

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

МЕНТАЛІЗАЦІЯ В ОСНОВІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У стрімкому темпі антропогенних і техногенних змін, надзвичайних обставин з надмірним впливом стрес-факторів підвищується тривожність, емоційна напруженість, створюється психотравмуючий вплив на психіку людини. Це обумовлює зростання потреби у пошуку ресурсів посилення витривалості людської психіки, ефективного існування всупереч життєвим перешкодам і труднощам. Актуальними є дослідження життєстійкості як особистісного феномену (С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейсі, К. Карвер, Н. Хаан, С. Хобфол, М. Моос, Д. Кутейля, К. Петерсон, М. Селігман й ін.), як соціальної необхідності і важливого чинника психічного здоров'я та пристосувальної поведінки людини [3; 6], як важливого ресурсу протистояння труднощам і стресовим ситуаціям, зберігання позитивного погляду на життя і досягнення успіху у різних сферах життя [2; 4].

Життєстійкість визначається як система переконань про себе та всесвіт, а також як здатність людини протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню рівновагу, не знижуючи успішності діяльності. Так, виділяються певні ресурси життєстійкості: особистісні (самооцінка, самоповага, сенс життя, життєві установки); психологічні (інтелектуальний потенціал, емоційна та волева саморегуляція); фізичні (фізична працездатність, психологічне здоров'я, відсутність хвороб); матеріальні (інформаційні, правові, медичні та фінансові засоби, які доступні людині); соціальні (базуються на соціальних контактах, визнанні, підтримці та соціальному статусі) [1]. У формуванні життєстійкості суттєву роль відіграє синтезуючий аспект суб'єктності (утворення цілісного образу себе, світу та стосунків) – чим цілісніше світосприймання, тим вищий рівень суб'єктності, а також пізнавальна функція (перевод сенсорного рівня інформації на абстрактний і породження, конструювання і перебудова ментальних моделей світу шляхом постановки і розв'язування задач). Синтезуючу та пізнавальну функцію можна зіставити з таким концептом як менталізація, що обумовлює діяльнісну функцію (відчуття індивіда себе як вільного автора своєї життєдіяльності та здатність до вчинків, самостійного вибору цілей і способів досягнення).

У психологічній науці важливими для забезпечення життєстійкості є: перцепція, інтерпретація, усвідомлення власних мотивів, орієнтирів і власної поведінки, а також здатність до рефлексії і самопізнання, що відомі як здатність до менталізації. Сам термін менталізація виник в школі психоаналізу десь у 1960-х роках як позначення здатності індивіда надавати сенс інтенціональним ментальним станам в основі поведінки. Менталізація визначається як здатність сприймати й інтерпретувати поведінку в термінах навмисних психічних станів, уявляти, що думають і відчувають інші, різнобічно інтерпретувати свої суб'єктивні стани, символічно об'єктивізувати їх в образних формах на рівні індивідуальної психічної дійсності; зокрема як форма передсвідомої образної психічної діяльності, інтерпретація поведінки людини в термінах психічних станів (за П. Фонагі) [9; 10]. Менталізація сприяє активізації власного внутрішньосенсового ресурсу та пристосовуванню до різних життєвих ситуацій, забезпеченню життєстійкості [8]. Зауважимо, що менталізація як трансдіагностичний концепт і механізм змін, за якого неявне стає явним; є здатністю, що робить нас людьми (роздумувати про свій і чужий досвід і приписувати сенс); надає можливості уявити й усвідомити психічні стани в собі й інших (думки, емоції, наміри, бажання, спонукання, цілі тощо), побачити іншого зсередини, а себе – ззовні. Суттєвим є те, що наша поведінка або поведінка Іншого – це наслідок ментального стану.

Слід зазначити, що в екстремальних умовах сьогодення посилюється руйнівний вплив психологічної травми на процеси менталізації, який є універсальним, і навпаки, нерозвиненої менталізації на зависання в травматизації і негативних станах, що обумовлює з'явлення нових видів психотерапії. Так, популяризували поняття менталізації П. Фонагі й Е. Бейтман у розробці та втіленні в життя успішного підходу – психодинамічної психотерапії з опорою на менталізацію для: відновлення та розвитку здатності до менталізації в контексті стосунків прив'язаності, поліпшення здатності вчитися в інших у повсякденному житті, що сприяє врегулюванню вираження почуттів і міжособистісних стосунків (зокрема при імпульсивній поведінці, депресивних розладах, тривожних станах, складності у розумінні своєї ідентичності й агентності) [7]. В основі авторського підходу Д. Старкова в травмофокусованій психотерапії покладено метакогнітивну модель психічної травми, засновану на концепції менталізації, відповідно до якої рекомендовано “послідовно включати процеси відновлення відповідних функцій менталізації: процес побудови контакту (процес відновлення функції менталізації довіри), процес нормалізації (відновлення функції менталізації «закінчення» та можливості розслаблення), процес афірмації (відновлення функції менталізації «кольорового» континуального «бачення» світу), процес

рефлексивності, процес діалектизації, процес інтеграції досвіду, процес екзистенціалізації тощо” [5, с. 210].

Отже, основними положеннями про життєстійкість є: 1) це система переконань особистості щодо себе, світу та взаємодії з ним; 2) визначає наскільки успішно особистість подолає випробування та власні обмеження, що має вирішальне значення для збереження здоров'я, нормалізації рівня активності та продуктивності в стресових ситуаціях, екстремальних умовах; 3) розглядається як важлива внутрішня установка, або ж ресурс, який людина може зрозуміти і змінити для того, щоб зберегти своє психологічне, фізичне, соціальне здоров'я. Концепція менталізації може бути вдалою теоретичною основою для побудови психокорекційної системи формування і розвитку життєстійкості людини. Очікується, що за такого підходу: емоційне регулювання посилиться, людина з меншою вірогідністю невірно витлумачуватиме ситуації, а отже, зможе реагувати більш адаптивно; реалізується головна функція життєстійкості як шляху до психологічної свободи за допомогою ментального посередництва – здатність до побудови ефективних соціальних взаємодій і пошуку оптимальних шляхів саморозвитку і самореалізації у складних життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2020, 5(20). С. 68-81.
2. Костюченко О. В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матер. міжн. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30.04.22). Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2022. С. 101-106.
3. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології*. Серія «Психологічна герменевтика». 2007, 2(5). С. 131–138.
4. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. *Природничі та гуманітарні науки*. 2017, 2. С. 242–243.
5. Старков, Д. Ю. (2023) Модель психічної травми в концепції менталізації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР*: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна – м. Біла Церква, Україна. С. 208-212
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

7. Bateman, A., & Fonagy, P. *Mentalization-based Treatments for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford: Oxford University Press, 2016.

8. Brccsi 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.

9. Fonagy P., Luyten P., Strathearn L. Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 2011, 32(1). P. 47–69.

10. 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.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-41>

Krasota A. O.,

*Master Student at the Department of Psychology,
Philosophy and Social Sciences
V. I. Vernadsky Taurida National University*

Tymoshenko T. S.,

*Candidate of Philosophical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology, Philosophy
and Social Sciences
V. I. Vernadsky Taurida National University*

THE FUNCTIONING OF MORALITY IN THE CONTEXT OF EXTREME SITUATIONS

Experimental investigations into morality frequently concentrate on human behavior in moments of stress or crisis, as these scenarios unveil profound facets of human nature, encompassing the potential for cooperation, altruism, or even cruelty. Empirical evidence indicates that during disasters or emergencies, individuals often exhibit remarkable moral fortitude, demonstrating a readiness to assist others, even in the face of peril to their own lives. According to published research on PubMed Central, during disasters people show compassion and help each other, indicating our natural tendency towards altruism in critical situations [3]. It is important to note that such occurrences are frequent in all types of disasters, from natural to technogenic,