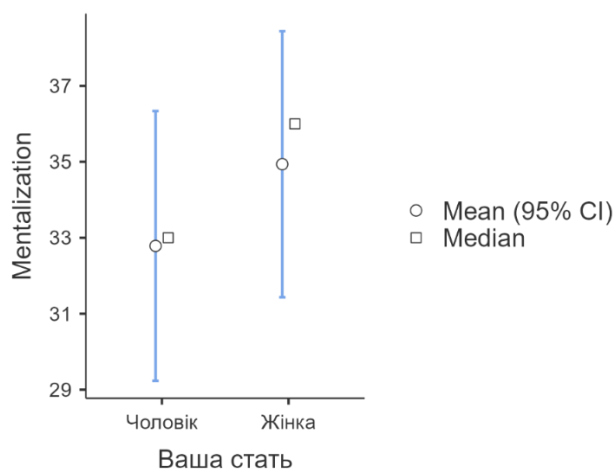


Рис. 2.3.2. Середні значення менталізації чоловіків та жінок

Аналогічно в одних діапазонах значень знаходяться показники чоловіків та жінок щодо психічного благополуччя та можливості використовувати адаптивні копінг-стратегії. Однак, результати дослідження свідчать про те, що в чоловіків в популяції ймовірно вищий показник резильєнтності відносно жінок, тобто, люди, які ідентифікують себе як представників чоловічої статі можуть краще адаптуватися до складних життєвих обставин. Резильєнтність може бути запобіжником від депресивних провалів чи надмірної тривожності, тож наше дослідження узгоджується з епідеміологічними даними, які свідчать, що жінки частіше, аніж чоловіки, страждають на депресивні та тривожні

прояви, а на стрес реагують більшим збудженням. Ми припускаємо, що це може бути пов'язано зокрема з культурним дискурсом та відмінностями у гендерному вихованні дітей. Отримані результати зображено на графіку нижче:

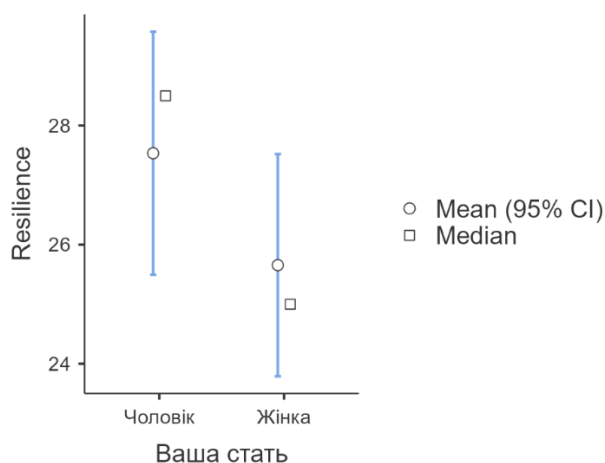


Рис. 2.3.3. Середні значення резильєнтності чоловіків та жінок

Кореляційний аналіз зв'язку між показником менталізації та показником тривожності у стосунках за методикою досвіду близьких стосунків дозволив виявити статистично значиму сильну зворотну кореляцію між менталізацією та тривогою у стосунках (значення критерію Пірсона $-0,639$): отже, зі збільшенням здатності до менталізації знижується тривога людини у стосунках, тобто стосунки починають внутрішньо сприйматися як надійніші та міцніші (табл. 2.3.3). Менталізація як здатність розуміти власну психіку та можливість думати про бажання, наміри, мотиви, почуття близької людини зменшує силу тривоги відторгнення та страх бути покинутим у стосунках. Коли власне Я переживається як цілісне, а кохана людина здається достатньо зрозумілою та передбачуваною, щоб бути впевненим у її стабільності, тривога щодо можливого раптового розриву вщухає. Людина здатна регулювати міру близькості у стосунках та не тиснути на партнера своєю надмірною любов'ю через страх втрати. Молодь, у якої високий показник менталізації, демонструє більшу довіру до партнера, можливість витримувати дистанцію, зберігати почуття любові до іншого та віру у те, що ця любов взаємна. Менталізуючи,

людина представляє міжособистісні інтеракції, тож це дає змогу краще прогнозувати власну поведінку та реакції партнера. Це призводить до відчуття стабільності, захищеності у стосунках, дає можливість їх розвивати, розділяти власні стани з іншим та бути чуйним до переживань близької людини. Карнавал потенційно можливих партнерів, до якого залучає нас неоліберальна культура, стає менш привабливим, аніж постійні тривалі стосунки з обраною людиною та праця над їх збереженням.

Таблиця 2.3.3

Кореляція між менталізацією та тривожністю у стосунках

Correlation Matrix

		Mentalization	Anxiety
Mentalization	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Anxiety	Pearson's r	-0.639 ***	—
	p-value	<.001	—

Note. H_a is negative correlation

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Зобразимо отриману кореляцію графічно:

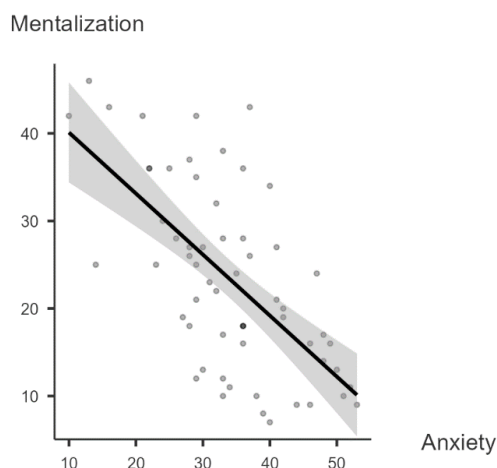


Рис. 2.3.4. Кореляція між менталізацією та тривожністю у стосунках

Вивчаючи взаємозалежність здатності менталізувати та уникання у стосунках, ми можемо констатувати статистично значиму й сильну кореляцію (-0,636) між високим рівнем металізації та низьким рівнем уникання в

стосунках (табл. 2.3.4). Таким чином, здатність менталізувати може бути надійним оберегом від сильного дистанціювання у стосунках, зумовленого тривогами поглинення власного Я іншою людиною. Страх поглинення виникає там, де інший внутрішньо переживається як загрозливий, незрозумілий та могутній, де зближення означає втрату себе в його тенетах. Тоді виникає бажання збільшити дистанцію, аби зберегти себе. Любов заморожується, самотність культивується, людина уникає тривалих та близьких стосунків, адже вони фантазійно загрожують ідентичності. Можливість менталізувати передбачає сприйняття свого Я як достатньо витривалого та надійного, тож зближення з іншим не несе йому загрози руйнування. Добре менталізуюча молодь розуміє, що стосунки не бувають ідеальними, що декотрі з них завершуються, але вона здатна витримати потенційно можливий біль заради потенційно можливого щастя поруч з іншим. Менталізація в цьому контексті – це своєрідне щеплення від самотності, на яку приречує молодих людей постмодерн. Радість від зближення з іншим переважає прагнення до радикальної самодостатності.

Таблиця 2.3.4

Кореляція між менталізацією та униканням у стосунках

Correlation Matrix

		Mentalization	Avoidance
Mentalization	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Avoidance	Pearson's r	-0.636 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. H_a is negative correlation

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Зобразимо отриману кореляцію графічно:

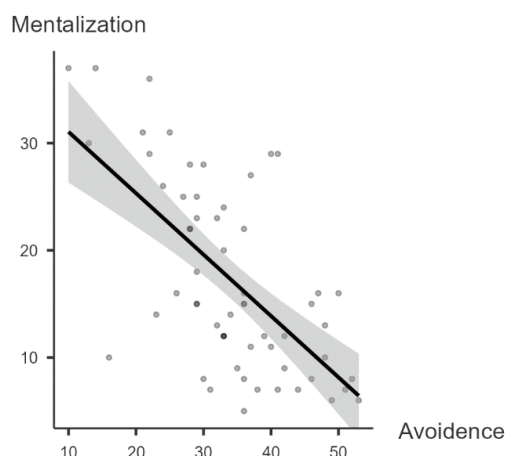


Рис. 2.3.5. Кореляція між менталізацією та униканням у стосунках

Отже, менталізація як психічний процес може захистити людину від надмірних сепараційних тривог, представлених двома полюсами: страхом відторгнення та/або страхом поглинання у стосунках. Людина, що добре менталізує, з високою вірогідністю буде здатною будувати надійні, стабільні, емоційно комфортні та суб'єктивно задовольняючі стосунки з романтичним партнером/кою.

При чому добре менталізуюча молодь демонструє відносно низькі показники як тривожності, так і уникання у стосунках, про що свідчить скупчення у лівому нижньому куті на графіку нижче (рис. 2.3.6). Хоча тривожність та уникання є двома незалежними показниками, це скупчення означає, що людина здатна отримувати задоволення від стосунків як на відстані, так і в присутності партнера/ки. Певно, мова йде про людей з надійним типом прив'язаності, у яких сепараційні тривоги мало виражені, що дозволяє їм відкривати радість близьких стосунків. Це означає можливість любити та дарувати любов, приймати стосунки з близькою людиною в їх неідеальності, бути відкритим для іншого, чуйним до його переживань, терпимим до його інакшості, а також бути вдячним за можливість проживати спільне життя. Такий міцний романтичний союз здатен вистояти перед «любовним менеджментом» сучасності, перед атаками неоліберальної культури, що культивує радикальну незалежність від іншого та пропонує швидку заміну об'єктам вподобання. Любов, що дарує скромне щастя – це

любов без злиття, без самоспущення, любов, що здатна примиритися з незнищеною стіною відмінностей між людьми, любов, що залишає кожного з партнерів зі своїм бажанням, любов, яка здатна довго жити. Менталізація є процесом, що впливає на здатність людини будувати такі близькі стосунки.

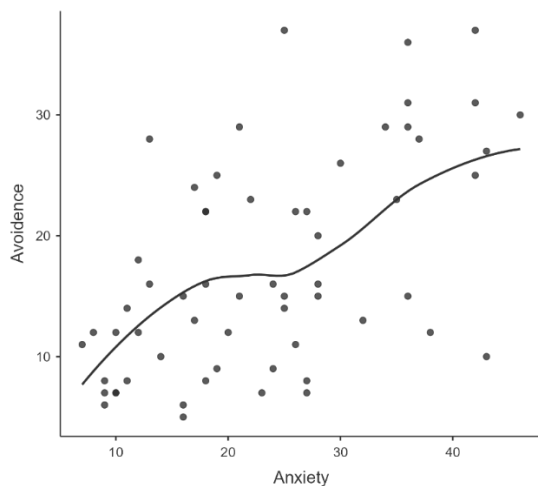


Рис. 2.3.6. Розподіл респондентів за інтегральними показниками тривоги та уникання у стосунках

Додатково визначено, що ті респонденти, які тривалий час перебувають у стосунках та задоволені ними, відчувають менше тривоги та уникання при відносно вищій здатності менталізувати в порівнянні з тими, хто перебуває в короткотривалих стосунках та в стосунках, які чимось не влаштовують. Прямо пропорційно на тривогу впливає суб'єктивне переживання стосунків як незадовільних. Натомість помітно зменшують тривогу тривалі стосунки та стосунки, якими людина задоволена.

Цікаві результати отримуємо, поглиблюючи наше дослідження взаємовпливу менталізації та тривожності у стосунках. Коефіцієнт лінійної регресії залежності рівня тривожності від показника менталізації дорівнює 45.625 (див. табл. 2.3.5). Включивши в модель фактор тривалості стосунків виявляємо, що значення цього коефіцієнту є усередненим рівнем тривоги для людей, які наразі не мають стосунків. У респондентів з насилу близькими стосунками показник тривожності зростає на понад 13 пунктів. В порівнянні середня тривожність людей з довгостроковими стосунками менша на понад 7

пунктів від базового коефіцієнта. Це ще одне свідчення оберненого зв'язку рівня тривожності та тривалості близьких стосунків у молодих людей. Тривалі стосунки збільшують віру у їх надійність, стабільність та можливість спільного майбутнього.

Таблиця 2.3.5

Тривалість стосунків, тривожність та менталізація

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.737	0.544

Model Coefficients - Anxiety

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	45.625	3.895	11.714	<.001
Mentalization	-0.573	0.113	-5.087	<.001
Як довго тривають Ваші близькі (романтичні) стосунки з важливою Вам людиною?:				
Наші стосунки насилу можна назвати близькими – Наразі немає стосунків	13.497	5.762	2.342	0.023
Тривають менше 6 місяців – Наразі немає стосунків	-0.948	5.893	-0.161	0.873
Тривають довше 6 місяців, але менше року – Наразі немає стосунків	-3.421	4.841	-0.707	0.483
1–2 роки – Наразі немає стосунків	-2.929	3.187	-0.919	0.362
2–5 років – Наразі немає стосунків	-4.253	2.894	-1.469	0.148
Більше 5 років – Наразі немає стосунків	-7.591	2.945	-2.577	0.013

^a Represents reference level

Якщо взяти за основу ступінь задоволеності стосунками у вивченні зв'язку тривожності людини та її здатності менталізувати, то спостерігаємо наступне: у людей, чиї стосунки їх абсолютно не влаштовують, тривожність зростає на понад 17 пунктів. Також на понад 7 пунктів тривожність зростає у тих, хто сумнівається у якості стосунків (задоволені ними приблизно на 50%). Натомість, чим більше стосунки влаштовують, тим більше знижується тривожність, доходючи до понад мінус 7 пунктів від базового коефіцієнту у

тих, хто повністю задоволений стосунками. Цікавим є результат, що стосунки, які мало влаштовують опитаних, тим не менше на понад 5 пунктів зменшують тривожність. Це можна пояснити тим, що, ймовірно, стосунки, у яких мало задоволення, люди менше хочуть зберегти і тому менше схильні переживати за можливий розрив. Загалом ми бачимо, що суб'єктивне переживання стосунків як таких, що відповідають очікуванням людини, пом'якшують страх опинитись некоханим чи покинутим партнером/кою. Отже, задоволеність стосунками прямо пропорційно впливає на внутрішнє переживання надійності стосунків.

Таблиця 2.3.6

Задоволеність стосунками, тривожність та менталізація

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.761	0.580

Model Coefficients - Anxiety

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	43.951	4.209	10.442	< .001
Mentalization	-0.507	0.126	-4.030	< .001
Якщо Ви залучені до близьких (романтичних) стосунків, то наскільки вони Вас влаштовують?:				
Абсолютно не влаштовують – Наразі немає стосунків	17.813	7.754	2.297	0.026
Мало влаштовують – Наразі немає стосунків	-5.874	4.169	-1.409	0.165
Швидше не влаштовують, ніж влаштовують – Наразі немає стосунків	-3.101	8.062	-0.385	0.702
Приблизно на 50% влаштовують – Наразі немає стосунків	7.680	4.921	1.561	0.125
Швидше влаштовують, ніж не влаштовують – Наразі немає стосунків	-4.307	3.562	-1.209	0.232
В цілому влаштовують – Наразі немає стосунків	-5.702	2.958	-1.927	0.060
Повністю влаштовують – Наразі немає стосунків	-7.365	2.897	-2.542	0.014

^a Represents reference level

Кореляційний аналіз зв'язку між показником менталізації та показником резильєнтності дозволив виявити статистично значиму сильну пряму кореляцію (0,478) між здатністю менталізувати та рівнем резильєнтності (табл. 2.3.7). Запас життєвих сил людини та здатність поновлюватися після потрясінь залежить від можливості символізувати та інтегрувати травматичний досвід. Психічне страждання, спричинене травмою, не вщухатиме, якщо остання не зможе стати репрезентованою, осмисленою, психічно переробленою та артикульованою через мовлення. Несимволізований досвід може призвести до руйнування Я через неможливість психічно присвоїти те, що відбувається. Метафорично психічний апарат можна уявити як апарат сприймання, який поступово перетворюється у апарат мислення. Саме це дозволяє людині контактувати з реальністю, справлятися з власними психічними потягами та з фрустраціями, що надходять від зовнішньої реальності, й отримувати задоволення у тих рамках, які задають обмеження реальності. Отже, нерозвинена здатність менталізувати й утворювати ланцюги психічних уявлень (тобто, нерозвинена функція символізації та репрезентації) може стати перешкодою на шляху освоєння реальності та подальшої адаптації до мінливих умов життя. Якщо система сприймання надто затоплена різного роду збудженнями, людина не буде здатною мислити про реальність. Розвиток та міцність нашого Я, а отже і подальша життєстійкість, системотворчим елементом якої є резильєнтність, залежать від якості перших форм символізації. А розвиток здатності символізувати у дорослому віці може значно поліпшити здатність людини справлятися з негативним досвідом, який ми неминуче отримуємо. Менталізація дає людині змогу жити теперішнім та фантазіями про приємне майбутнє, а не минулим, а, отже, поновлюватися після негараздів.

Кореляція між менталізацією та резильєнтністю

Correlation Matrix

		Mentalization	Resilience
Mentalization	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Resilience	Pearson's r	0.478 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. H_a is positive correlationNote. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Зобразимо отриману кореляцію графічно:

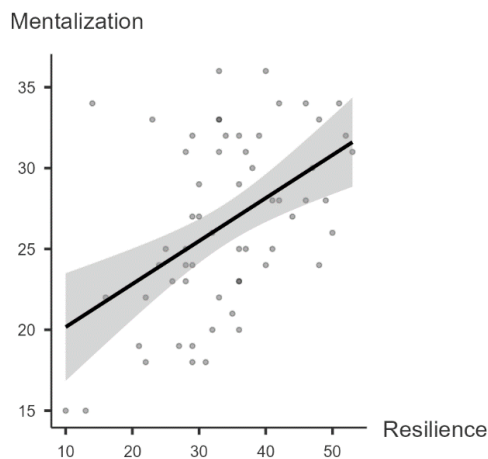


Рис. 2.3.7. Кореляція між менталізацією та резильєнтністю

Кореляційний аналіз зв'язку між показником менталізації та адаптивними копінг-стратегіями дозволив виявити статистично значиму сильну пряму кореляцію (0,519) між здатністю менталізувати та здатністю реагувати на стрес адаптивно (табл. 2.3.8). Психічні механізми відповіді на стрес залежать від здатності людини всебічно сприймати та психічно переробляти складну ситуацію, тобто, менталізувати її, замість того, щоб впадати у ізоляцію, афективне відреагування чи продукувати тілесну симптоматику. Адаптивні копінг-стратегії, на відміну від неадаптивних, є проблемно орієнтованими, тобто, вони дозволяють людині активно та конструктивно діяти, щоб вирішити складнощі. Для цього людина має добре

увяляти ситуацію, в якій вона знаходиться, та себе в ній. Адаптивні когнітивні копінг-стратегії спрямовані на аналіз труднощів і пошук можливих шляхів їх подолання, вони сприяють збереженню самооцінки та самоконтролю, усвідомленню власної цінності як особистості та вірі у власні ресурси у подоланні важких ситуацій. Адаптивні емоційні копінг-стратегії характеризуються психічною мобілізованістю ресурсів, здатністю протестувати та впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. Адаптивні поведінкові копінг-стратегії спрямовані на співпрацю зі значимими (більш досвідченими) людьми, пошук підтримки в найближчому соціальному оточенні та надання підтримки тим, хто її потребує. Натомість неадаптивні копінг-стратегії часто свідчать про дефіцит менталізації. Вони проявляються у пасивних формах реагування, у відмові від подолання труднощів, у зневірі в собі та в інших, у відчутті безнадійності, у імпульсивних звинуваченнях, у спробах втечі від труднощів та в обмеженні інтерперсональних контактів.

Таблиця 2.3.8

Кореляція між менталізацією та адаптивним реагуванням на стрес

Correlation Matrix

		Mentalization	Coping Strategy
Mentalization	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Coping Strategy	Pearson's r	0.519 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. H_a is positive correlation

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Зобразимо отриману кореляцію графічно:

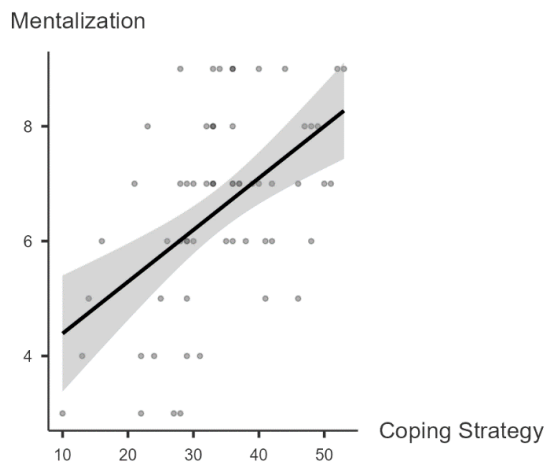


Рис. 2.3.8. Кореляція між менталізацією та адаптивним реагуванням на стрес

Кореляційний аналіз зв'язку між показником менталізації та психічним благополуччям дозволив виявити статистично значиму сильну пряму кореляцію (0,572) між здатністю менталізувати та психічним здоров'ям людини, під яким мається на увазі стабільність (безперервність) психічного благополуччя (табл. 2.3.9). Феномен ментального здоров'я може бути описаний у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя. Таким чином, психічно здорові люди не просто не мають психічних розладів, вони здатні відчувати задоволення від життя та вважають себе соціально адаптованими та психологічно благополучними. Це можливо при розвинутій здатності менталізувати, яка відкриває людині доступ до задоволення в умовах дійсності. Людина, що має труднощі з менталізацією, часто відчуває суб'єктивне незадоволення та непереносимість багатьох почуттів, думок, ситуацій, адже вона не здатна психічно переробити збудження, що надходять зсередини її тіла чи ззовні. Процес психізації (символізації) полягає у зв'язуванні збуджень та втихомиренні потягів. Саме це призводить до формування зв'язної психічної тканини та до можливості шукати й знаходити різні види задоволення, що приносять людині радість від світу та від себе.

Кореляція між менталізацією та психічним благополуччям

Correlation Matrix

		Mentalization	Mental Wellness
Mentalization	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Mental Wellness	Pearson's r	0.572 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. H_a is positive correlationNote. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Зобразимо отриману кореляцію графічно:

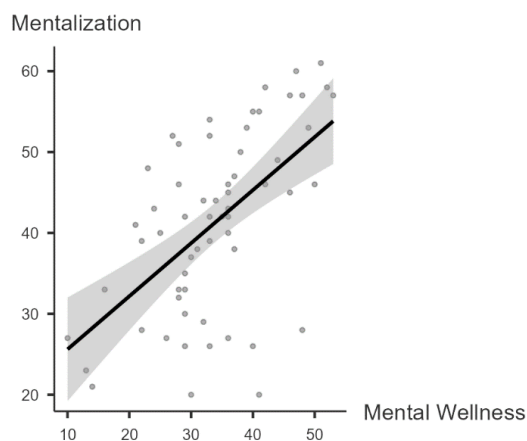


Рис. 2.3.9. Кореляція між менталізацією та психічним благополуччям

Ми можемо також побачити, як психічне процвітання пов'язане з менталізацією. Процвітання (flourishing) діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів благополуччя (питання 1 – 3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Ми бачимо, що люди, у яких діагностовано психічне процвітання, демонструють високий рівень менталізації в порівнянні з тими, у кого рівень психічного здоров'я є задовільним або низьким (рис. 2.3.10). Це ще одне підтвердження того, що процес менталізації тісно пов'язаний з можливістю відчувати суб'єктивне

психічне задоволення, переживати своє Я цінним, а життя насиченим та різноманітним, тоді як дефіцит менталізації може спричинити серйозні психічні труднощі аж до збіднення психічного простору та неможливості отримувати задоволення від свого Я, від взаємодії з іншими та від життя загалом.

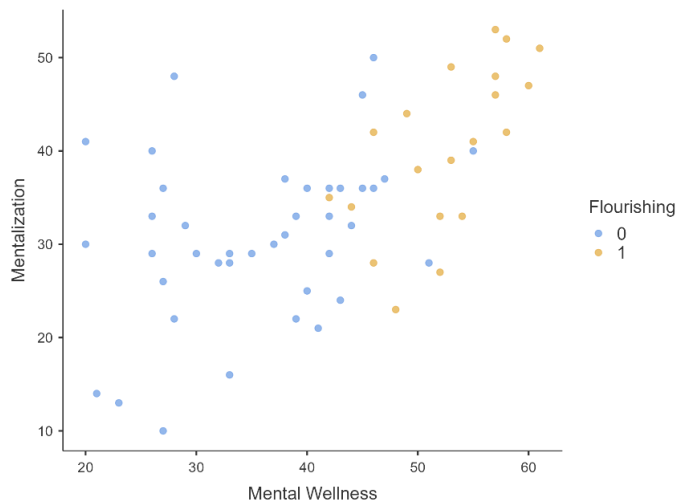


Рис. 2.3.10. Взаємозв'язок між менталізацією та психічним процвітанням

Таким чином, у нашому дослідженні виявлено, що менталізація має прямі кореляції з усіма складовими елементами соціально-психологічного благополуччя молоді: зі здатністю до близьких стосунків, з резильєнтністю, з адаптивними копінг-стратегіями та з психічним благополуччям. Це означає, що розвиток здатності менталізувати сприятиме соціально-психологічній адаптації молоді, яка відчуває різноманітні складнощі у творчому пристосуванні до умов життя, а, отже, міри по розвитку менталізації підвищуватимуть психологічне здоров'я та благополуччя української молоді, що є вкрай необхідним у сьогоденних травматичних реаліях.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

В практичній частині нашої роботи було організовано та проведено емпіричне дослідження здатності до менталізації та особливостей різних аспектів соціально-психологічної адаптації сучасної української молоді.

Перш ніж проводити власне дослідження, ми ознайомились з уже наявними дослідженнями щодо зв'язку менталізації з регуляцією афектів, самосприйняттям, проявами у міжособистісних стосунках тощо.

Серед масиву релевантних методик для нашого дослідження ми обрали наступні: адаптований опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ, україномовну версію опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR-R), україномовну версію методики психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, адаптовану методику на визначення рівня резильєнтності CD-RISC-10 та адаптований опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA). Додатково в дослідженні використовувалася анкета з 7 пунктів, що дозволяє виявити тривалість та суб'єктивну задоволеність респондентів поточними та попередніми романтичними стосунками.

До онлайн-дослідження, здійснюваного через Google Форми, долучилась молодь віком від 18 до 35 років, загальна кількість респондентів становить 60 людей, з яких 30 – це представники чоловічої статі та ще 30 ідентифікують себе як представниць жіночої статі. Обробка результатів здійснювалась за допомогою програми Jamovi: було використано коефіцієнт альфа Кронбаха, застосовано факторний аналіз до методики на менталізацію, надано результати описових статистик, проведено кореляційний та регресійний аналізи.

За допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха ми пересвідчились, що обрані нами опитувальники розроблені професійно, адже вони мають хорошу внутрішню узгодженість. Однак, коефіцієнт альфа Кронбаха не був застосований для методики дослідження копінг-стратегій, адже вона має гетерогенну структуру.

Отримані завдяки дослідженню дані було проаналізовано та проінтерпретовано. Виявлено, що здатність менталізувати не залежить від присвоєної людиною статі. Аналогічно в одних діапазонах значень знаходяться показники чоловіків та жінок щодо психічного благополуччя та використання адаптивних копінг-стратегій, однак, в чоловіків в популяції ймовірно вищий показник резильєнтності відносно жінок. Результати засвідчили статистично значиму зворотню кореляцію між менталізацією та сепараційними тривогами у стосунках. Менталізація як здатність розуміти власну психіку та думати про бажання, наміри, мотиви, почуття близької людини зменшує тривожність та уникання у міжособистісних контактах. Окрім того, визначено, що прямо пропорційно на тривожність впливає суб'єктивне переживання стосунків як незадовільних, натомість помітно зменшують тривожність тривалі стосунки та стосунки, якими людина задоволена. Ми також виявили статистично значимі прямі кореляції між менталізацією та іншими складовими елементами соціально-психологічної адаптації молоді: рівнем резильєнтності, застосуванням адаптивних копінг-стратегій та психічним благополуччям. Встановлено, що люди, у яких діагностовано психічне процвітання, демонструють високий рівень менталізації в порівнянні з тими, у кого рівень психічного здоров'я є задовільним або низьким.

Таким чином, розвинута здатність менталізувати забезпечує можливість людини із задоволенням контактувати з іншими та реальністю, справлятися з фрустраціями та психічно переробляти складні ситуації. Натомість нерозвинена здатність менталізувати й утворювати ланцюги психічних уявлень може стати перешкодою на шляху освоєння реальності та подальшого творчого пристосування до мінливих умов життя. З огляду на це, міри по розвитку менталізації підвищуватимуть психологічне здоров'я та благополуччя української молоді, що є вкрай необхідним у сьгоднішніх травматичних реаліях.

РОЗДІЛ ІІІ

ТЕХНІКИ УСВІДОМЛЕНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ МЕНТАЛІЗАЦІЇ

3.1. Способи розвитку здатності менталізувати та теоретичні засади використання технік усвідомленості

Поняття менталізації належить насамперед теоретичному полю психоаналізу, тож воно міцно вкорінилося у деяких техніках психодинамічних психотерапій, що спираються на психоаналітичну теоретичну базу. У психоаналітичній традиції менталізація синонімічна до таких понять як психізація та символізація, під якими розуміється насамперед робота по зв'язуванню психічного матеріалу, робота по переробці перцептивного досвіду та робота по формуванню психічних асоціативних ланцюгів репрезентацій [50]. Саме завдяки здатності менталізувати людина відкриває, що існує не лише зовнішній світ, але і внутрішня психічна сцена. Символізація є заміною об'єктної речі на психічне уявлення. Цей процес допомагає створити в психіці бар'єр проти незв'язаного збудження, тобто обрамити тривогу словом. При провалах символізації людина переживає абсолютну затопленість афектами та досвід невдалої зустрічі з первинним іншим, який відповідав на збудження немовляти не контейнуванням, а мовчанням. Психоаналітичні психотерапії, що мають на меті розвиток здатності менталізувати, спрямовані на вдосконалення можливостей людини створювати власний зв'язний нарратив, тобто, мислити про себе та свою історію. Ми можемо вважати рефлексію операціоналізацією здатності менталізувати, що визначає можливість людини привласнювати свій досвід та осмислювати його.

Робота по розвитку символізації у психодинамічній парадигмі спирається на: зміцнення здатності символізувати в присутності об'єкту (фахівця); уважність до досвіду розділеного буття (створення моделі подібності, пробудження інтелектуальної допитливості, проживання досвіду живих стосунків, створення символу взаємодії); спирання на ідею фахівця як

рамочної структури та уважність до сетингу; інтерпретація в ракурсі близької інаковості; готовність фахівця до зміни ретроспективи.

Терапія з опорою на менталізацію (МВТ) має потужну доказову базу, вона довела свою значну ефективність передусім для людей з межовим розладом особистості, для яких створювалася, але також вона покращує якість життя людям з деякими іншими психічними труднощами [6]. Вона концептуально вкорінена в психоаналізі, але користується також ідеями та надбаннями теорії прив'язаності, когнітивної нейробіології та психопатології розвитку. Загалом психоаналітичні підходи до осмислення межової патології обертаються навколо двох теоретичних моделей: его-психології Кернберга та патології самості Кохута. Терапія з опорою на менталізацію бере до уваги розроблену Кернбергом ментальну репрезентацію понять «я» та «інші», а також концепт емпатії у вченні Кохута.

До основних характеристик класичного варіанту цієї терапії належить: психодинамічна орієнтованість, довгостроковість (18 міс), зустрічі раз на тиждень, фіксованість курсу, у якого є початок та кінець. Перевагою цієї терапії є те, що її можуть використовувати не лише психоаналітики, але і інші працівники у сфері психічного здоров'я, що пройшли відносно невелике додаткове навчання. Так, цим методом успішно користується медичний персонал клінік.

Завдяки цій терапії можна виявити, яким чином якість ранньої прив'язаності вплинула на проблеми з менталізацією, які паттерни людина використовує у взаємостосунках, зокрема, у психотерапевтичних. Фігури ранньої прив'язаності та стосунки з ними всебічно аналізуються. Окрім індивідуальної чи групової терапії пацієнтам пропонуються матеріали з психоедукації, а також структуровані вправи задля покращення розуміння свого психічного життя. Основними цілями терапії з опорою на менталізацію є встановлення безпечних стосунків прив'язаності, зміцнення можливостей пацієнтів регулювати власні афекти та роздумувати про свій досвід, підвищення здатності контролювати імпульсивну поведінку, збагачення

самосвідомості, розвиток мислення в контексті стосунків з іншими. Таким чином, МВТ корисна тим, що дозволяє людині розвинути здатність мислити про факти реальності крізь призму ментального контексту. Людина вчиться помічати власні тривоги, фантазії, думки, пов'язані з тим чи іншим елементом реальності, а також шукати причини власних станів та реакцій [8].

Терапевт стимулює пацієнта у ході роботи зробити «неявне явним». При цьому терапевт намагається займати позицію «незнаючого», що означає етичне переконання в тому, що пацієнт краще за інших знає істину про своє внутрішнє життя. Обов'язковою у ході терапії є менталізація перенесення, тобто, терапевт запрошує пацієнта розмірковувати над своїми реакціями, думками, почуттями по відношенню до терапевта. При цьому від класичної психоаналітичної техніки це відрізняється тим, що перенесення не інтерпретується з точки зору зміщення несвідомих бажань пацієнта з постаті минулого на постать терапевта.

У ході МВТ терапевт визнає погляди та переживання пацієнта правомірними, але при цьому відбувається дослідження можливих альтернатив, що збагачує спектр уявлень пацієнта [3]. Зазначимо деякі з основних технік: підтримка та співпереживання через емпатичні висловлювання; уточнення задля прояснення поведінкових закономірностей та пов'язаних з ними почуттів; розвиток у пацієнта зацікавленості у власному внутрішньому світі; дослідження думок, почуттів, дій; пошук альтернативних переживань однієї і тієї самої події; конфронтація заради виявлення невідповідностей та полегшення прийняття альтернативних переконань; робота з перенесенням, що допомагає пацієнтові спершу мислити про власні почуття та почуття інших, а вже потім діяти. Все це сприяє емоційній регуляції у міжособистісних стосунках. Терапевт може бути тим, хто задає питання, аби допомогти людині у дослідженні власного психічного виміру, а також тим, хто інтерпретує, хоча ці інтерпретації радше мають підтримуючий характер.

Протягом всього ходу терапії та навіть в межах одного сеансу терапевти відслідковують у пацієнтів коливання у рівні менталізації та афективного

збудження, а також якість прив'язаності. Емоційні реакції, які сприяють дослідженню нових перспектив та пошуку сенсу, стимулюються. Також терапевт досліджує здатність пацієнта підтримувати та відновлювати менталізацію при міжособистісних конфліктах та непорозуміннях. Терапевт допомагає пацієнтам знайти альтернативний кут зору чи збільшити загальну площу обзору, аби ситуації з двовимірних перетворювалися на багатовимірні. Пацієнти поступово вчаться знаходити збалансовану перспективу та уникати крайнощів. Таким чином пацієнти можуть розширити спектр власних реагувань, пом'якшити надміру жорсткі, реактивні, нереалістичні або емоційно пусті способи психічної відповіді на міжособистісну взаємодію, краще зрозуміти себе, свої бажання та бажання інших людей [10].

Окрім психоаналітичних психотерапій з опорою на менталізацію ефективними для розвитку здатності менталізувати є техніки когнітивно-поведінкової терапії третьої хвилі. Якщо КПТ першої хвилі була спрямована на вироблення конкретних рішень задля усунення конкретних симптомів чи проблем клієнта, а КПТ другої хвилі – на навчання клієнта корисним стратегіям, що можуть бути використані у широкому спектрі труднощів, то КПТ третьої хвилі збагачується етикою давньогрецьких філософських вчень, практиками східної філософії та пси-практиками з альтернативних підходів й зосереджується на практиках усвідомлення та прийняття себе. Так, перша хвиля КПТ вкорінена у біхевіоризмі та механістичному погляді на психіку людини, друга хвиля КПТ представлена раціонально-емоційно-поведінковою терапією А. Елліса та когнітивно-поведінковою терапією А. Бека, що був розчарований своєю психоаналітичною роботою з депресивними клієнтами та, інтегрувавши ідеї Хорні, Саллівана та Адлера зі своїми, створив власний підхід до лікування депресій. Друга хвиля КПТ зосереджена на установах мислення та сприймання, які вона розцінює як раціональні або як ірраціональні. Крім того, вона орієнтована на управління власними станами через різні техніки. Натомість третя хвиля КПТ представлена сукупністю основ КПТ та ряду інших методів, що породило кілька різновидів терапій:

АСТ (терапія прийняття та відповідальності), ДВТ (діалектико-поведінкова терапія), схема-терапія, метакогнітивна терапія з практиками усвідомлення та деякі інші [56]. Розглянемо специфіку основних парадигм, що так чи інакше спрямовані на покращення навичок менталізації.

Діалектико-поведінкова терапія (так само як і МВТ) спрямована на допомогу пацієнтові усвідомити, що ситуацію можна розглядати з різних точок зору, а його погляд на дійсність як на безвихідь та катастрофу – це лише суб'єктивне сприйняття. Специфічним є те, що саме завдяки цьому різновиду терапії людина вчиться навичці оцінювати всі «за» та «проти», а вже потім обирати той погляд на проблему, який дозволить їй поводити себе найбільш розумним для неї способом. Терапевтична робота має кілька етапів: управління поведінкою, що має на меті навчити людину уникати самодеструктивної поведінки за рахунок освоєння нових навичок справлятися з сильними та неприємними переживаннями; управління емоційними станами в стресових ситуаціях та у повсякденності; оволодіння навичками вирішування труднощів у буденному житті та різних стосунках (робочих, дружніх, романтичних); покращення якості життя шляхом визначення пріоритетів та цілей [48].

Терапія прийняття та відповідальності заснована на принципах усвідомленості та прийняття, що допомагає людині толерувати свій різноманітний (навіть неприємний) життєвий досвід. Цей різновид терапії фокусує увагу людини на теперішньому, стимулює людину сприймати та відчувати весь спектр переживань. До основних технік цієї терапії належать: роз'єднання, метою якого є усвідомлення, що негативні емоції – це не єдина можлива реакція на події, а лише наслідок власних поглядів та переконань людини; техніка «я-контекст», що допомагає людині поглянути на себе зі сторони та усвідомити, що думки самі по собі не є небезпечними та невідчужливими людині; техніка прийняття спрямована на сприймання життя у його різноманітності; контакт з моментом допомагає людині зануритись в реальне життя, не витрачаючи сил на опрацювання минулого та думки про

майбутнє, які вже/ще є непідвладними людині; техніка побудови системи власних цінностей людини та мапи життєвих координат; техніка «послідовність дій» задля допомоги людині усвідомити, що її життєвий шлях є відносно стійким, не зважаючи на мінливі умови [45].

Майндфулнесс – це метод, що базується на активному використанні медитативних практик, що дозволяє людині від’єднатися від власних реакцій та думок, поглянувши на них з боку. Таким чином звичні реакції можуть бути замінені на більш адаптивні. Регулярне використання цих практик підвищує усвідомленість людини, що значно покращує її якість життя. Майндфулнесс терапія допомагає розвинути наступні навички: переривання стереотипних когнітивних паттернів; виявлення основних тригерів, що актуалізують деструктивні когнітивні паттерни; усвідомлене ставлення до цих тригерів з можливістю вибору власного способу реагування; прийняття та подолання життєвих негараздів без надмірної концентрації на них. Майндфулнесс техніки корисні тим, що розвивають здатність людини не засуджувати себе, інших та недосконалу реальність. Вони розвивають у людини здатність співчувати собі та співпереживати іншим, переживати потік думок та почуттів лише як теперішні ментальні події у власній психіці, а не як всеохопні та тотальні. Завдяки цьому картина світу людини може значно змінитися та розширитися. Медитацією усвідомленості може стати будь-який повсякденний досвід, на якому людина може сконцентруватися, залучуючи власні органи чуттів. Майндфулнесс розвиває навички саморегуляції та вольового контролю над власною поведінкою [22].

Метакогнітивна терапія наголошує, що причиною негативного самопочуття людини є так звані метапереконання щодо власних думок, почуттів та дій, які можуть сприйматися людиною як небезпечні та неконтрольовані. Людина разом з терапевтом на перших зустрічах виявляє ряд подій, що викликають у неї депресивні переживання чи тривогу, та власні дії, які вона виконує, аби тривоги уникнути. Тривожні думки, що виникають найчастіше, записуються, проводяться причинно-наслідкові зв’язки між цими

думками та негативною симптоматикою, що настає за ними, у тому числі тілесними симптомами. Згодом терапевт та пацієнт досліджують, як сама людина ставиться до власних думок та переживань. На наступних зустрічах відбувається розбір захисної поведінки, на практичних ситуаціях перевіряється переконання про неконтрольованість чи небезпечність думок чи почуттів. Терапевт використовує психоедукацію, пояснюючи принципи роботи мислення, а також навчає людину контролювати свій внутрішній діалог. Надалі може використовуватися техніка «доведення до абсурду», метою якої є продемонструвати людині, що нічого жахливого насправді не відбудеться. Використовуються техніки на розвиток гнучкості уваги [65].

Ми бачимо, що психодинамічний та когнітивно-поведінковий підходи до розвитку здатності менталізувати мають багато спільних точок перетину. Однак, когнітивно-поведінкові техніки радше фокусуються на універсальних та більш формалізованих рецептах розвитку корисних з точки зору менталізації навичок, вони спираються на ступінчасте навчання терапевтів та стандартні роздаткові матеріали, тоді як психоаналітичні психотерапії суттєву увагу приділяють якості стосунків між терапевтом та конкретним пацієнтом, що вимагає більшої творчості у роботі та залучення психічного апарату самого терапевта.

3.2. Програма розвитку здатності менталізувати з опорою на техніки усвідомленості

У другому розділі нашої роботи ми виявили, що якість соціально-психологічної адаптації молоді суттєво залежить від здатності менталізувати. Тобто, з розвитком цієї здатності якість життя молоді має значно покращитися у таких аспектах: очікується, що близькі стосунки молоді стануть більш стабільними та суб'єктивно задовольняючими, спектр адаптивних копінг-стратегій розшириться, здатність творчо реагувати на життєві виклики та долати труднощі зміцниться, а загальна задоволеність власним життям у різних його аспектах зросте.

Саме тому ми пропонуємо тренінг-програму, що спрямована на розвиток здатності менталізувати у молодих людей. У тренінг-програмі інтегровано психодинамічний підхід до розвитку менталізації з техніками усвідомленості КПТ третьої хвилі. Форма роботи передбачається групова.

Метою тренінг-програми є розвиток здатності менталізувати у людей молодого віку. Серед основних завдань можна визначити такі: вдосконалити можливості учасників тренінгу створювати зв'язний наратив про себе та свою історію; покращити здатність мислити про себе та усвідомлювати свій досвід; зміцнити в учасників можливості регулювати власні афекти; підвищити здатність контролювати імпульсивну поведінку; розвинути мислення в контексті стосунків з іншими; сприяти освоєнню учасниками нових навичок справлятися з сильними та неприємними переживаннями; підвищити в учасників рівень особистісної відповідальності та готовності діяти; розвинути в учасників здатність сприймати життєві ситуації як багатогранні та толерувати свій будь-який досвід.

Очікуваним результатом тренінг-програми є вдосконалена здатність в учасників роздумувати про власні психічні стани та психічні стани інших людей, що допоможе їм краще розуміти себе та оточуючих та справлятися з власними афектами.

Серед методів роботи ми пропонуємо використовувати техніки усвідомленості як основний тренінговий інструментарій, розпізнавання та аналіз перенесення (в контексті теперішнього, а не минулого), психоедукацію, інтерактивні вправи з симуляцією ситуацій, групові обговорення. Тренінгова група може складатися з 6-15 осіб.

Заняття тривалістю по 2 години (з 5-10-хвилинною перервою між теоретичною та практичною частинами) проходять раз на тиждень протягом 2 місяців. На кожному занятті учасникам пропонуватиметься теоретичний матеріал по темі менталізації та усвідомленості, а також практична вправа, що допоможе розвинути необхідні навички. Окрім того, можна запропонувати учасникам практикувати домашні вправи на

усвідомлення, наприклад, півгодинні медитації під аудіозаписи або усвідомлене виконання будь-яких побутових дій.

Серед тренінгових вправ рекомендовано наступні:

1) Вправа «світловий потік» базується на використанні уяви, вона дозволяє візуалізувати власний біль, локалізувати його та полегшити. Використовується задля стабілізації емоційного стану та пом'якшення напруги чи інших негативних переживань. Учасникам пропонується подумки обрати щось, що викликає у них найбільше занепокоєння та після цього зосередитись на відчуттях у тілі, що супроводжують це занепокоєння. Коли учасникам вдасться локалізувати негативне переживання у тілі, пропонується відповісти на ряд запитань, як от: якби негативне відчуття мало б форму/розмір/колір/температуру/текстуру/звук, якими б вони були? Після цього потрібно обрати колір, який асоціюється зі словом «зцілення» та уявити, як світловий потік обраного кольору спускається згори та огортає усе тіло, найбільше зосереджуючись у місці негативного відчуття. Пропонується сфокусуватись на тому, як змінюється при цьому відчуття та його характеристики. Альтернативою цій вправі може стати вправа «спокійне місце», коли учасники подумки переносяться туди, де, як вони уявляють, панує мир та спокій, або вправа «занурення у відчуття», де шляхом зміщення неприємні відчуття у тілі переносяться на мизинець ноги або на верхній завиток вуха.

2) Вправа «уявне сканування тіла», коли людина зосереджується на відчуттях у кожній частині тіла та намагається їх словесно описати, використовуючи різні доступні асоціації чи образи. Допомогає заземленню.

3) Формальна медитація у вигляді усвідомлення дихання, після чого пропонується навчання навичці контрольованого дихання; усвідомлене зосередження на звуках/запахах/текстурі тощо; спостереження за власними думками, емоціями та їх безоціночна реєстрація. Учасники вчаться відслідковувати те, що з ними відбувається, називати ці процеси, а також мислити про них у формі фактів.

4) Вправа «5 чуттів», коли учасникам пропонують зосередитись на тому, що їх оточує, та знайти ті речі, які вони раніше не помічали. Спочатку візуально (наприклад, тріщину на підлозі); потім зосередитись на відчуттях (наприклад, відчутти контакт між одягом та тілом); потім послідовно на звуках, запахах та смаках. Альтернативний варіант цієї вправи на заземлення пропонує спочатку зосередитись на 5 об'єктах в полі зору та назвати їх, потім на 4 тактильних відчуттях, потім на 3 звуках, 2 запахах та одному смаку.

5) Вправа «модель менталізації», що допомагає осмисленню міжособистісних взаємодій. Уявляючи значимі стосунки, учасникам пропонується описувати свої почуття та думки у цих стосунках, свої потреби, цілі, причини зберегти ці стосунки. Потім вони робитимуть те ж саме з точки зору іншого учасника цих стосунків. Наприкінці вправи важливо розмірковувати про відмінності та схожості між двома точками зору.

6) Вправа «прийняття відповідальності», в ході якої учасникам пропонують зосередитись на певній конфліктній ситуації та розмірковувати над тим, що їм підвладно і що вони можуть змінити, та що їм не підвладно, тож вони ніяк на це не можуть вплинути. Важливою є набута у ході вправи впевненість, що людина здатна контролювати деякі рішення, які стосуються її майбутнього, а відчуття більшого контролю з'являється саме в момент простих дій.

7) Вправа на розвиток конструктивного мислення допомагає подолати пастки чорно-білого мислення, а також сприйняття себе як безпомічного, а світу як абсолютно небезпечного. Вправа спрямована на те, щоб виробити у учасників більш усвідомлене ставлення до власних неконструктивних думок та проаналізувати, чи існують більш конструктивні думки, на яких варто зосередитись, щоб краще справлятися зі складними ситуаціями. Вправа допомагає учасникам відкрити вимір надії та віднайти віру в те, що в майбутньому вони зможуть подолати труднощі. Неконструктивні думки можуть стосуватися копінгу, беззахисності та контролю, безпеки, провини, обвинувачення та гніву. Після того як неконструктивні думки будуть виявлені

та замінені на конструктивні, тренер зазначає, що ключ до вироблення конструктивного мислення полягає в тому, щоб якомога частіше практикувати конструктивні думки в повсякденному житті. Приклади деяких неконструктивних думок та альтернативних їм конструктивних думок:

- «я повинен справлятися краще» – ця думка провокує емоційний фон, забарвлений безпомічністю, переживанням своєї некомпетентності, тривожністю. Альтернативою може стати думка «той факт, що я прийшов сьогодні на тренінг, доводить, що мені деякою мірою вдається справлятися зі складною ситуацією» або «більшість людей переживають складнощі після такої події» – ці думки дозволяють з'явитися новому емоційному фону, де буде відчутним переживання надії, менша безпомічність, відкритість до пошуку підтримки або допомоги.

- «мої реакції означають, що зі мною щось не так» або «зі мною насправді щось не так» – подібні думки провокують відчуття нікчемності, песимістичний настрій та різноманітні страхи. Вони можуть бути замінені на такі думки як «ці реакції є тимчасовими» або «більшість людей мають подібні реакції після сильного стресу» – це дозволяє людині відчувати заспокоєння та повірити у власний психічний ресурс.

- «все вже ніколи не буде, як раніше» – така думка провокує емоційний фон відчаю, жалю. Альтернативою можуть бути думки «такі неприємні почуття як правило не тривають вічність», «подібні думки ускладнюють планування майбутнього», «не все буде, як раніше, проте, деякі речі лишаються незмінними» – це допоможе людині відкритися майбутньому, толерувати свій неприємний досвід з надією, що потім буде краще.

- «я нікому не можу довіритись» – така думка підтримує ворожий настрій, самотність, відстороненість від інших. Альтернативою може стати думка «довіра до людей дозволила мені отримати допомогу» або

«я можу обрати кількох людей, яким можна довіряти». Ці думки допоможуть пом'якшити підозрілість людини та знизити інтенсивність параноїальних тривог.

- «я мав би запобігти цьому» – така думка сприяє відчуттю провини, розчаруванню у собі та своїх можливостях, провокує самообвинувачення. Натомість думка «ніхто не міг запобігти цьому» або «я не можу завжди за все відповідати» дозволить людині прийняти себе та свою обмеженість без надмірного самобичування.

8) Вправа «розробка карти соціальних зв'язків» допоможе учасникам виявити значимі та здорові соціальні зв'язки, про які можна мислити як про безпечні та які можуть стати опорою для людини. При цьому людина вчиться будувати зв'язну історію свого міжособистісного спілкування, оцінювати свій внесок у збереження стосунків, мислити про те, що для неї означає бути соціальною істотою та жити у світі, населеному іншими людьми. У ході вправи важливо виявити, хто є наразі включеним в соціальну матрицю стосунків кожного з учасників, кого вони б хотіли ще туди включити, з ким хотіли б тимчасово обмежити спілкування, як вони могли б покращити існуючі стосунки. Вправа дозволяє усвідомити найбільш значущих людей в житті людини, тих, з ким вона може розділити власні думки чи переживання, тих, поруч з ким вона відчувається приємно, тих, з ким можна налагодити спілкування. Можна створити індивідуальний план дій щодо того, як зміцнити соціальні зв'язки.

Важливим аспектом тренінг-програми є систематичний аналіз стосунків перенесення, що виникають між учасниками тренінгу та ведучим. Учасникам пропонують висловлювати свої думки, почуття, фантазії, що виникають у них стосовно тренера та шукати причинно-наслідкові зв'язки між ними та своєю поведінкою.

Рекомендована структура тренінг-програми:

Тренінгова сесія 1 «Менталізація як ключова людська здатність»

Блок «знайомство», куди входить самопрезентація тренера, представлення учасників та тренера один одному, встановлення правил групової взаємодії, озвучення тренером коротких основних відомостей про тренінг-програму (для кого розроблена, як відбуватиметься, де, для чого) та прояснення очікувань учасників. Це важливо, аби виділити пріоритети та сфокусувати роботу на актуальних запитах людей, що стосуються тематики тренінг-програми. Можливо, для деякого знадобиться прояснити загальну мету та завдання тренінг-програми.

Психоедукаційний блок складається з матеріалу про менталізацію: учасникам надаються основні відомості про поняття менталізації, про те, як у людини зароджується здатність менталізувати і навіщо вона нам потрібна, про те, як відбувається цей процес, та як можна вдосконалити здатність менталізувати.

Блок інтервенції представлений вправою «Світловий потік» з її подальшим обговоренням. Учасникам також пропонується висловити свої думки щодо того, як ця вправа пов'язана з процесом менталізації.

Наприкінці учасникам пропонується поділитися своїми враженнями про першу зустріч, а також думками та почуттями, що виникали у них впродовж неї.

Сесія 2 «Менталізація як психічний процес»

Після привітання учасники за бажанням можуть висловити переживання, які у них виникли після першої зустрічі.

У психоедукаційному блоці тренер звертає увагу учасників на те, як здатність менталізувати впливає на якість життя людини, як цей процес пов'язаний з іншими психічними процесами, а також надає основні відомості про техніки усвідомленості як ефективний інструментарій для розвитку менталізації.

Блок інтервенції представлений вправою «Уявне сканування тіла» з її подальшим обговоренням. Можна запропонувати учасникам

порозмірковувати над паралелями та відмінностями між вправою на першому тижні та цією.

Наприкінці тренер запрошує учасників надати зворотній зв'язок, поділитися думками, почуттями, враженнями. Починаючи з другого заняття доцільно залучати до обговорень тему перенесення: за необхідності тема перенесення може бути задіяна у спробі прояснити деякі реакції, думки, фантазії чи переживання конкретних учасників щодо ситуації тренінгу. Також учасникам пропонується домашня вправа на усвідомлення, а саме усвідомлене виконання будь-якої побутової дії, як от миття посуду, чищення зубів тощо.

Сесія 3 «Менталізація та самоусвідомлення»

Після привітання учасники за бажанням можуть висловити переживання або думки, які у них виникли після попередньої зустрічі.

Психоедукаційний блок складається з відомостей про те, як менталізація пов'язана з можливістю мислити про себе та свій стан, будувати зв'язну ментальну картину світу та толерувати свій будь-який, навіть неприємний досвід. Особлива увага приділяється роз'ясненню того, що таке зріле Я як психічна інстанція, і що відбувається з психічним простором людини, чиє Я не було достатньою мірою розвинуте.

Блок інтервенції представлений формальною медитацією у вигляді усвідомлення дихання, практикою контрольованого дихання. Після цього заохочується спостереження учасників за власними думками, емоціями та їх безоціночна реєстрація й фіксація у формі фактів з їх подальшим обговоренням. Можливо, деяким учасникам спершу буде складно безоціночно фіксувати свій стан і знадобиться деякий час та додаткові роз'яснення тренера, аби ця вправа вдалась.

Наприкінці тренер запрошує учасників надати зворотній зв'язок, поділитися думками, почуттями, враженнями. Досліджуються та за потреби аналізуються реакції перенесення. Також учасникам пропонується домашня вправа, а саме півгодинні медитації під аудіозаписи.

Сесія 4 «Менталізація та афекти»

Після привітання учасники за бажанням можуть висловити переживання або думки, які у них виникли після попередньої зустрічі.

Психоедукаційний блок складається з інформації про те, які існують різновиди афективних станів та почуттів. Це особливо доречно для людей, яким важко розпізнавати, називати та контролювати власні емоції, які переживають час від часу затоплення афектами. Варто пояснити як розвиток здатності менталізувати допомагає пом'якшити гострі та інтенсивні емоційні реакції.

Блок інтервенції представлений вправою «5 чуттів» з подальшим її обговоренням та проясненням того, як ця вправа може допомагати стабілізувати емоційний фон та впоратися з сильними переживаннями.

Наприкінці тренер запрошує учасників надати зворотній зв'язок, поділитися думками, почуттями, враженнями. Досліджуються та за потреби аналізуються реакції перенесення. Також учасникам пропонується домашня вправа, а саме півгодинні медитації під аудіозаписи.

Сесія 5 «Менталізація у міжособистісних взаємодіях»

Після привітання учасники за бажанням можуть висловити переживання або думки, які у них виникли після попередньої зустрічі.

Психоедукаційний блок присвячений ролі менталізації у міжособистісних взаємодіях. Надається інформація про те, як розвиток здатності менталізувати допомагає будувати глибокі, стабільні та афективно приємні стосунки, збагатити уявлення про себе у стосунках, про партнера/ку та міжособистісні інтеракції, а також як менталізація допомагає змиритися з інакшістю інших, прийняти власну самотність та самотність інших людей. Зазначається, чим когнітивна емпатія (менталізація) відрізняється від емоційної емпатії.

Блок інтервенції представлений вправою «Модель менталізації» з подальшим її обговоренням.

Наприкінці тренер запрошує учасників надати зворотній зв'язок, поділитися думками, почуттями, враженнями. Досліджуються та всебічно

аналізуються реакції перенесення з опорою на інший досвід людини в міжособистісних стосунках.

Сесія 6 «Менталізація у складних життєвих ситуаціях»

Після привітання учасники за бажанням можуть висловити переживання або думки, які у них виникли після попередньої зустрічі.

Психоедукаційний блок присвячений ролі менталізації у можливості всебічної оцінки складних життєвих ситуацій різного типу. Тренер роз'яснює, як менталізація допомагає проаналізувати ситуацію з різних кутів зору та віднайти якнайкраще рішення для подолання труднощів та вирішення конфліктних ситуацій, а також прийняти те, що людина не здатна змінити.

Блок інтервенції представлений вправою «Прийняття відповідальності» з подальшим її обговоренням.

Наприкінці тренер запрошує учасників надати зворотній зв'язок, поділитися думками, почуттями, враженнями. Досліджуються та за потреби аналізуються реакції перенесення.

Сесія 7 «Менталізація та мислення»

Після привітання учасники за бажанням можуть висловити переживання або думки, які у них виникли після попередньої зустрічі.

Інформація психоедукаційного блоку зосереджується на тому, як здатність менталізувати пов'язана з деякими особливостями мислення людини. Тренер роз'яснює, як відбувається процес мислення, чим корисне усвідомлене ставлення до власних думок, що таке конструктивні та неконструктивні думки, як менталізація допомагає подолати пастки чорнобілого мислення та зосередитись на конструктивних думках. Також надаються відомості про поняття рефлексії та про способи розвинути здатність мислити про власні думки та подумки опрацьовувати власний досвід.

Блок інтервенції представлений вправою на розвиток конструктивного мислення з подальшим її обговоренням.

Наприкінці тренер запрошує учасників надати зворотній зв'язок, поділитися думками, почуттями, враженнями. Досліджуються та за потреби аналізуються реакції перенесення.

Сесія 8 «Роль менталізації у пошуку життєвих опор»

Після привітання учасникам пропонується висловити переживання та думки, які у них виникли після останньої зустрічі та загалом протягом тренінгу.

Психоедукаційний блок фокусується на питаннях, як менталізація пов'язана з загальною життєстійкістю людини та здатністю отримувати задоволення від життя. Тренер роз'яснює, що таке карта міжособистісних стосунків та пояснює, як менталізація може допомогти людині у зміцненні старих та у пошуку нових опор серед соціальних зв'язків людини.

Блок інтервенції представлений вправою «Розробка карти соціальних зв'язків» з подальшим її обговоренням. Варто відмітити, чи зазначив хтось з учасників серед нових можливих опор тренінгову роботу чи постать тренера або чи замислився хтось про психотерапевтичну роботу в майбутньому.

Наприкінці відбувається загальне підведення підсумків групової роботи, обговорення результатів та досягнень учасників. Учасники запрошуються до висловлення своїх міркувань щодо того, як покращена здатність менталізувати може допомогти їм ліпше розуміти себе та інших, вибудовувати власну історію зв'язною, бачити світ багатогранним. За потреби надаються рекомендації на майбутнє.

Таким чином, вся тренінг-програма розрахована на те, щоб навчити учасників тому, як підвищити власний рівень усвідомленості, знизити реактивність та надмірну критичність до себе та до світу, краще зосередитися на собі та навколишній реальності, прийняти поточний моментальний досвід та проявити більше співчуття до себе самого. У ході роботи учасники вчитимуться уникати крайніх позицій, приймати альтернативне бачення, з терпимістю зустрічати відмінності між різними людьми. Учасники

систематично фокусуватимуться як на своєму розумові, так і на тілесних відчуттях.

Варто зазначити, що структура тренінг-програми не є сталою, вона гнучка та може змінюватись відповідно до потреби.

В майбутньому за потреби тренінг-програма може бути подовжена, вона може далі фокусуватися в залежності від запитів на тому, щоб навчити учасників приймати складні ситуації та інтенсивні почуття, обирати альтернативні деструктивному способи поведінки, контролювати імпульсивні дії, вибудовувати як стратегії прийняття, так і стратегії змін, розпізнавати та позначати різні емоційні стани, покращувати навички міжособистісної взаємодії задля зміцнення стосунків та побудови близьких стосунків без надмірної хаотичності, напруги та нестабільності в них.

3.3. Загальні рекомендації щодо впровадження програми

Хоча тренінг-програма розроблена саме для людей, що мають деякі складнощі з менталізацією, вона може бути корисною усім, хто хоче краще пізнати себе та інших, зосередитись на власному психічному вимірі та навчитися толерувати свій досвід й жити своє життя усвідомлено. Також вона може бути корисною тим, хто пережив травматичні події. Тим не менш, запропонована програма буде особливо доречною людям з деякими особливостями їх психічного функціонування, як от:

- ✓ людям, яким важко зрозуміти себе або інших;
- ✓ людям, які не можуть пояснити причини та мотиви власної поведінки, або тим, кому їхні думки чи почуття здаються сторонніми;
- ✓ емоційно чутливим людям, що відчувають труднощі з поверненням до спокійного та врівноваженого емоційного стану;
- ✓ людям з епізодами сильного емоційного болю та деструктивною й імпульсивною поведінкою як відповіддю на цей біль;

- ✓ людям зі страхом покинутості чи відторгнення у стосунках, або людям зі страхом зближення та поглинання у стосунках;
- ✓ людям, чий настрій нестабільний, хаотичний;
- ✓ людям, яким складно будувати стабільні та афективно приємні міжособистісні стосунки;
- ✓ людям, яким складно справлятися зі стресовими ситуаціями та адекватно реагувати на життєві складнощі;
- ✓ людям, які відчують суб'єктивну незадоволеність власним життям, собою, іншими;
- ✓ людям, яким важко контролювати свої імпульсивні дії, хоча потім вони шкодують про скоєне або відчують провину.

Елементи з запропонованої тренінг-програми можуть бути використані з метою стабілізації психічного стану, встановлення відчуття безпеки та формування терапевтичного контакту на початковому етапі травмоорієнтованої роботи.

Проте існують деякі протипоказання до участі у даній тренінг-програмі, зокрема:

- ✓ психотичні стани;
- ✓ затримка психічного розвитку або розумова відсталість;
- ✓ когнітивні порушення;
- ✓ активні залежності;
- ✓ глибокі депресивні стани;
- ✓ нарцисичні розлади особистості;
- ✓ антисоціальна поведінка;
- ✓ гострі стресові реакції.

Тренінг-програма може не підійти тим, хто не зацікавлений у розширенні репертуару навичок, тим, хто не має бажання змінювати власну поведінку, тим, хто абсолютно не цікавиться власним внутрішнім світом та іншими людьми.

Впроваджувати тренінг-програму мають спеціалісти, що ознайомлені з принципами функціонування психіки та обізнані у темі психічного здоров'я. Деяким людям може бути складно говорити та думати про себе та свої емоційні проблеми. Учасники можуть відчувати хвилювання, знаходячись у групі. Тому важливо, щоб тренери мали досвід групової роботи та навички психологічної підтримки. Іноді групи можуть підбиратися таким чином, щоб учасники мали відносно однорідні труднощі.

Окрім того, подібна групова робота не дає швидких рішень глибинних проблем, вона не є панацеєю чи альтернативою психотерапії та не призводить до фундаментальних змін у психічному функціонуванні людини. Результати від цієї роботи можуть бути короткотривалими, відчуття полегшення може зникати з часом.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Психоаналітична терапія з опорою на менталізацію концептуально вкорінена в психоаналізі, але черпає своє натхнення також з ідей теорії прив'язаності, психопатології розвитку та когнітивної нейробіології. Вона створювалася передусім для роботи з людьми з межовим розладом особистості, але довела свою ефективність і в роботі з людьми з іншими психічними труднощами. Психоаналітична терапія з опорою на менталізацію спрямована на вдосконалення можливостей пацієнтів мислити про себе та свою історію.

Окрім психоаналітичних психотерапій ефективними для розвитку здатності менталізувати є техніки когнітивно-поведінкової терапії третьої хвили, що сприяють усвідомленню та прийняттю себе.

Враховуючи, що здатність менталізувати впливає на якість соціально-психологічної адаптації молоді, ми розробили тренінг-програму, спрямовану на розвиток менталізації молодих людей, які відчують дефіцит цієї здатності та мають супутні труднощі, як от проблеми у міжособистісних взаємодіях, низьку життєстійкість, невдоволеність собою, іншими та своїм життям.

Ми пропонуємо інтегрувати надбання обох пси-практик (психоаналітичної та КПТ 3 хвили) у нашій груповій роботі та наряду з техніками усвідомленості використовувати аналіз міжособистісних інтеракцій тренера та кожного з учасників в контексті перенесення (але без глибинних інтерпретацій), що збагатить наш арсенал тренінгового інструментарію.

Згідно з планом, заняття проходять раз на тиждень, на кожному з них учасникам пропонується тематичний теоретичний матеріал, а також практична вправа на розвиток та закріплення навичок менталізації й усвідомленості. Структурою тренінг-програми передбачено розглянути: менталізацію як психічний процес та її зв'язок з самоусвідомленням, афектами, мисленням; менталізацію у міжособистісних взаємодіях та

менталізацію у складних життєвих ситуаціях. Тренінг-програма розрахована на 8 повних занять.

Очікуваним результатом є те, що учасники ознайомляться зі специфікою процесу менталізації та зможуть сфокусуватися на своїх власних особливостях цього процесу. Учасники тренінгу навчаться, як підвищити власний рівень усвідомленості, знизити реактивність та надмірну критичність до себе та до світу, краще зосередитися на собі та навколишній реальності, прийняти поточний моментальний досвід. Вони зможуть краще розпізнавати та позначати різні емоційні стани, толерувати свій різний життєвий досвід, а також поліпшити навички міжособистісної взаємодії за рахунок розвитку здатності мислити про розмаїття та самотність різних людей.

Запропонована тренінг-програма буде корисною всім, хто хоче краще пізнати себе та інших, зосередитись на власному психічному вимірі та навчитися приймати свій досвід й жити своє життя усвідомлено. Водночас, вона не є повноцінною альтернативою психотерапії.

ВИСНОВКИ

В нашій роботі ми ставили за мету дослідити вплив здатності менталізувати на соціально-психологічну адаптацію української молоді, складовими якої є здатність будувати близькі міжособистісні (в тому числі романтичні) стосунки, адекватно реагувати на фрустрації, долати життєві труднощі та відчувати психічне благополуччя. Отримані в процесі виконання роботи результати та їх аналіз дозволяють нам зробити загальні висновки:

1. В теоретичній частині нашої роботи було проаналізовано наукову літературу щодо концепту менталізації та його зв'язку з соціально-психологічною адаптацією як показником благополуччя людей молодого віку. В психоаналітичній традиції процес розпізнавання власних психічних станів та станів інших людей отримав назву менталізація завдяки клінічним дослідженням Паризької Психосоматичної Спілки, а згодом – роботам П. Фонагі та Е. Бейтмана. Поняття менталізації споріднене з поняттями психізації та символізації: людина, що добре менталізує, може організовувати власний досвід за допомогою репрезентацій, уявляти свій внутрішній простір та внутрішні простори інших людей, а також творчо пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов життя.

2. В практичній частині роботи було організовано та проведено емпіричне дослідження здатності до менталізації та особливостей різних аспектів соціально-психологічної адаптації сучасної української молоді. Серед масиву доступних та релевантних методик для нашого дослідження ми обрали наступні: адаптований опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ, україномовну версію опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR-R), україномовну версію методики психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, адаптовану методику на визначення рівня резильєнтності CD-RISC-10 та адаптований опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA). Додатково в дослідженні використовується анкета з 7 пунктів, що дозволяє виявити тривалість та суб'єктивну задоволеність

респондентів поточними та попередніми романтичними стосунками. До онлайн-дослідження долучилась молодь віком від 18 до 35 років, загальна кількість респондентів становить 60 людей. Обробка результатів здійснювалась за допомогою програми Jamovi: було використано коефіцієнт альфа Кронбаха, описові статистики, проведено факторний, кореляційний та регресійний аналіз.

3. Отримані завдяки дослідженню дані було проаналізовано та проінтерпретовано. Виявлено, що здатність менталізувати не залежить від присвоєної людиною статі. Аналогічно в одних діапазонах значень знаходяться показники чоловіків та жінок щодо психічного благополуччя та використання адаптивних копінг-стратегій, однак, в чоловіків в популяції ймовірно вищий показник резильєнтності відносно жінок. Результати засвідчили статистично значиму зворотню кореляцію між менталізацією та сепараційними тривогами у стосунках. Менталізація як здатність розуміти власну психіку та думати про бажання, наміри, мотиви, почуття близької людини зменшує тривожність та уникання у міжособистісних контактах. Окрім того, визначено, що прямо пропорційно на тривожність впливає суб'єктивне переживання стосунків як незадовільних. Натомість помітно зменшують тривожність тривалі стосунки та стосунки, якими людина задоволена. Ми також виявили статистично значимі прямі кореляції між менталізацією та іншими складовими елементами соціально-психологічної адаптації молоді: рівнем резильєнтності, застосуванням адаптивних копінг-стратегій та психічним благополуччям. Встановлено, що люди, у яких діагностовано психічне процвітання, демонструють високий рівень менталізації в порівнянні з тими, у кого рівень психічного здоров'я є задовільним або низьким. Таким чином, розвинута здатність менталізувати забезпечує можливість людини із задоволенням контактувати з іншими та реальністю, справлятися з фрустраціями та психічно переробляти складні ситуації.

4. З огляду на те, що добре розвинута здатність менталізувати може покращити якість соціально-психологічної адаптації української молоді, нами було розроблено тренінг-програму для розвитку менталізації з опорою на техніки усвідомленості. Разом з основним тренінговим інструментарієм – техніками КПТ 3 хвили – ми пропонуємо використовувати корисні надбання психоаналітичної психотерапії з опорою на менталізацію. На нашу думку, така інтеграція двох підходів дозволить ефективніше досягти поставлених завдань. Тренінг-програма розрахована на 8 двогодинних занять, що проходять раз на тиждень. На кожному з них учасникам пропонується тематичний теоретичний матеріал, присвячений процесу менталізації в різних контекстах, а також практична вправа на розвиток та закріплення необхідних навичок. Структурою тренінг-програми передбачено розглянути менталізацію як психічний процес та її зв'язок з самоусвідомленням, афектами, мисленням; менталізацію у міжособистісних взаємодіях та менталізацію у складних життєвих ситуаціях. Очікується, що покращена завдяки тренінг-програмі здатність менталізувати, а також усвідомлювати та толерувати свій досвід, поліпшить здатність молодих людей справлятися з негативними переживаннями, які є неминучими, та поновлюватися після негараздів.

Отже, в ході написання роботи, наша гіпотеза була підтверджена: здатність до менталізації є чинником соціально-психологічного благополуччя молоді. Можливість менталізувати передбачає стабільність власної ідентичності та психічне задоволення від контакту з іншими людьми й навколишнім середовищем. Молодь, яка добре менталізує, демонструє здатність будувати теплі стосунки, ефективно та творчо долати труднощі, сприймати життя багатогранним. Саме тому розвиток здатності української молоді менталізувати – є одним зі шляхів до майбутнього суспільного благополуччя через психічне присвоєння, переробку та трансформацію складного й часом гіркою досвіду сучасності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях, – К.: Педагогічна думка, 2016
2. Ainsworth, M., Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.), The place of attachment in human behavior, N.Y.: Basic Books, 1982
3. Allen J., Fonagy P. Handbook of Mentalization-Based Treatment. Wiley; 1st edition, 2006
4. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // – Journal of Personality and Social Psychology, 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1075.
5. Anzieu D. The Skin-Ego: A New Translation by Naomi Segal (The History of Psychoanalysis Series) 1st Edition – Routledge, 2016
6. Bateman A., Fonagy P. Effectiveness of psychotherapeutic treatment of personality disorder – British Journal of Psychiatry, № 177, 2000
7. Bateman A., Fonagy P. Mentalization Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide – Oxford University Press; Illustrated edition, 2016
8. Bateman A., Fonagy P. Mentalization-based treatment of BPD – Journal of Personality Disorders, №18, 2004
9. Bateman A., Fonagy P. The Development of Borderline Personality Disorder – A Mentalizing Model – Journal of Personality Disorders, 2008, № 22
10. Bateman A., Tyrer P. Psychological treatment for personality disorders – Advances in Psychiatric Treatment № 10, 2004
11. Beebe B., Jaffe J., Lachmann F. A dyadic systems view of communication // Relational views of psychoanalysis [Text] / N. Skolnick, S. Warshaw (Eds.). – Hillsdale, NJ: Analytic Press, 1992
12. Beebe B., Lachmann F., Jaffe J. Mother-infant interaction structures and presymbolic self and object representations [Text] / B. Beebe, F. Lachmann, J. Jaffe // Psychoanalytic Dialogues, 1997 – 7 (2)
13. Bonnano G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? – American psychologist № 59, 2004
14. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Tavistock professional book – London: Routledge, 1998

15. Bowlby J. Attachment. Attachment and Loss (vol. 1) (2nd ed.) – New York: Basic Books, 1999
16. Bowlby, J. Creation and destruction of emotional connections – Academic project, 2006
17. Bowlby J. Separation Anxiety – The International Journal of Psychoanalysis 41, 1960
18. Brent B. Mentalization-based psychodynamic psychotherapy for psychosis – Journal of Clinical Psychology, 2009
19. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth [Text] / I. Bretherton // Developmental Psychology, 1992
20. Brisch K. Treating Attachment Disorders, Second Edition: From Theory to Therapy (2nd Edition) – Guilford Press, 2012
21. Cotler, T.B. The Relationship Among Attachment Patterns, Mentalization, and Empathy: Dr. Sci. (Philosophy) diss / T. Cotler – Adelphi, 2012
22. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features (CBT Distinctive Features) – Routledge; 2nd edition, 2017
23. Dinić, M.B., Kodžopeljić, S.J., Sokolovska, T.V., Milovanović, Z.I. Empathy and peer violence among adolescents: Moderation effect of gender [Text] 193 / M.B. Dinić, S.J. Kodžopeljić, T.V. Sokolovska, Z.I. Milovanović // School Psychology International. – 2016. – 37 (4)
24. Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T.L., Valiente, C., Fabes, R.A., Liew, J. Relations Among Positive Parenting, Children's Effortful Control, and Externalizing Problems: A Three-Wave Longitudinal Study [Text] / N. Eisenberg, Q. Zhou, T.L. Spinrad, C. Valiente, R.A. Fabes, J. Liew // Child Development, 2005
25. Erikson E. Identity Youth and Crisis – W. W. Norton & Company, 1968
26. Evans D. An Introductory Dictionary of Lacanian Psychoanalysis – Taylor & Francis e-Library, 2006
27. Fischer-Kern M., The Relationship Between Personality Organization, Reflective Functioning, and Psychiatric Classification in Borderline Personality Disorder Psychoanalytic Psychology, vol. 27, 2010
28. Foucault M. Discipline & Punish: The Birth of the Prison Paperback – Vintage Books, 1995
29. Fonagy P. Attachment Theory and Psychoanalysis [Text] / P. Fonagy. – LLC: Other Press, 2010

30. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. Affect regulation, mentalization and the development of the self [Text] / P. Fonagy, G. Gergely, E. Jurist, M. Target. – New York, NY: Other Press, 2004
31. Fonagy P., Luyten P. A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder [Text] / P. Fonagy, P. Luyten, // *Development and Psychopathology* 21, 2009.
32. Fonagy P., Steele M., Steele H., Moran G.S., Higgitt A.C. The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment [Text] / P. Fonagy, M. Steele, H. Steele, G.S. Moran, A.C. Higgitt // *Infant Mental Health Journal* 12 (3), 1991
33. Freud S. *Civilization and Its Discontents* – W. W. Norton & Company; Reprint edition, 2010
34. Green A. *The Dead Mother* – Routledge; 1st edition, 1999
35. Groh, A.M., Roisman, G.I. Adults autonomic and subjective emotional responses to infant vocalizations: The role of secure base script knowledge [Text] / A.M. Groh, G.I. Roisman // *Developmental psychology* 45(3), 2009
36. Guntrip H. *Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self* – Routledge; 1st edition, 1992
37. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? /E.Heim // *Psychother. med. Psychol.* Vol. 38 – 1988
38. Hoffman M.L. *Empathy and moral development: Implications for caring and justice* [Text] / M.L. Hoffman. – N.Y.: Cambridge University Press, 2000
39. Kanske Ph., Bockler A., Trautweinl F.-M. et al. Are strong empathizers better mentalizers? Evidence for independence and interaction between the routes of social cognition // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Vol. 11. No 9, 2016
40. Kernberg O. *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies* – Paperback, Yale University Press; Reprint edition, 1993
41. Keyes C. L. M., *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life* – *Journal of Health and Social Behavior*, No 43, 2002
42. Lacan J. *The Ego in Freud's Theory and in the Technique of Psychoanalysis, 1954-1955 (Seminar of Jacques Lacan (Paperback)) (Book II)* – W. W. Norton & Company, 1991
43. Lacan J. *The Seminar, Book V. Formations of the Unconscious*, edited by Jacques-Alain Miller, transl. by Russell Grigg – Polity Press, New York, 2017

44. Lecours S., Bouchard M.A. Dimensions of mentalization: Outlining levels of psychic transformation [Text] / S. Lecours, M.A. Bouchard // International Journal of Psychoanalysis 78. – 1997
45. Luoma J., Hayes S., Walser R. Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists – Context Press, New Harbinger Publications; 1st edition, 2007
46. MacBeth A., Gumley A., Schwannauer M., Fisher R., Attachment states of mind, mentalization, and their correlates in a first-episode psychosis sample – Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 2011
47. Marty P., De M'uzan M., David C. L'Investigation Psychosomatique – PUF, 1963
48. McKay M., Wood J. The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical Dbt Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, and Distress Tolerance – New Harbinger Publications; 2nd Second Edition, Revised ed., 2019
49. McWilliams N. Psychoanalytic Case Formulation – Guilford Press, 1999
50. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis. Understanding Personaly Structure in the Clinical Process – The Guilford Press; 2nd edition, 2011
51. Meins E. Security of attachment and the social development of cognition [Text] / E. Meins. – Hove: Psychology Press, 1997
52. Meins E., Fernyhough C., Johnson F., & Lidstone J. Mind-mindedness in children: Individual differences in internal-state talk in middle childhood – British Journal of Developmental Psychology, 24(1), 2006
53. Midgley N., Vrouva I. Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families – Routledge; 1st edition, 2012
54. Robinson J.L., Zahn-Waxler C., Emde R.N. Patterns of development in early empathic behavior: Environmental and child constitutional influences [Text] / J.L. Robinson, C. Zahn-Waxler, R.N. Emde // Social Development 3, 1994
55. Ryff, C. D., Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, No 57, 1989
56. Shepherd T. Cognitive Behavioral Therapy: Third Wave CBT: 6 New Forms of Cognitive Behavioral Therapy & How To Decide The Right Kind For You – Independently published, 2018
57. Smadja K. The Psychosomatic Paradox: Psychoanalytical Studies Paperback – Free Association Books, 2005

58. Spitz R. Hospitalism. An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood – The Psychoanalytic Study of the Child, 2017
59. Stern, J.A, Cassidy, J. Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences [Text] / J.A. Stern, J. Cassidy // Developmental Review, 2018
60. Sutton, J. ToM goes to school: social cognition and social values in bullying // Individual differences in theory of mind: implications for typical and atypical development [Text] / B. Repacholi, V. Slaughter (Eds.). – N.Y.: Psychology Press, 2003
61. Target, M., Fonagy, P. Playing with reality II: The development of psychic reality from a theoretical perspective [Text] / M. Target, P. Fonagy // The International Journal of Psychoanalysis, 77, 1996
62. Taubner S., White L.O., Zimmermann J., Fonagy P., Nolte T. Attachment-related mentalization moderates the relationship between psychopathic traits and proactive aggression in adolescence [Text] / S. Taubner, L.O. White, J. Zimmermann, P. Fonagy, T. Nolte // Journal of abnormal child psychology, 41, 2013
63. Turner J. M., Wittkowski A., & Hare D. J. The relationship of maternal mentalization and executive functioning to maternal recognition of infant cues and bonding – British Journal of Psychology, 99(4), 2008
64. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale – Journal of Nursing Measurement, 1, 1993
65. Wells A., Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression – The Guilford Press; Reprint edition, 2011
66. Winnicott D. W. Babies And Their Mothers – Da Capo Lifelong Books; Reprint edition, 1992
67. Winnicott D.W. Mirror-role of the mother and family in child development / P. Lomas (Ed.) // The predicament of the family: A psychoanalytical symposium. – London, England: Hogarth, 1967
68. Young S.K., Fox N.A., Zahn-Waxler C. The relations between temperament and empathy in 2-year-olds [Text] / S.K.Young, N.A. Fox, C. ZahnWaxler // Developmental Psychology, 35, 1999
69. Кіреєва З.О., Односталко О.С. Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISK-10), Кафедра загальної психології і психології розвитку особистості та кафедра диференціальної і

- спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf>
70. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, режим доступу:
https://www.researchgate.net/publication/307872556_OPITUVALNIK_STABILNIST_PSIHICNOGO_ZDOROV'A_-_KOROTKA_FORMA_OPIS_ADAPTACIA_ZASTOSUVANNA/fulltext/57d1145708ae601b39a07db1/OPITUVALNIK-STABILNIST-PSIHICNOGO-ZDOROVA-KOROTKA-FORMA-OPIS-ADAPTACIA-ZASTOSUVANNA.pdf
71. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці, кафедра психології та психотерапії Українського католицького університету, режим доступу:
<https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/3129/25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
72. Bosanac P., Hamilton B., Castle D. etc, Mentalization-based intervention to recurrent acute presentations and self-harm in a community mental health service setting, 2015, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1039856215586148>
73. Janusz B., Jurek J., Dejko-Wańczyk K., Time in Grief: How do Bereaved Parents Mentalize It? <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00302228211062369>
74. Lacan J. Le stade du miroir 1936, Лакан Ж., Стадия зеркала и её роль в формировании функции Я, 1949. – Режим доступу:
https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/lakan/st_zerk.php
75. Milan S., Carlone C., Dominguez Perez S., Understanding Children's Emotions: Differences in Mothers With a History of Childhood Maltreatment, 2020, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1077559520972188>
76. Weinberg E., Mentalization, Affect Regulation, and Development of the Self, 2016, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00030651060540012501>

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптований опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ (The Mentalization Questionnaire)

Інструкція: прочитайте наведені нижче твердження та оцініть ступінь своєї згоди з кожним з них, де 1 = абсолютно не згоден; 2 = скоріше не згоден; 3 = ні те, ні інше; 4 = скоріше згоден; 5 = абсолютно згоден

1. Здебільшого мені не подобається говорити про свої думки та почуття з іншими.
2. Говорити про почуття – означало б, що вони стають усе сильнішими.
3. Якщо хтось позіхає в моїй присутності, це надійний знак того, що йому нудно в моїй компанії.
4. Більшу частину часу краще нічого не відчувати.
5. Іноді я усвідомлюю свої почуття лише ретроспективно (після того, як вони вже відбулися).
6. Часто мені важко сприймати свої почуття з повною інтенсивністю.
7. Часто я навіть не знаю, що відбувається всередині мене.
8. Я схильний ігнорувати почуття фізичного напруження чи дискомфорту, поки вони не звернуть на себе моєї повної уваги.
9. Часто я відчуваю загрозу від думки, що хтось міг би мене критикувати чи ображати.
10. Якщо я очікую, що мене піддадуть критиці чи образі, мій страх зростає все більше і більше.
11. Я вірю в те, що можу справді комусь дуже подобатися за умови, що в мене є достатньо реалістичних доказів для цього (наприклад: побачення, подарунок або обійми).
12. Мені важко повірити, що стосунки можуть змінюватися.
13. Часто я не можу контролювати свої почуття.
14. Пояснення інших людей мало допомагають зрозуміти мої почуття.
15. Іноді почуття для мене небезпечні.

Додаток Б

Україномовна версія скороченого адаптованого опитувальника «Досвід близьких стосунків» (Experience in close relationships Revised, ECR-R)

Інструкція: Нижче наведені твердження, що стосуються Вашого самовідчуття у близьких стосунках. Нас цікавить Ваш досвід в цілому, а не те, що відбувається у стосунках наразі. Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди з кожним твердженням: 1 = абсолютно не згоден; 2 = більшою мірою не згоден; 3 = частково не згоден; 4 = щось середнє; 5 = частково згоден; 6 = більшою мірою згоден; 7 = абсолютно згоден.

1. Мої стосунки з коханою людиною часто дають мені привід сумніватися у собі.
2. Мені легко проявляти почуття до коханої людини на людях.
3. Мені складно розкриватись перед тими, кого я люблю.
4. Я нервую, коли люди, яких я люблю, лізуть мені в душу.
5. Мені доволі складно дозволити собі покладатися на тих, кого люблю.
6. Мене часто турбує, що моя кохана людина насправді мене не любить.
7. Мене турбує, що я не буду такою ж мірою важливим(ою) для тих, кого люблю, якою вони є важливими для мене.
8. Мені стає незатишно, коли кохана людина хоче більш довірливих стосунків.
9. Часом люди, яких я люблю, змінюють свої почуття до мене без видимих на те причин.
10. Мене зводить з розуму, що я не отримую потрібні мені прихильність та підтримку від моєї коханої людини.
11. Я надаю перевагу тому, щоб не надто сильно довіряти тим, кого люблю.
12. Коли я проявляю почуття до тих, кого люблю, мені страшно, що вони не відчуватимуть те ж саме до мене.
13. Я легко можу попросити про щось тих, кого люблю.
14. Я гадаю, що моя кохана людина не прагне зблизитися настільки, наскільки цього хочу я.

Ключі: Тривожність (7): 1, 6, 7, 9, 10, 12, 14. Уникання (7): 2*, 3, 4, 5, 8, 11, 13*. Зірочкою позначені зворотні пункти.

Додаток В

Адаптована методика визначення рівня резильєнтності CD-RISC-10

Інструкція: прочитайте кожне з наступних тверджень та дайте відповідь на нього, де: 0 = ніколи, 1 = рідко, 2 = іноді, 3 = часто, 4 = завжди.

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
9. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Додаток Г

Україномовна версія адаптованої методики психологічної діагностики копінг-механізмів Хейма (Coping-based intervention strategies, E. Heim)

Інструкція: Вам буде запропоновано три блоки з рядом тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Позначте, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

А

1. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилось»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилось, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю ситуації до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»

5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся усамітнитися і залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Копінг-стратегії	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	(A5) Проблемний аналіз (A10) Встановлення власної цінності, (A4) Збереження самовладання	(A2) Покора (A3) Дисимуляція (A1) Ігнорування (A8) Розгубленість	(A6) Відносність (A7) Релігійність (A9) Надання сенсу
Емоційні	(B1) Протест (B4) Оптимізм	(B3) Придушення емоцій (B6) Покірність (B7) Самозвинувачення (B8) Агресивність	(B2) Емоційна розрядка (B5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(B2) Альтруїзм (B7) Співпраця (B8) Звернення	(B3) Активне уникнення (B6) Відступ	(B1) Відволікання (B4) Компенсація (B5) Конструктивна активність

Додаток Д

Адаптований опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Ніколи = 0 балів; 1-2 рази = 1 бал; Приблизно 1 раз на тиждень = 2 бали; Приблизно 2-3 рази на тиждень = 3 бали; Майже кожен день = 4 бали; Кожен день = 5 балів

Як часто протягом останніх 2х тижнів Ви відчували...

щастя

цікавість до життя

задоволення

що можете зробити важливий внесок для суспільства

належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)

що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви

що люди зазвичай хороші

що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас

задоволення собою як особистістю

що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями

теплі та довірливі стосунки з оточуючими

що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення

впевненість у висловлюванні власних поглядів

що маєте мету та сенс життя

Додаток Ж

Анкета тривалості та ступеню задоволеності близькими стосунками

Інструкція: Будь ласка, повідомте наступні дані про себе.

1. Вік;
2. Стать;
3. Як довго тривають Ваші близькі (романтичні) стосунки з важливою Вам людиною?
 - 3.1. Наразі немає стосунків.
 - 3.2. Наші стосунки лише насилу можна назвати близькими.
 - 3.3. Тривають менше 6 місяців.
 - 3.4. Тривають довше 6 місяців, але менше року.
 - 3.5. 1–2 роки.
 - 3.6. 2–5 років.
 - 3.7. Більше 5 років.
4. Якщо Ви залучені до близьких (романтичних) стосунків, то наскільки вони Вас влаштовують?
 - 4.1. Наразі немає стосунків.
 - 4.2. Повністю влаштовують.
 - 4.3. В цілому влаштовують.
 - 4.4. Швидше влаштовують, ніж не влаштовують.
 - 4.5. Приблизно на 50% влаштовують.
 - 4.6. Швидше не влаштовують, ніж влаштовують.
 - 4.7. Мало влаштовують.
 - 4.8. Абсолютно не влаштовують.
5. Як довго тривали Ваші попередні близькі (романтичні) стосунки?
 - 5.1. У мене не було ні з ким близьких (романтичних) стосунків.
 - 5.2. Стосунки тривали менше 6 місяців.
 - 5.3. Від 6 місяців до 1 року.
 - 5.4. 1–2 роки.

5.5. 2–5 років.

5.6. Понад 5 років.

6. Наскільки Вас влаштовували попередні близькі (романтичні) стосунки на самому початку?

6.1. У мене не було ні з ким близьких (романтичних) стосунків.

6.2. Повністю влаштовували.

6.3. В цілому влаштовували.

6.4. Швидше влаштовували, ніж не влаштовували.

6.5. Приблизно на 50% влаштовували.

6.6. Швидше не влаштовували, ніж влаштовували.

6.7. Мало влаштовували.

6.8. Абсолютно не влаштовували.

7. Наскільки Вас влаштовували попередні близькі стосунки у фазі їх завершення?

7.1. У мене не було ні з ким близьких (романтичних) стосунків.

7.2. Повністю влаштовували.

7.3. В цілому влаштовували.

7.4. Швидше влаштовували, ніж не влаштовували.

7.5. Приблизно на 50% влаштовували.

7.6. Швидше не влаштовували, ніж влаштовували.

7.7. Мало влаштовували.

7.8. Абсолютно не влаштовували.