

ПСИХОЛОГІЧНА МЕНТАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

PSYCHOLOGICAL MENTALIZATION OF PERSONAL VALUES AS A FACTOR OF VITALITY OF YOUTH

Стаття присвячена вивченню менталізації як чинника життєстійкості сучасної молоді. Життєстійкість визначається як здатність особистості ефективно та гнучко пристосовуватися до життєвих викликів та стресових ситуацій, що залежить від інтегрованості особистості та її системи цінностей. Менталізація визначає індивідуальну здатність людини розуміти та інтерпретувати думки, почуття та поведінку власні та інших людей. За допомогою емпіричного дослідження підтверджено прямий статичний зв'язок між менталізацією та життєстійкістю. Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем менталізації, як правило, мають вищий рівень життєстійкості. Водночас констатовано важливість цінностей конформності та традицій, доброти, стимуляції та влади щодо підтримання власної життєвої стійкості. Конформність, традиції, доброта та безпека можуть надавати підтримку та орієнтацію у складних ситуаціях, а стимуляція та досягнення можуть мотивувати до саморозвитку та досягнення поставлених цілей. Влада може впливати на здатність контролювати своє життя та впливати на оточуючих людей, що сприяє підвищенню життєстійкості. Таким чином, індивіди з високим рівнем менталізації мають здатність краще розуміти себе, свої емоції, свої мотиви, а також здатність до емпатії та кращого розуміння емоцій та мотивів інших людей. Це може сприяти їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій, що, безумовно, є ключем до життєстійкості. Рефлексія, конформізм є визначальними чинниками життєстійкості, що підтверджено за допомогою регресійного аналізу. Рефлексивність є засобом більш ґрунтовного саморозуміння, підтримання ефективної стратегії пристосування до викликів та труднощів, вищої адаптаційності. Здатність впізнавати та розуміти власні стресові реакції, шукати причини та знаходити способи подолання стресу, когнітивно-афективна гнучкість – це можливість ефективного витримування змінних умов сьогодення. Конформність також можна розглядати як спосіб адаптації до оточення згідно з очікуваннями середовища.

Ключові слова: життєстійкість, менталізація, особистісні цінності, стресостій-

кість, особистісна гнучкість, адаптація, конформність, рефлексивність, когнітивно-афективна саморегуляція.

The article is devoted to the study of mentalization as a factor in the vitality of modern youth. Resilience is defined as an individual's ability to effectively and flexibly adapt to life's challenges and stressful situations, and depends on the integration of the individual and the value system. Mentalization defines the individual ability of a person to understand and interpret thoughts, feelings and behavior of his/her personal Self and other people's states. With the help of empirical research, a direct static connection between mentalization and vitality has been confirmed. This suggests that people with a higher level of mentalization tend to have a higher level of vitality. At the same time, the importance of the values of conformity and traditions, kindness, stimulation and power in maintaining one's own life stability has been ascertained. Conformity, tradition, kindness and security can provide support and orientation in difficult situations, and stimulation and achievement can motivate self-development and achievement of goals. Power can affect one's ability to control one's life and influence the people around one, which contributes to increased resilience. Thus, individuals with a high level of mentalization have the ability to better understand themselves, their emotions, their motives, as well as the ability to empathize and better understand the emotions and motives of other people. This can contribute to their ability to adapt to stressful situations, which is certainly key to survival. Reflection, conformism are determining factors of vitality, which was confirmed by means of regression analysis. Reflexivity is a means of more thorough self-understanding, maintaining an effective strategy of adaptation to challenges and difficulties, higher adaptability of adaptation in general. The ability to recognize and understand one's own stress reactions, to look for causes and to find ways to overcome stress, cognitive-affective loudness – the ability to effectively endure the changing conditions of today. Conformity can also be seen as a way of adapting to the environment according to the expectations of the environment, to live like everyone else and feel safe in it.

Key words: resilience, mentalization, personal values, stress resistance, personal flexibility, adaptation, conformity, reflexivity, cognitive-affective self-regulation.

УДК 159.92.019

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.28>

Клименко М.Р.

доктор філософії з психології,
доцент кафедри теоретичної
та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Халімончук Н.В.

бакалавр кафедри теоретичної
та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Вступ. Зі стрімким розвитком психологічної науки за останні роки та її інтеграцією у життя суспільства багато явищ людської поведінки тепер має своє обґрунтування. Вочевидь, це відкриває нові шляхи збереження психологічного здоров'я людей. Однак розуміння деяких психічних процесів та людських здатностей вимагає ширшого та глибшого аналізу. Вони продовжують залишати за собою більше питань, ніж відповідей. Одним із

таких феноменів є життєстійкість. Що впливає на витривалість людської психіки у стрімкому темпі антропогенних та техногенних змін? Що сприяє ефективному існуванню всупереч життєвим перешкодам та труднощам?

Відомо, що вивчення зовнішніх чинників та індивідуальних параметрів особистості як факторів здатності людини до пристосування залишається невичерпно цікавим вже багато років. Дослідження питання життєстійкості як осо-

бистісного феномену проводили такі вчені, як С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейсі, К. Карвер, Н. Хаан, С. Хобфол, М. Моос, Д. Кутейля, К. Петерсон, М. Селігман та інші [12; 13; 14; 15; 16; 17].

Українські вчені Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна розглядають життестійкість як соціальну необхідність [1; 3], а Т.О. Ларіна як важливий чинник психічного здоров'я та пристосувальної поведінки людини [3]. За О. Чиханцовою, життестійкість може бути самодетермінованою, тобто формуватися на основі внутрішніх цінностей та мотивації особистості [4]. Дослідник С. Сергієнко розглядає життестійкість як важливий ресурс, який дозволяє особистості ефективно протистояти труднощам та стресовим ситуаціям, зберігати позитивний погляд на життя і досягати успіху у різних сферах життя [2].

У психологічній науці процеси сприйняття та інтерпретації власної поведінки, а також можливості для реалізації ціннісних орієнтирів особистості є дуже важливими для забезпечення життестійкості. Відомо, що процес усвідомлення власних мотивів та орієнтирів, а також здатність до рефлексії та самопізнання відомий як здатність до менталізації. Із цього випливає, що ключовим чинником у реалізації внутрішньосенсового та ціннісно спрямованого параметру в здатності до пристосовування особи є менталізація її цінностей [8; 9].

Менталізація — це здатність сприймати та інтерпретувати поведінку в термінах навмислих психічних станів, уявляти, що думають і відчувають інші, різнобічно інтерпретувати свої суб'єктивні стани, символічно об'єктивізувати їх у образних формах на рівні індивідуальної психічної дійсності. П. Фонагі (2006) визначає менталізацію як форму передсвідомої образної психічної діяльності, зокрема як інтерпретацію поведінки людини в термінах психічних станів [6; 7].

З метою розвитку життестійкості особистість повинна бути здатною менталізувати свої цінності та пристосовувати їх до умов, які змінюються, та вимог життя. Це може допомогти особі активізувати власний внутрішньосенсовий ресурс та пристосовуватись до різних життєвих ситуацій, що забезпечить їй більшу життестійкість [5; 10; 11].

Мета статті — емпіричне дослідження психологічної менталізації як чинника життестійкості молоді.

Методи. Для збору емпіричних даних було використано «Опитувальник менталізації» (Mentalization Questionnaire) (Гаузберг та ін.,) в українській адаптації Х. І. Турецької та Б. І. Кунікевич; «Тест життестійкості» (S. Maddi Hardiness Survey) — скринінгову версію Осіна; «Ціннісний опитувальник» (ЦО) Ш. Шварца. Для опрацювання результатів використано кореляційний, кластерний, порівняльний та регресійний статистичні аналізи. Опис та

інтерпретація отриманих результатів — аналіз, синтез, індукція, абстрагування. Загальний обсяг вибірки склав 124 учасники.

Результати. Виявлений кореляційний зв'язок між менталізацією та життестійкістю є негативним і статистично значущим ($p < ,001$, $r = - ,419$), що означає, що з підвищенням значень рівня менталізації рівень життестійкості зменшується. Інтерпретуючи ці дані, можна свідчити, що чим вищим є рівень менталізації, тим вищим є рівень життестійкості. Варто зазначити, що показники субшкал менталізації відображають обернені показники значень: що вищим є показник, то меншою є здатність. Розвинена спроможність до розуміння того, що відчуває інша людина, здатність розпізнавати наміри іншої особи, розуміння правил комунікації та усвідомлення окремоті свідомості іншої людини, здатність конструювати внутрішню реальність з сприйнятими об'єктами у більш реалістичній та наповненій афективним контекстом формі — усе це розгортає ресурсний зміст життестійкості у гнучкому та еластичному віддзеркаленні зовнішньої реальності та її об'єктів. Це може бути корисним у побудові підтримки та оточенні себе більш конструктивними міжособистісними зв'язками. Також крізь призму більш ефективної саморефлексії здатність до менталізації може допомагати ефективно регулювати емоції, почуття та стрес. Особа з високим рівнем менталізації може бути більш готовою до змін та більш гнучкою у вирішенні проблем.

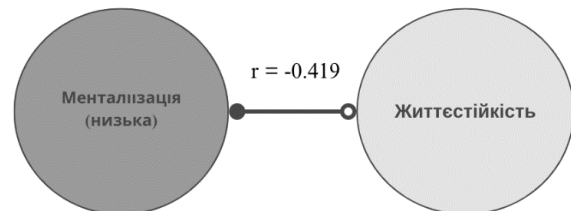


Рис. 1. Кореляційний зв'язок між менталізацією та життестійкістю

Життестійкість показує позитивну кореляцію з декількома іншими змінними, включаючи конформність ($p = ,004$, $r = ,260$), традиції ($p = ,042$, $r = ,183$), доброту ($p = ,029$, $r = ,196$), стимуляцію ($p = ,005$, $r = ,250$), досягнення ($p = ,026$, $r = ,200$), владу ($p = ,012$, $r = ,224$) та безпеку ($p = ,007$, $r = ,242$). Це означає, що з підвищенням життестійкості ці змінні також збільшуються у своїх показниках. Висока життестійкість іде поруч із потребами досягнення успіху та визнання, мати нові враження, бажання брати на себе відповідальність та лідерські ролі у соціальному контексті.

Життестійкість також має тенденцію до зв'язку з дотриманням традицій ($p = ,004$, $r = ,196$). Хоча така кореляція менш сильна,

ніж з конформністю, проте вона все ще статистично значуща. Це може свідчити про значення традицій у житті молоді для їх копіювання з викликами сучасності. Припускаємо, що існує висока потреба відчуття комфорту та безпеки у відомому середовищі, що стає ресурсом життєстійкості. Особа, яка цінує стабільність та відомість, може бути схильною до дотримання традицій і сталих звичаїв. Це може впливати на її здатність адаптуватися до змін і долати труднощі. Водночас підтримка та взаємодія із родиною, приналежність до спільноти та наявність соціальної підтримки, відчуття себе частиною певного соціального угруповання із спільними цінностями, ідеями та поглядами є важливими через підтримку та взаємодію з оточуючими. Спостерігається також тенденція до позитивного кореляційного зв'язку на статистично значимому рівні між життєстійкістю та добротою, що може свідчити про те, що доброзичливість може допомагати молодим людям краще долати життєві труднощі.

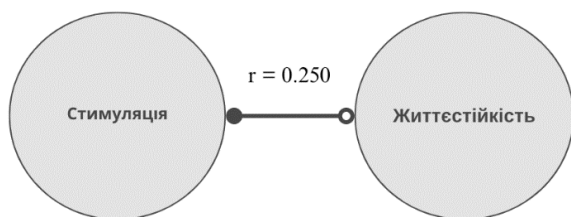


Рис. 2. Кореляційний зв'язок між цінністю стимуляції та життєстійкістю

Життєстійкість має зв'язок з потребою в нових враженнях та викликах. Це може бути ознакою того, що активні та енергійні молоді люди можуть бути більш життєстійкими.

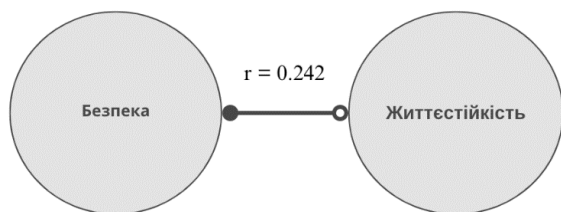
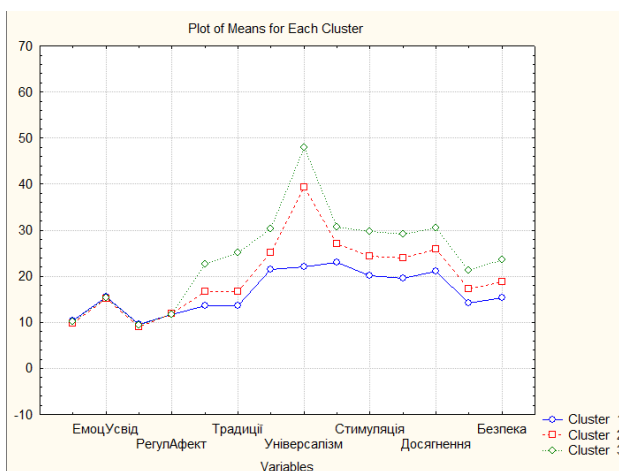


Рис. 3. Кореляційний зв'язок між цінністю безпеки та життєстійкістю

Життєстійкість також має зв'язок з почуттям безпеки на статистично значимому рівні ($p = ,005$, $r = ,242$). Це може означати, що є тенденція до того, що чим більше молодь відчуває безпеку, тим більше вони можуть бути життєстійкими.

Загалом ці результати можуть свідчити про те, що різні аспекти соціальної поведінки та цінностей можуть впливати на здатність молоді долати труднощі в житті.

У цьому дослідженні був використаний також кластерний аналіз даних, застосований щодо показників менталізації та особистісних цінностей респондентів з метою виявлення груп (або профілів) з подібними характеристиками. Методом дерева кластеризації було виділено три кластери. Перший кластер складається з 36 учасників з середніми показниками менталізації та зниженими тотально показниками цінностей. До другого кластеру потрапило 46 учасників з трохи нижчими показниками менталізації порівняно з першим кластером, але вищими показниками усіх цінностей, що винесені в профільний аналіз. Третій кластер включає 42 учасників з середніми показниками менталізації, але найвищими показниками всіх цінностей порівняно з двома іншими кластерами.



**Рис. 4. Виділені профілі за допомогою кластерного аналізу:
кластер I – середній рівень менталізації із зниженими цінностями;
II кластер – нижча менталізація та зростаючий універсалізм;
III кластер – середня менталізація та найбільш виражений профіль цінностей**

I кластер. Цей кластер характеризується середніми показниками менталізації (нагадуємо, що вище значення – це менша здатність) і вищим акцентом на універсалізмі, самостійності, стимуляції, гедонізму та досягненні. Це може представляти групу осіб, що прагнуть нових вражень, високо цінують свою незалежність і прагнуть досягнень.

II кластер. Цей кластер характеризується трохи нижчими показниками менталізації порівняно з 1 кластером, зокрема вищими показниками усіх цінностей. Ці особи можуть бути більш емпатичними та морально орієнтованими. У них є більша здатність до само-рефлексії та керування емоціями.

III кластер. Цей кластер характеризується середніми значеннями менталізації, але

вищими показниками всіх цінностей порівняно з двома іншими кластерами, особливо універсалізму, самостійності, стимуляції, гедонізму, досягнення та безпеки. Ці особи можуть бути найбільш емпатичними, морально орієнтованими та незалежними. У них високий рівень ментальної життєстійкості.

За допомогою непараметричного методу порівняння за тестом Крускала – Уолліса здійснено порівняння трьох груп за показниками життєстійкості.

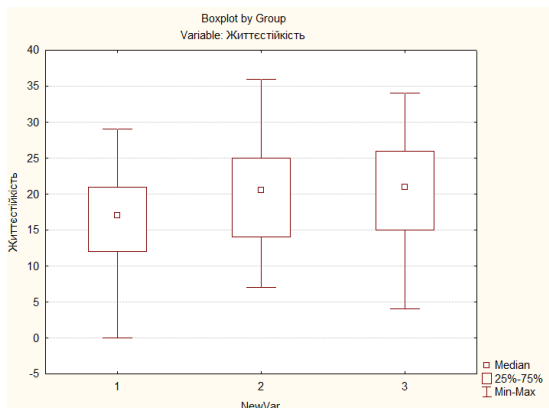


Рис. 5. Порівняння показників життєстійкості в осіб з різними профілями менталізації цінностей

Отримані дані показують, що статистика Н дорівнює 5,424280 з 2 ступенями свободи (df) та розміром вибірки 124 (N=124). Значення $p = 0,06$, що є трохи вищим за звичайний пороговий рівень значимості 0,05. Це означає, що, хоча є деякі відмінності між життєстійкістю у трьох кластерах, ці відмінності не є статистично значимими на 5% рівні значимості. Отже, на основі цього тесту ми не можемо відхилити нульову гіпотезу про те, що медіани життєстійкості відмінні між трьома кластерами.

Для виявлення чинників, які впливають на показники та інтегральний рівень життєстійкості, було здійснено регресійний аналіз даних з незалежними змінними, куди увійшли показники менталізації та особистісні цінності.

У результаті було отримано рівень множинної кореляції $R = 0,564$, рівень дисперсії $R^2 = 0,318$, що становить близько 31,8% розповсюдження впливу незалежних змінних на рівень життєстійкості. Це означає, що приблизно 31,8% варіації залежної змінної (у даному випадку життєстійкість) можна пояснити взаємодією цих незалежних змінних.

У регресійному аналізі помітно те, що відмова від саморефлексії має негативний вплив (-0,397) на життєстійкість з огляду на те, що чим вищим є бал за субшкалами менталізації, тим нижчою є здатність. Можна говорити про те, що саморефлексія дещо впливає на рівень життєстійкості, тоді як конформізм позитивно

Таблиця 1

Результати регресійного аналізу показників менталізації цінностей відносно життєстійкості

Незалежна змінна	Значення впливу на змінну	Рівень значущості
Відмова від саморефлексії	-0,397024	0,002681
Конформізм	0,279475	0,050804
Емоційне усвідомлення	-0,178732	0,117955
Універсалізм	-0,1296	0,14294
Влада	0,154222	0,215316
Режим психічної еквівалентності	-0,20672	0,075887
Гедонізм	-0,21617	0,109813
Менталізація	0,193148	0,259137
Стимуляція	0,138148	0,266807

*Примітка: показники субшкел менталізації за ключем відображають обернені показники значень: чим вищим є показник, тим меншою є здатність

корелює (0,279) з цією змінною. Інші показники менталізації та цінностей не досягли статистичної значущості на рівні 0,05. Отже, саме саморефлексія та конформізм можуть впливати на життєстійкість молоді.

Висновки. Виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між менталізацією та життєстійкістю. Це означає, що люди, які володіють високим рівнем менталізації, як правило, також мають вищий рівень життєстійкості. Додатково виявлено, що життєстійкість пов'язана із декількома цінностями, такими як конформність, традиції, доброта, стимуляція, досягнення, влада та безпека. Зафіксовано, що детермінантами життєстійкості є здатність до саморефлексії та цінність конформізму. Можна припустити, що актуальність задоволення афіліативних потреб (приналежності до групи), зокрема залежність учасників групи від загальної думки, є важливою для студентської молоді щодо підтримання власної життєстійкості.

Отримані результати вказують на складний взаємозв'язок менталізації, життєстійкості та цінностей у структурі особистості. Це свідчать про те, що певні цінності, такі як конформність, традиції, доброта та безпека, можуть бути особливо важливими для людей з високою життєстійкістю, але низьким рівнем менталізації. З іншого боку, високий рівень менталізації може бути пов'язаний з високим рівнем життєстійкості, але також може відрізнятися послабленням ціннісних орієнтацій особистості у структурі життєстійкості. Виявлено статистично значущий вплив саморефлексії на рівень життєстійкості, а також помірний вплив конформізму, гедонізму на життєстійкість молоді.

Результати дослідження можуть бути використані у психоконсультаційній роботі, розширювати розуміння важливості формування менталізації як визначальної властивості майбутніх психологів-практиків (і не лише майбутніх). Застосування цих знань у практичній діяльності, такій як психологічне консультування, освіта та соціальна робота, може сприяти розвитку життєвих навичок, підвищенню стресостійкості та адаптаційного потенціалу молодих людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології. Серія «Психологічна герменевтика»*. 2007. Том 2. Вип. 5. С. 131–138
2. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. *Природничі та гуманітарні науки*. 2017. Том 2. С. 242–243.
3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с.
4. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231.
5. Brcssi C., Fronza S., Minacapelli E., Paola Nocito E., Dipasquale E., Magri L., Lionetti E., & Barone L. Short-term psychodynamic psychotherapy with mentalization-based techniques in major depressive disorder patients: Relationship among alexithymia, reflective functioning, and outcome variables – A Pilot study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2017. 90 (3). P. 299–313.
6. Fonagy P., Target M. Playing with reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *Int. J. Psycho-Anal.* 1996. 77. P. 217–33.
7. Fonagy P., Luyten P., Strathearn L. Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*. 2011. Vol. 32. no. 1. P. 47–69.
8. Freda M.F., Esposito G., Quaranta T. Promoting mentalization in clinical psychology at universities: a linguistic analysis of student accounts. *Europe's Journal of Psychology*. 2015. Vol. 11. no. 1. P. 34–49.
9. Freeman C. What is mentalizing? An overview. *British Journal of Psychotherapy*. 2016. 32 (2). P. 189–201.
10. Haan N., Millsap R.E., Hartka E. Aspects of personality and resilience in later life. *Journal of personality and social psychology*. 1986. Vol. 51 (2). P. 349–358.
11. Holmes J. Mentalizing from a psychoanalytic perspective: What's new. *Handbook of mentalization-based treatment*, 2006. P. 31–49.
12. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 1979. 37(1). P. 5–11.
13. Kutek S.M., Turnbull D., Fairweather-Schmidt A.K. Rural men's subjective well-being and the role of social support and sense of community: evidence for the potential benefit of enhancing informal networks. *Health & social care in the community*. 2011. 19 (1). P. 86–94.
14. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44 (3). P. 279–298.
15. Maddi S.R. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. Vol. 58 (3). P. 176–185.
16. Peterson C., Seligman M.E. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, 2004.
17. Seligman M. E. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster. 2011.