

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Дипломна робота

Зв'язок схильності до менталізації та рівня міжособистісної напруги

Студентки 4 курсу ОС “Бакалавр”

(спеціальність 053 “Психологія”,
освітня програма “Психологія”)

Врочинської Євгенії Олексіївни

Науковий керівник:

Кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗДАТНОСТІ ДО МЕНТАЛІЗАЦІЇ ТА РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ НАПРУГИ У МОЛОДІ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до розуміння менталізації та її ролі у психологічному функціонуванні особистості	8
1.2. Алекситимія та емоційна дисрегуляція як чинники формування міжособистісної напруги особистості	14
1.3. Психологічні механізми взаємозв'язку менталізації, емоційної дисрегуляції та міжособистісної напруги у молоді	26
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження, характеристика психодіагностичного інструментарію та методів обробки даних	35
2.2. Опис методології та психодіагностичного інструментарію дослідження	43
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ НАПРУГИ ВІД ЗДАТНОСТІ ДО МЕНТАЛІЗАЦІЇ	51
3.1. Обробка та аналіз результатів дослідження. Описова статистика зібраних даних	51
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів застосування методу порівняння двох незалежних груп	61
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного аналізу	66
3.4. Аналіз та інтерпретація результатів медіаційного аналізу	69
Висновки до розділу 3.....	75

ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: проблема міжособистісної напруги та соціальної дезадаптації в юнацькому та зрілому віці набуває особливої гостроти в умовах сучасних кризових трансформацій та соціальної невизначеності (Курова, 2021; Титаренко, 2020). Схильність до побудови гармонійних стосунків безпосередньо залежить від розуміння власних психічних станів та інтенцій оточуючих, що в сучасній психології концептуалізується через феномен менталізації (Fonagy et al., 2016; Luyten, Campbell, Allison, & Fonagy, 2020). Зниження схильності до рефлексивного функціонування (дефіцит менталізації) призводить до нерозуміння емоційного досвіду (алекситимії) (Bizzi et al., 2021; Luminet, Taylor, & Bagby, 2018) та унеможливорює екологічне управління афектом (Schwarzer, Nolte, Fonagy, & Gingelmaier, 2021). Хоча окремі аспекти емоційної дисрегуляції, алекситимії та соціальної боязкості активно розробляються у сучасних дослідженнях (Beauchaine & Cicchetti, 2019; Boyce & Parker, 1989), проблема їхнього комплексного взаємовпливу залишається недостатньо розкритою. Зокрема, недостатньо вивченим є питання про те, як саме первинний когнітивний дефіцит соціального пізнання трансформується у комунікативний страх та підвищену міжособистісну чутливість (Gagliardini et al., 2023). Відсутність чіткого розуміння транзитивних механізмів, які опосередковують цей зв'язок (зокрема ролі порушень емоційного контролю), ускладнює розробку ефективних психокорекційних мішеней (Bateman & Fonagy, 2016; Doba et al., 2022). Таким чином, дослідження взаємозв'язку схильності до менталізації та рівня міжособистісної напруги становить значний як теоретичний, так і суто практичний інтерес.

Мета дослідження: проаналізувати та виявити психологічні механізми між схильністю до менталізації, емоційною дисрегуляцією та рівнем міжособистісної напруги особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз менталізації як когнітивного конструкту та обґрунтувати її роль у виникненні міжособистісної напруги.
2. Проаналізувати рівні та специфіку прояву дефіциту менталізації, емоційної дисрегуляції, алекситимії та міжособистісної чутливості у досліджуваних з урахуванням соціально-демографічних чинників (стать, наявність партнера).
3. Встановити характер та силу кореляційних зв'язків між рівнем рефлексивного функціонування, емоційним контролем та міжособистісною напругою.
4. Проаналізувати та перевірити за допомогою структурного моделювання роль компонентів емоційної дисрегуляції як медіаторів впливу гіпоменталізації на розвиток міжособистісної чутливості.

Об'єкт дослідження: менталізація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: зв'язок схильності до менталізації та рівня міжособистісної напруги.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел для концептуалізації предмета дослідження;

Емпіричні: тестування із застосуванням Опитувальника рефлексивної функції, Торонтської шкали, Шкали труднощів емоційної регуляції та Шкали міжособистісної чутливості;

Математико-статистичні: методи описової статистики, порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні), кореляційний аналіз (r-Спірмена), медіаційний аналіз (Path Estimates) із застосуванням програмного забезпечення Jamovi.

Дослідницька вибірка. Емпіричну базу дослідження склали 129 осіб старших за 18 років. Дослідження проводилося у дистанційному форматі (онлайн-

опитування) із суворим дотриманням принципів добровільності та анонімності.

Наукова новизна одержаних результатів.

Вперше емпірично встановлено та обґрунтовано каскадну транзитивну модель соціальної дезадаптації особистості, у якій загальна емоційна дисрегуляція виступає вагомим частковим медіатором між дефіцитом менталізації та міжособистісною чутливістю;

Виявлено, що трансформація когнітивного нерозуміння власних психічних станів (гіпоменталізації) у комунікативний страх відбувається виключно через поведінково-оцінкові збої управління афектом (втрату контролю над імпульсами та жорстке неприйняття емоцій);

Розширено уявлення про специфіку формування соціальної боязкості, зокрема емпірично доведено достовірно вищу схильність жінок до гіперпильності у комунікативних контактах (міжособистісної обізнаності) та більший дефіцит усвідомлення ними власних емоцій під час стресу порівняно з чоловіками;

Набуло подальшого розвитку положення про компенсаторну функцію близьких міжособистісних (романтичних) стосунків, які виступають захисним фактором та достовірно знижують рівень загальної емоційної сліпоты (алекситимії) і труднощі з ідентифікацією почуттів.

Практичне значення дослідження. Одержані результати та розроблена структурна модель міжособистісної напруги можуть бути безпосередньо використані психологами та психотерапевтами в рамках консультативної практики. Виявлені закономірності доводять, що терапевтичні мішені під час роботи із соціальною боязкістю мають бути зміщені з простого тренування комунікативних навичок на глибинне відновлення базової рефлексивної функції (менталізації).

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечується методологічною узгодженістю вихідних теоретичних положень, репрезентативністю вибірки, використанням надійного і валідного психодіагностичного інструментарію (адаптованого до української вибірки), а

також коректним застосуванням сучасних непараметричних методів математико-статистичного аналізу та структурного моделювання.

Структура та обсяг роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінки, обсяг основного тексту - 77 сторінок. Список використаних джерел налічує 7 найменувань. Робота містить 9 таблиць та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗДАТНОСТІ ДО МЕНТАЛІЗАЦІЇ ТА РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ НАПРУГИ У МОЛОДІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння менталізації та її ролі у психологічному функціонуванні особистості

Дослідження механізмів соціальної перцепції в психологічній науці тривалий час розвивалося через окремі, концептуально розрізнені конструкти. Когнітивна психологія традиційно вивчала «модель психічного» (Theory of Mind) та схильність індивіда передбачати поведінку інших через складні логічні операції. Натомість психоаналітична традиція та теорія об'єктних стосунків концентрувалися переважно на афективних аспектах взаємодії, емоційних прив'язаностях та глибинних внутрішніх конфліктах особистості. Сучасний конструкт менталізації виник саме як ґрунтова спроба подолати цю наукову фрагментацію, об'єднавши здобутки когнітивних наук, теорії прив'язаності та психоаналізу в єдиний комплексний підхід, що охоплює всі процеси опрацювання інформації про психічні стани (Wozniak-Prus et al., 2022).

Згідно з фундаментальними розробками П. Фонагі та Е. Бейтмана, менталізація являє собою форму переважно передсвідомої уявної активності, що дає змогу індивіду сприймати, осмислювати й інтерпретувати як власну поведінку, так і поведінку оточуючих у специфічних категоріях інтенціональних психічних станів. До таких станів належать усвідомлені та неусвідомлені бажання, почуття, глибокі переконання, ідеали, цілі та приховані мотиви. Ключовим у цьому визначенні є саме поняття уявної активності, адже психічні стани інших людей неможливо спостерігати безпосередньо чи зафіксувати фізично. Ми змушені їх конструювати у власній уяві, спираючись на зовнішні ознаки та контекст ситуації (Bateman & Fonagy, 2013). Менталізувати означає «бачити себе збоку, а інших – зсередини»,

усвідомлюючи, що в основі кожної людської дії лежить складний психологічний мотив.

У сучасній клінічній та віковій психології менталізація не розглядається як монолітна чи статична характеристика. П. Люйтен та його колеги запропонували багатовимірну модель рефлексивного функціонування, виокремивши чотири базові полярності, за якими здійснюється процес соціального пізнання. Перша полярність - це автоматична (імпліцитна) та контрольована (експліцитна) менталізація. Більшість наших щоденних соціальних транзакцій відбувається в імпліцитному режимі: ми автоматично зчитуємо міміку, інтонації та наміри співрозмовника, не докладаючи свідомих зусиль. Експліцитна ж менталізація вмикається у моменти криз, непорозумінь або складних соціальних виборів, коли ситуація потребує зупинки, свідомого фокусування та ретельного аналізу мотивів (Luyten & Fonagy, 2015). Друга полярність відображає фокус на внутрішніх станах (думках, емоціях) та на зовнішніх ознаках (поведінці, жестах, фізичних діях). Третя полярність диференціює когнітивну менталізацію (логічне розуміння переконань іншого) та афективну менталізацію (емпатійний резонанс і схильність відчувати емоції іншого). Зрештою, четверта полярність стосується спрямованості рефлексивної функції безпосередньо на себе або ж на інших.

Адаптивне психологічне функціонування особистості та її схильність витримувати соціальний стрес безпосередньо залежать від можливості гнучко переміщуватися між цими полюсами відповідно до вимог об'єктивної ситуації. Водночас жорстка фіксація на одному полюсі (наприклад, виключно на емоціях інших при повному ігноруванні власного стану, або гіпертрофований фокус на зовнішніх фізичних діях) підвищує ризик формування стійкої психопатологічної симптоматики, соціальної боязкості та міжособистісної напруги (Luyten et al., 2020).

Особливе місце в теорії менталізації займає принцип двоспрямованості рефлексивної функції. Схильність ідентифікувати власні переживання є абсолютною та необхідною умовою для точного розпізнавання станів іншої

людини. Індивід без доступу до власних ментальних репрезентацій закономірно втрачає схильність будувати валідні моделі чужого внутрішнього світу (Fonagy & Target, 1997). Водночас спостереження за реакціями оточуючих безперервно уточнює і коригує уявлення суб'єкта про власне «Я». Окрім соціально-перцептивної функції, менталізація виконує надзвичайно важливу роль психологічного контейнера: усвідомлення того факту, що агресія співрозмовника може бути породжена його власним страхом чи безпорадністю, а не цілеспрямованою ворожістю, дозволяє суб'єкту уникнути негайної дзеркальної реактивності та зберегти внутрішній гомеостаз (Bateman & Fonagy, 2013).

Принципово важливим здобутком у розвитку концепту стало введення в науковий обіг поняття «непрозорості свідомості» (opacity of mind) та пов'язаного з ним феномену епістемічної довіри. Зріла менталізація обов'язково передбачає глибоке усвідомлення того, що будь-яке судження про внутрішній стан іншої людини є лише робочою гіпотезою, яка повинна бути відкритою для перегляду та спростування. Ми ніколи не можемо знати напевно, що саме відчуває інший. Саме ця «епістемічна скромність» концептуально відрізняє здорову менталізацію від патологічної гіперменталізації (псевдоменталізації), за якої особа продукує надзвичайно складні, часто параноїдальні конструкції щодо мотивів оточуючих і некритично, безапеляційно вірить у їхню достовірність (Wozniak-Prus et al., 2022). Отже, менталізація постає не як статична фіксована когнітивна навичка, а як гнучкий, динамічний, афективно насичений і контекстуально залежний процес конструювання смислів. Саме цей процес формує міцну основу для розуміння зв'язку між порушеннями репрезентації психічних станів і дезадаптивними стратегіями поведінки в соціумі (Fonagy et al., 2016).

Схильність до рефлексивного функціонування не є вродженою біологічною даністю. Вона формується в ранньому онтогенезі виключно в контексті міжособистісних стосунків, насамперед у системі безпечної прив'язаності між немовлям і первинним опікуном (Fonagy & Target, 1997).

Надійна та безпечна прив'язаність створює емоційне тло, на якому дитина наважується досліджувати свідомість іншої людини. Згідно з дослідженнями Д. Гергелі та Дж. Вотсона, базовим механізмом розвитку менталізації виступає так зване «марковане віддзеркалення» (marked mirroring) афекту. Коли дитина переживає сильний дистрес (наприклад, страх), адаптивний опікун не лише заспокоює її фізично, але й відображає її емоцію через власну міміку та вокалізації. Проте це віддзеркалення має бути специфічно «маркованим» – перебільшеним або ігровим, щоб дитина інтуїтивно зрозуміла, що опікун показує саме її, дитячу емоцію, а не власну тривогу. Завдяки цьому дитина інтеріоризує віддзеркалений образ свого афекту, перетворюючи сліпе фізіологічне збудження (соматичну реакцію) на зрозуміле символічне переживання – психологічний стан, який тепер можна назвати і проконтролювати (Gergely & Watson, 1996).

У випадках, коли опікун не здатний до конгруентного маркованого віддзеркалення (через власну психопатологію, депресію чи емоційну холодність), дитина інтеріоризує образ емоційно недоступного або переляканого об'єкта як частину власного «Я». Це призводить до формування так званого «чужорідного Я» (alien self) - внутрішньої структури, що сприймається як ворожа, незрозуміла та небезпечна (Bateman & Fonagy, 2013). Носій такого розщепленого досвіду згодом змушений постійно вдаватися до масивних механізмів проєктивної ідентифікації, екстерналізуючи цю нестерпну чужорідну частину на оточуючих людей. Це повністю блокує розвиток зрілої соціальної когніції та марно витрачає ментальні ресурси особистості на постійну боротьбу з власною внутрішньою фрагментованістю (Wozniak-Prus et al., 2022).

Важливо наголосити, що схильність до рефлексивного функціонування є вкрай динамічним процесом, що суттєво коливається залежно від рівня поточного психоемоційного напруження (Luyten et al., 2020). Згідно з двопроектною нейробіологічною моделлю соціального пізнання, при досягненні певного критичного порогу емоційного збудження префронтальні

структури мозку, відповідальні за експліцитну, вищу менталізацію, тимчасово деактивуються. Це призводить до регресу, тобто переходу психіки на більш ранні, онтогенетично примітивні рівні обробки досвіду. У теорії ці стани позначаються як доменталізаційні режими функціонування (Bateman & Fonagy, 2013).

Першим із них є модус психічної еквівалентності (*psychic equivalence mode*), за якого індивід повністю втрачає схильність розрізняти внутрішню психічну реальність і зовнішню об'єктивну дійсність. Власні думки, підозри та страхи сприймаються суб'єктом не як припущення чи гіпотези, а як беззаперечні факти (Fonagy & Target, 1997). Наприклад, випадкова тривога під час спілкування з однолітками автоматично інтерпретується індивідом як об'єктивний доказ їхньої ворожості чи зверхності. Такий модус тотально блокує епістемічну довіру й генерує інтенсивний внутрішній дистрес, що клінічно асоціюється з унікаючою поведінкою, соціальною фобією та генералізованою тривожною симптоматикою (Wozniak-Prus et al., 2022).

Другим дезадаптивним режимом є телеологічний модус (*teleological mode*): особа, яка перебуває у цьому стані, здатна розпізнавати інтенції інших людей виключно через конкретні, фізично та матеріально спостережувані дії (Bateman & Fonagy, 2013). Словесні запевнення, спроби пояснити свої мотиви та тонкі невербальні сигнали емпатії втрачають для неї будь-яке значення. Єдиним прийнятним доказом прихильності стає лише конкретна матеріальна дія. У повсякденних стосунках це проявляється як надмірні, часто неадекватні вимоги щодо фізичної присутності партнера; найменша затримка чи відсутність очікуваного вчинку миттєво сприймається як зрада й провокує серйозні імпульсивні конфлікти (Luyten et al., 2020).

Третій дементалізаційний режим - модус псевдоменталізації (*pretend mode*), який також називають гіперменталізацією. Цей стан є протилежним за своєю формою: особа генерує нескінченні роздуми про мотиви оточуючих, використовує складну психологічну термінологію, однак усі ці когнітивні конструкції повністю відірвані від реальності й позбавлені щирого

афективного підґрунтя (Fonagy et al., 2016). Йдеться про суто інтелектуальну імітацію розуміння, що насправді слугує потужним захистом від справжнього емоційного контакту. Такі псевдоаналітичні схеми руйнують емпатійний зв'язок, оскільки не спираються на реальні міжособистісні сигнали взаємодії (Wozniak-Prus et al., 2022).

В умовах хронічного стресу, які є особливо характерними для нормативних криз юнацького віку, регрес до будь-якого з цих доменталізаційних режимів тотально блокує емоційну саморегуляцію. Будь-яка соціальна фрустрація чи незгода починає переживатися особистістю як екзистенційна катастрофа. Відсутність здатності дистанціюватися від афекту та подивитися на ситуацію під іншим кутом зору унеможлиблює позитивну переоцінку. Згодом ця жорстка когнітивна матриця провокує стійку міжособистісну напругу й патологічну комунікативну чутливість (Bouse & Parker, 1989). Порушується і природний емпатійний резонанс: хронічне нерозуміння природи власних почуттів унеможлиблює децентрацію, яка необхідна для розуміння почуттів партнера. Соціальне середовище починає сприйматися молодого людиною як непередбачуване, вороже та хаотичне. Сучасні дослідження переконливо доводять, що високий рівень рефлексивної невизначеності (гіпоменталізації) прямо корелює зі значним зниженням якості стосунків, розвитком сепараційної тривоги та підвищеною соціальною боязкістю.

Крім цього, дефіцит розпізнавання власних інтенціональних станів грубо порушує нормативний процес психологічної сепарації-індивідуації в юнацькому віці. Не маючи стабільної, інтегрованої репрезентації власного «Я», молода людина постійно коливається між двома крайнощами: вона тяжіє або до повного симбіотичного злиття з оточуючими (аби заповнити внутрішню порожнечу), або до побудови жорстких, непроникних захисних кордонів через панічний страх поглинання і втрати своєї ідентичності (Fonagy et al., 2002). За таких умов соціальні контакти перестають виконувати роль ресурсу для розвитку і перетворюються на перманентне джерело тривоги.

Комунікація з однолітками та дорослими починає відбуватися виключно з позиції очікування критики, глузування та емоційного відторгнення.

Таким чином, схильність до менталізації постає фундаментальним когнітивним конструктом, що відповідає за перетворення недиференційованого емоційного збудження на осмислений психологічний досвід. Гіпоменталізація запускає небезпечний каскад порушень як у сфері індивідуальної емоційної регуляції, так і у сфері міжособистісної взаємодії, залишаючи юнацьку особистість абсолютно беззахисною перед стресовими чинниками зовнішнього середовища. Це глибоке теоретичне обґрунтування соціальної природи рефлексивного функціонування дозволяє стверджувати, що будь-які стійкі форми комунікативної дезадаптації та міжособистісної напруги необхідно розглядати через призму первинного когнітивного дефіциту. Спроби корекції виключно поведінкових проявів соціального страху без відновлення здатності особистості до розуміння власних та чужих ментальних станів є теоретично необґрунтованими та практично малоефективними.

1.2. Алекситимія та емоційна дисрегуляція як чинники формування міжособистісної напруги особистості

Дослідження механізмів соціальної дезадаптації та міжособистісної напруги неможливе без глибокого аналізу тих інтрапсихічних дефіцитів, які блокують схильність особистості до розуміння та опрацювання власного афективного досвіду. Якщо менталізація, як було розглянуто попередньо, є широким когнітивним конструктом соціального пізнання, що охоплює як власну психіку, так і психіку інших людей, то базовим концептом для опису тотального дефіциту розуміння виключно власного внутрішнього емоційного досвіду в сучасній психології виступає феномен алекситимії.

Термін «алекситимія» був уперше введений у науковий обіг гарвардським психіатром Пітером Сіфнеосом у 1973 році для опису специфічних когнітивних та афективних особливостей, які масово

спостерігалися у пацієнтів із класичними психосоматичними захворюваннями. Етимологічно це слово має давньогрецьке походження (де а означає відсутність, *lexis* перекладається як слово, *thymos* трактується як почуття) і буквально перекладається як «відсутність слів для вираження почуттів». Первісно конструкт розглядався виключно як клінічний симптом, однак з розвитком когнітивної та клінічної психології він вийшов за межі психосоматичної медицини. Сучасна психологічна наука концептуалізує алекситимію як багатовимірну, континуальну диспозиційну рису особистості, тобто як стійку неспроможність індивіда ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати власні емоційні стани, що зустрічається і в неклінічних, нормативних вибірках (Luminet, Taylor, and Bagby, 2018).

Сутність алекситимії найповніше розкривається через аналіз процесів трансформації тілесного (фізіологічного) збудження у ментальну репрезентацію. Згідно з теорією множинних кодів обробки інформації, запропонованою В. Буччі, кожна емоція первинно виникає як базова фізіологічна реакція організму на стимул. Лише згодом, проходячи через складний когнітивний процес символізації, вона перетворюється на усвідомлене психологічне почуття (Вуссі, 1997). В осіб із вираженими алекситимічними рисами цей критично важливий перехід від субсимволічного соматичного коду до символічного вербального блокується.

Потрапляючи у стресову або емоційно насичену ситуацію, така людина відчуває реальні фізіологічні зміни: прискорене серцебиття, м'язову напругу, тремор, зміну ритму дихання або загальний фізичний дискомфорт. Проте її свідомість залишається психологічно сліпою до природи цих змін: вона не здатна розрізнити, чи є це тілесне збудження проявом гніву, реакцією страху, глибоким сумом чи навіть радісним передчуттям (Luminet et al., 2018). Замість того, щоб слугувати адаптивним внутрішнім компасом, який орієнтує людину в соціальній дійсності, власні емоції перетворюються для неї на непередбачуване, хаотичне джерело дистресу, з яким психічний апарат не здатний впоратися.

Концептуальна структура алекситимії, обґрунтована у фундаментальних працях Г. Тейлора та Р. Бегбі, розкладає цей глобальний дефіцит на три взаємопов'язані виміри, кожен з яких робить свій руйнівний внесок у формування соціальної вразливості особистості. Першим і найбільш деструктивним компонентом є труднощі з ідентифікацією почуттів. Цей параметр відображає фундаментальну відсутність схильності суб'єкта розрізняти емоційні переживання та звичайні тілесні відчуття (Parker, Taylor, and Bagby, 2001). Особи з високим рівнем цього дефіциту постійно плутають психологічні стани з фізіологічними симптомами: наприклад, вони можуть інтерпретувати емоційне виснаження як фізичну втому, а соматичні прояви тривоги або паніки щиро сприймати як ознаки серцевого нападу чи іншого соматичного захворювання. Цей компонент унеможлиблює найперший етап опрацювання досвіду, а саме його первинну категоризацію, що логічно асоціюється з високою імпульсивністю та абсолютною відсутністю конструктивних стратегій подолання стресу.

Другим структурним компонентом є труднощі з описом почуттів, який фіксує тотальний брак вербальних навичок та специфічного психологічного словника для комунікації власних афективних станів іншим людям. Навіть у тих випадках, коли людина інтуїтивно усвідомлює, що їй погано, вона не може підібрати релевантні слова для вираження глибини та відтінків свого переживання. З точки зору міжособистісної взаємодії цей комунікативний дефіцит має катастрофічні наслідки. Він повністю блокує можливість отримання соціальної та емоційної підтримки. Людина, яка не здатна артикулювати фразу «мені боляче» або «я відчуваю себе самотнім», позбавляє оточуючих шансу проявити до неї емпатію. Це формує стійке відчуття незрозумілості, посилює страх бути відкинутим та штовхає молоду людину до емоційної ізоляції, уникання тісних контактів і соціальної боязкості (Luminet et al., 2018).

Третій вимір алекситимії концептуалізується як зовнішньоорієнтований когнітивний стиль мислення. Він відображає стійку тенденцію особистості

фокусувати свою увагу виключно на конкретних, утилітарних подіях, фактах і матеріальних деталях зовнішнього світу при повному ігноруванні власного внутрішнього життя, фантазій та рефлексії. Такі індивіди діють як бездоганні операціоністи: вони можуть детально описати хронологію подій, але не здатні відповісти на питання, що вони при цьому відчували. З психоаналітичної точки зору, такий надмірний прагматизм часто виступає жорстким механізмом психологічного захисту, стаючи спробою психіки відгородитися від власного незрозумілого і лякаючого афективного хаосу через повне занурення у зовнішню активність.

У контексті психології емоцій алекситимія розглядається як концептуальна протилежність емоційного інтелекту. Якщо емоційний інтелект передбачає схильність точно сприймати, оцінювати, генерувати емоції та керувати ними задля інтелектуального й особистісного зростання (Salovey and Mayer, 1990), то алекситимія є абсолютним блокуванням цих процесів (Parker et al., 2001). Цей антагонізм найяскравіше проявляється у сфері емоційної саморегуляції. Згідно з когнітивними моделями (Gross, 2002), для того, щоб відрегулювати інтенсивну емоцію (наприклад, застосувати техніку когнітивної переоцінки ситуації), індивід повинен зробити цю емоцію об'єктом своєї свідомості. Немоżliвість розпізнати та назвати емоцію унеможливорює її модуляцію. Відтак соматичне збудження накопичується, не знаходячи символічного виходу, що неодмінно призводить до зривів поведінкового контролю, екстерналізації напруги через неконтрольовані спалахи агресії, формування залежностей або психосоматичних порушень (Gratz, Rosenthal, and Tull, 2006).

Окрім руйнівного впливу на індивідуальну саморегуляцію, емоційна сліпота має масштабні наслідки для соціального функціонування особистості, генеруючи високий рівень міжособистісної напруги. Соціальна дезадаптація алекситимічної особистості пояснюється фундаментальними законами соціальної перцепції та емпатії. Емпатійний відгук базується на здатності суб'єкта резонувати з емоційним станом іншого, спираючись на власну

когнітивну матрицю усвідомленого афективного досвіду. Якщо індивід страждає від емоційної сліпоти щодо самого себе, не має внутрішнього словника для позначення власного суму чи сорому, він автоматично втрачає інструментарій для розпізнавання аналогічних станів у партнера по комунікації. Процес децентрації та емпатійного співпереживання перетворюється для нього на недосяжне завдання (Luminet et al., 2018).

Брак емоційної ясності унеможливорює правильну інтерпретацію намірів оточуючих. Співрозмовник, поведінку якого неможливо розшифрувати через власну відсутність схильн до менталізації афекту, починає сприйматися як непередбачуваний і потенційно небезпечний об'єкт. В умовах такого емоційного дефіциту індивід виявляє виражену схильність до хибних негативних атрибуцій: нейтральні висловлювання, мовчання чи конструктивна критика інтерпретуються як особиста образа, знецінення чи ознака неминучого відторгнення. Комунікація набуває надмірно формального, відстороненого характеру, що генерує відчуження та перетворює кожен соціальну транзакцію на джерело хронічного стресу. Здорова міжособистісна взаємодія вимагає від суб'єкта чіткого усвідомлення і чесного висловлення власних актуальних потреб. Проте індивіди з алекситимією, не розуміючи, чого саме вони потребують у контакті, часто підміняють вираження почуттів жорсткими вимогами до партнера, що провокує захисні реакції та агресію у відповідь з боку соціального оточення.

Важливою теоретичною знахідкою сучасної психології є розуміння того, що алекситимія не є статичним, незворотним вироком, а виявляє значну чутливість до впливу соціального середовища. Соціальні відносини, насамперед близькі, довірливі стосунки, виконують потужну компенсаторну та розвивальну функцію щодо емоційної сфери особистості. Схильність до вербалізації емоцій формується та постійно тренується саме в просторі інтимної міжособистісної комунікації, де інша людина виконує роль психологічного дзеркала або контейнера. У період юнацтва та ранньої

дорослості роль такого головного регулятора перебирає на себе романтичний партнер або близький друг (Fonagy et al., 2002).

Наявність безпечних, підтримуючих стосунків створює простір, у якому індивід отримує можливість без страху осуду досліджувати свій внутрішній хаос. Коли людина стикається з інтенсивним фізіологічним збудженням, емпатійний партнер через зворотний зв'язок, питання та вербальні гіпотези допомагає перевести цей субсимволічний досвід у слова. Регулярне включення у таку комунікацію розширює емоційний словник особистості, вчить диференціювати відтінки переживань і безпосередньо тренує нейрокогнітивні мережі, що відповідають за усвідомлення афекту. Відповідно, соціальна ізоляція консервує і поглиблює емоційну сліпоту, тоді як активна включеність у якісну міжособистісну взаємодію слугує надійним буфером, що знижує рівень алекситимії та відновлює схильність особистості до цілеспрямованого соціального функціонування.

Підсумовуючи, алекситимія є ключовим інтрапсихічним дефіцитом, що відображає переривання процесу перетворення фізіологічного збудження на осмислене психологічне переживання. Неможливість ідентифікувати та описати власні почуття виступає прямим предиктором порушень емоційної саморегуляції, оскільки нерозпізнаний афект не піддається свідомому контролю. Своєю чергою, ця емоційна сліпота неминуче проектується на соціальне середовище: руйнує схильність до емпатії, унеможлиблює екологічну комунікацію та генерує стійку міжособистісну напругу, перетворюючи соціальний простір на джерело перманентної загрози для крихкого внутрішнього світу особистості. Розуміння природи цього дефіциту є необхідним кроком для подальшого аналізу того, як саме збої в емоційній регуляції трансформують когнітивну невизначеність у соціальний дискомфорт.

Побудова комплексної моделі соціальної дезадаптації особистості потребує глибокого теоретичного синтезу когнітивних та афективних порушень у єдину концептуальну систему. Сучасна психологічна наука

переконливо доводить факт того, що міжособистісна напруга, емоційна дисрегуляція та дефіцити соціального пізнання не існують ізольовано. Вони формують складний причинний та наслідковий каскад, де кожна наступна ланка закономірно виникає як результат провалу попередньої. Розуміння природи цього зв'язку вимагає детального аналізу феномену емоційної дисрегуляції та її руйнівного впливу на комунікативну сферу молоді.

Емоційну регуляцію в сучасній психології визначають як складний внутрішній процес управління, модулювання та контролю емоцій (Gross, 2002). Вона охоплює низку механізмів, які дозволяють людині адекватно реагувати на життєві ситуації, підтримувати внутрішній баланс та використовувати свої переживання конструктивно задля досягнення особистісних цілей. Юнацький вік є періодом найвищої соціальної та емоційної вразливості. Нейрофізіологічні зміни у поєднанні з новими соціальними викликами та необхідністю інтеграції у доросле середовище призводять до значного підвищення інтенсивності переживань. Відповідно до цього саме в цей період навички емоційного контролю проходять найсуворішу перевірку на міцність. Коли когнітивна система не справляється з афективним навантаженням, виникає стан емоційної дисрегуляції.

У сучасній клінічній психології емоційна дисрегуляція розглядається не просто як зміна настрою чи тимчасовий дистрес, а як тотальна неспроможність психічного апарату опрацювати афективне збудження. Фундаментальна багатовимірна теоретична модель емоційної дисрегуляції, запропонована дослідниками К. Грац та Л. Ремером (Gratz & Roemer, 2004), концептуалізує цей феномен через низку специфічних регуляторних збоїв. Одним із найважчих проявів такої дисрегуляції є жорстке неприйняття власних емоційних реакцій. Людина лякається інтенсивності своїх переживань, відчуває провину та глибокий сором за власну слабкість чи вразливість. Замість екологічного проживання емоції індивід починає з нею боротися, що лише посилює внутрішній дистрес та генерує вторинні негативні афекти.

Наступним проявом багатовимірної дисрегуляції є обмежений доступ до конструктивних стратегій подолання стресу. У стані сильного збудження індивід втрачає схильність до когнітивної переоцінки ситуації. Він не може знайти способи самозаспокоєння і поступово занурюється у стан вивченої безпорадності, вважаючи свій психологічний біль неконтрольованим та вічним (Gratz & Roemer, 2004). Найбільш руйнівним поведінковим компонентом цього стану є втрата контролю над імпульсами. Здорова психіка здатна витримувати паузу між подразником та поведінковою реакцією, аналізуючи наслідки. У стані глибокої дисрегуляції ця психологічна пауза зникає. Людина вдається до неконтрольованого відреагування, агресивних спалахів або різкого розриву соціальних контактів. Усе це супроводжується тотальною нездатністю зосередитися на поточних життєвих цілях, оскільки вся вільна психічна енергія витрачається на обслуговування внутрішнього хаосу та спроби придушити фізіологічне збудження (Gross, 2002).

Теоретичне обґрунтування єдності когнітивних і афективних порушень вимагає зіставлення механізмів дисрегуляції з двома ключовими феноменами когнітивного дефіциту, якими є гіпоменталізація та емоційна сліпота або алекситимія. Попри різне наукове походження у сучасній психологічній літературі між ними виявляється глибока концептуальна конвергенція. Гіпоменталізація визначається як стійка диспозиційна відсутність схильності формувати гнучкі та адекватні репрезентації власних і чужих психічних станів, що породжує конкретне мислення та тотальну рефлексивну невпевненість (Fonagy et al., 2016). Своєю чергою, емоційна сліпота концептуалізується як виражений інтрапсихічний дефіцит, що проявляється у неможливості ідентифікувати, диференціювати та вербально описувати власні емоційні переживання (Luminet, Taylor, & Bagby, 2018). Обидва феномени описують один фундаментальний психологічний провал, яким є порушення базового процесу символізації емоційного досвіду.

Згідно з теорією множинних кодів обробки інформації адаптивне психологічне функціонування потребує безперервного переведення

субсимволічних фізіологічних сигналів організму у структурований вербальний код (Вуссі, 1997). І гіпоменталізація, і емоційна сліпота виникають саме в точці розриву цього процесу. Згідно з ієрархічними моделями обробки інформації кожен соціальний стимул спочатку породжує суто фізіологічне збудження. Розвинена схильність до рефлексії функціонує як надійний психологічний буфер. Вона дозволяє людині зупинитися, назвати свою емоцію та надати їй ментального сенсу. Коли ж ця когнітивна схильність знижена або заблокована, емоція залишається невпізнаною соматичною бурею. Людина відчуває прискорене серцебиття, м'язову напругу та дискомфорт, але її свідомість залишається сліпою до природи цих змін. Особа з рефлексивною невпевненістю апріорі не має ясного доступу до розуміння власних почуттів. Чим вищий рівень рефлексивного дефіциту, тим більш вираженими будуть труднощі ідентифікації переживань, оскільки неможливо відрізнити соматичне збудження від тривоги без надійної моделі власного внутрішнього світу (Fonagy et al., 2002).

Саме в цій точці відбувається фатальний перехід від когнітивного нерозуміння до важкої емоційної дисрегуляції. Фундаментальний закон психології емоцій стверджує, що неможливість когнітивно досягнути власне переживання повністю унеможливорює його конструктивну модуляцію (Gross, 2002). Неможливо свідомо заспокоїти те, чия природу ти не розумієш і не можеш назвати. Провал здатності до символізації афекту запускає найтяжчі форми дисрегуляторної поведінки. Емоційна регуляція у цьому контексті виступає потужним внутрішнім медіатором. Суб'єкт у стані хронічної неспроможності впоратися з власним соматичним хаосом не може спиратися на власну психіку як на надійний контейнер. Нерозпізнана емоція починає лякати індивіда, що призводить до жорсткого неприйняття свого стану та імпульсивних спроб уникнути будь-яких тригерів.

Цей інтрапсихічний хаос неминуче виходить за межі індивідуальної психіки та екстерналізується у сферу соціальної взаємодії. Саме тут емоційна дисрегуляція трансформується у феномен міжособистісної чутливості. У

клінічній та соціальній психології міжособистісна чутливість концептуалізується як специфічна патологічна когнітивна та афективна матриця, через яку індивід сприймає соціальні стимули (Boyce & Parker, 1989). Це виражений комунікативний дискомфорт, що супроводжується постійним очікуванням критики, страхом відкинення та надмірною залежністю від думки оточуючих. Міжособистісна чутливість є складним феноменом соціальної дезадаптації, що значно виходить за межі звичайної боязкості чи нормативної інтроверсії. Страх перед соціумом складається з кількох теоретично обґрунтованих взаємопов'язаних структурних компонентів.

Першим з таких компонентів є патологічна міжособистісна обізнаність. Вона проявляється як нав'язливе безперервне сканування чужих емоцій, виразів обличчя та невербальних сигналів у пошуку прихованих ознак відторгнення чи незадоволення. Будь-яка неоднозначна або нейтральна реакція співрозмовника миттєво інтерпретується суб'єктом як доказ власної непотрібності або ворожості іншого, запускаючи інтенсивну тривогу. Наслідком цього стає формування гострої патологічної потреби у зовнішньому схваленні (Boyce & Parker, 1989). Самооцінка такої особистості повністю втрачає внутрішню стійку опору і стає критично залежною від позитивних відгуків оточуючих, а власна цінність вимірюється виключно через призму чужого сприйняття.

Для гарантованого отримання цього схвалення та уникнення гіпотетичних конфліктів суб'єкт вдається до стратегії поведінкової боязкості. Особистість систематично відмовляється відстоювати власні інтереси, пригнічує автентичні емоції та уникає будь-якої соціальної конфронтації. Комунікація перетворюється на виснажливий односторонній процес постійного підлаштування під очікування інших, що робить неможливими здорові рівноправні стосунки. Усе це утримується надзвичайно крихким внутрішнім образом себе. Це глибоке порушення ідентичності, за якого мінімальна соціальна невдача або критика переживається не як звичайний

комунікативний досвід, а як екзистенційна загроза, що породжує пекучий сором і стійке відчуття власної дефектності.

Важливо усвідомлювати, що описані прояви міжособистісної чутливості є не вродженими рисами характеру чи особливостями темпераменту, а прямим наслідком неспроможності регулювати інтенсивні емоції у контакті з іншими людьми. Власний незрозумілий страх і неідентифіковане фізіологічне збудження постійно проєктуються на зовнішній світ, перетворюючи навіть цілком безпечне соціальне середовище на джерело потенційної загрози. Боязкість і соціальна конформність стають вимушеними превентивними захисними заходами, що покликані штучно мінімізувати кількість соціальних контактів і соціальне тертя, яке невідрегульована психіка просто не здатна витримати без зриву поведінкового контролю. Оскільки людина не розуміє власних мотивів через емоційну сліпоту, вона автоматично втрачає схильність до розуміння мотивів інших людей, і процес емпатійної децентрації стає для неї недосяжним завданням.

Теоретична інтеграція когнітивних та афективних порушень буде неповною без урахування того факту, що цей каскадний механізм має виражену соціальну та гендерну специфіку. Процеси соціалізації чоловіків і жінок в сучасному суспільстві відбуваються за об'єктивно різними соціально-культурними сценаріями, що формує принципово відмінні патерни емоційного функціонування. Жіноча соціалізація традиційно орієнтована на підтримку тісних міжособистісних стосунків, розвиток емпатії та вільну емоційну експресивність. Чоловіча ж модель виховання здебільшого зосереджена на досягненні незалежності, автономії, інструментальній діяльності та суворому емоційному стримуванні.

Завдяки такій соціальній орієнтації жінки формують значно складнішу і чутливішу систему розпізнавання емоцій. Вони значно краще зчитують настрій інших людей, набагато гостріше реагують на невербальні маркери та змушені витрачати значно більше когнітивних ресурсів на постійний моніторинг соціального середовища. Однак ця глибока міжособистісна

залученість має свою високу психологічну ціну. Оскільки якість міжособистісних зв'язків є для жінок надзвичайно значущою цінністю, будь-які конфлікти в цій сфері переживаються ними набагато болючіше. Дослідники констатують, що жінки частіше страждають від генералізованої тривожності, гостріше реагують на зовнішню критику та схильні сприймати дрібні міжособистісні невдачі як глобальну загрозу власній ідентичності. Чоловіки у подібних стресових ситуаціях частіше схильні до ізоляції або деструктивних зовнішніх реакцій, проте їхня базова самооцінка в середньому менше залежить від безпосереднього соціального схвалення.

У кризових ситуаціях жіноча психіка настільки глибоко занурюється в емоційний резонанс, що це швидко виснажує регуляторні ресурси особистості. Надмірна інтенсивність переживань буквально блокує вищі когнітивні функції мозку. Це значно ускладнює збереження емоційної ясності та призводить до того, що первинний афект стрімко перетворюється на недиференційований соматичний дистрес (Gratz & Roemer, 2004). Втрата ясності щодо власних почуттів своєю чергою критично ускладнює підбір ефективних стратегій самозаспокоєння. Замість конструктивної когнітивної переоцінки ситуації чи перефокусування уваги жінки набагато частіше виявляють схильність до румінації. Це психологічне явище проявляється як нав'язливе і безперервне фокусування на власних негативних станах і думках без переходу до реального практичного вирішення проблеми. Такий когнітивний патерн посилює відчуття вивченої безпорадності і породжує вторинну, ще сильнішу тривогу.

Отже, висока орієнтація на соціум та глибока емпатійність, які в нормальних умовах є безперечним психологічним ресурсом, у стресових ситуаціях критично перевантажують жіночу систему емоційної регуляції. Це робить молодих жінок теоретично більш вразливими до соціальної дезадаптації та формування вираженої міжособистісної чутливості у порівнянні з чоловіками. Чоловіки завдяки соціально зумовленому фокусу на інструментальних завданнях зберігають більшу емоційну дистанцію, що дещо знижує ризик розвитку патологічної комунікативної чутливості, хоча й

посилює ризики прагматичного, зовнішньоорієнтованого мислення, характерного для алекситимії. Розуміння цих гендерних особливостей є критично важливим для комплексного аналізу проблеми соціальної напруги молоді.

Підсумовуючи розгорнутий теоретичний аналіз, можна впевнено констатувати, що соціальна дезадаптація молоді є складним транзитивним багатовимірним процесом. Когнітивний дефіцит у вигляді нездатності розуміти психічні стани позбавляє особистість необхідних інструментів управління афектом. Це неминуче провокує тотальну емоційну дисрегуляцію, яка виступає головним психологічним трансформатором між інтрапсихічним нерозумінням та зовнішньою міжособистісною напругою. Доведення існування цієї каскадної моделі у фаховій літературі дозволяє докорінно переглянути традиційні підходи до надання психологічної допомоги юнацтву. Робота виключно з поведінковими проявами соціального страху або пряме тренування комунікативних навичок будуть малоефективними без глибинного відновлення здатності особистості до когнітивної переробки власного емоційного досвіду. Саме відновлення втраченого символічного зв'язку між думкою та емоцією, подолання емоційної сліпоты та розвиток рефлексивного функціонування є ключем до стабілізації поведінки та побудови гармонійних стосунків у сучасному суспільстві.

1.3 Психологічні механізми зв'язку менталізації, емоційної дисрегуляції та міжособистісної напруги

Побудова комплексної та науково обґрунтованої моделі соціальної дезадаптації особистості в юнацькому віці потребує глибокого теоретичного синтезу когнітивних та афективних порушень у єдину концептуальну систему. Сучасна психологічна наука переконливо доводить, що міжособистісна напруга, емоційна дисрегуляція та дефіцити соціального пізнання не існують як ізольовані явища. Навпаки, вони утворюють складний причинно-наслідковий каскад, де кожна наступна ланка закономірно виникає як

результат провалу попередньої регуляторної системи. Розуміння істинної природи цього зв'язку вимагає детального аналізу феномену рефлексивного функціонування та його визначального впливу на схильність індивіда модулювати власні афекти і будувати безпечні комунікативні зв'язки.

Теоретична інтеграція зазначених психологічних конструктів починається з визнання ієрархічної природи обробки емоційної інформації. Згідно з фундаментальними уявленнями когнітивної психології та нейробіології, кожен соціальний стимул (наприклад, погляд співрозмовника, зміна інтонації, двозначний жарт) спочатку породжує суто автоматичну, недиференційовану афективну реакцію, яка супроводжується інтенсивним фізіологічним збудженням. У цей критичний момент психічний апарат постає перед вибором: перетворити це тілесне переживання на структурований усвідомлений досвід чи залишитись у полоні сліпого, хаотичного афекту. Об'єднуючим концептом, який визначає напрямок цього процесу, виступає схильність до менталізації.

За концепцією П. Фонагі та його колег, менталізація забезпечує схильність індивіда розуміти власну поведінку та вчинки інших людей крізь призму інтенціональних психічних станів: почуттів, думок, ідеалів, бажань і прихованих мотивів (Fonagy et al., 2002). Саме розвинена рефлексивна функція відіграє роль надійного психологічного буфера. Зустрівшись зі стресогенною соціальною ситуацією, особа зі зрілою схильністю до менталізації здатна витримати паузу, прислухатися до себе, ідентифікувати свою емоцію та надати їй чіткого ментального і символічного змісту (Wozniak-Prus et al., 2022). Натомість, коли ця вища когнітивна схильність є зниженою або заблокованою (стан гіпоменталізації), емоція залишається невпізнаною соматичною бурею, що лякає суб'єкта своєю інтенсивністю, непередбачуваністю та відсутністю логічного пояснення.

Теоретичне обґрунтування єдності когнітивних і афективних порушень неможливе без зіставлення явища гіпоменталізації з феноменом емоційної сліпоти, який у клінічній психології позначається як алекситимія. Попри те,

що ці конструкти мають різне наукове походження, на сучасному етапі розвитку психологічної думки між ними фіксується глибока концептуальна конвергенція. Теорія множинних кодів обробки інформації постулює, що здорове психологічне функціонування вимагає безперервного перекладу субсимволічних фізіологічних сигналів (тілесних відчуттів) у символічний вербальний код (Виссі, 1997). І гіпоменталізація, і емоційна сліпота виникають саме у точці розриву цього життєво важливого процесу.

Особа, яка страждає від рефлексивно-когнітивного дефіциту, апріорі не має ясного доступу до власних почуттів. Звуження внутрішнього психологічного лексикону позбавляє індивіда інструментів для екологічного проживання стресу. Це означає, що неспроможність формувати гнучкі уявлення про психічні стани автоматично тягне за собою виражені труднощі з ідентифікацією та вербальним описом емоційних переживань (Luminet, Taylor, & Vagby, 2018). Зіткнувшись із соціальним викликом, така людина не здатна відрізнити звичайне соматичне збудження від об'єктивного страху чи тривоги. Відповідно, брак психологічного словника унеможливорює артикуляцію власних потреб партнеру по комунікації, залишаючи суб'єкта сам на сам із незрозумілим внутрішнім напруженням. Водночас важливо розуміти, що відсутня схильність досягнути внутрішній світ є ключовою проблемою, яка запускає наступний, іще більш деструктивний етап дезадаптації.

Саме в цій точці теоретичної моделі відбувається фатальний перехід від первинного порушення соціального пізнання до важкого стану емоційної дисрегуляції. Фундаментальний закон психології емоцій стверджує, що неможливість когнітивно досягнути, розпізнати і назвати власне переживання повністю унеможливорює його подальшу конструктивну модуляцію (Gross, 2002). Неможливо свідомо переоцінити ситуацію, знизити інтенсивність реакції або спланувати конструктивні дії щодо того стану, природу якого суб'єкт абсолютно не розуміє. Провал здатності до менталізації запускає найтяжчі багатовимірні форми дисрегуляторної поведінки (Gratz & Roemer, 2004).

Механізм цього переходу є наступним. Оскільки емоція не набула символічного змісту, вона не може бути опрацьована вищими когнітивними структурами (зокрема, префронтальною корою). Нерозпізнана і неконтрольована тривога починає сприйматися молодого людиною як ознака власної дефектності, слабкості або навіть хвороби. Це породжує інтенсивний вторинний дистрес і жорстке неприйняття своїх емоційних реакцій: індивід починає ненавидіти себе за те, що він відчуває страх чи сум, що лише посилює амплітуду цих емоцій. Тотальна невпевненість у власній здатності розшифрувати свій психологічний біль блокує доступ до адаптивних стратегій самозаспокоєння; формується стан вивченої безпорадності, коли людині здається, що її страждання неможливо полегшити жодними зусиллями. Найголовнішим і найнебезпечнішим наслідком є те, що відсутність менталізованої репрезентації афекту остаточно руйнує життєво необхідну паузу між стимулом і реакцією, що призводить до абсолютної втрати контролю над поведінковими імпульсами.

Третьою, фінальною ланкою цього психологічного каскаду є трансформація інтрапсихічної емоційної дисрегуляції у глибоку міжособистісну напругу та соціальний страх. Психоаналітична теорія та клінічна психологія переконливо доводять, що хронічний внутрішній хаос ніколи не залишається локалізованим виключно всередині особистості; він неминуче екстерналізується і проектується на сферу соціальної взаємодії (Euler et al., 2021). Суб'єкт, психічний апарат якого хронічно не справляється з функцією саморегуляції, більше не може спиратися на власну психіку як на надійний контейнер для переробки стресу. Відповідно, зовнішній світ починає неусвідомлено сприйматися як непередбачуване, вороже та небезпечне середовище.

Оскільки через емоційну сліпоту людина не розуміє власних мотивів, вона автоматично втрачає схильність до розуміння істинних мотивів інших людей. Процес емпатійної децентрації стає для неї недосяжним завданням. Співрозмовник, чия поведінка не може бути розшифрована та спрогнозована,

перетворюється на об'єкт, що несе екзистенційну загрозу. Будь-яке мінімальне соціальне тертя, критика, двозначність чи навіть тривала мовчанка партнера викликають у дисрегульованої особи неконтрольований імпульс страху або гніву, який нервова система просто не здатна екологічно переробити.

Внаслідок такої соціальної вразливості формується стійка патологічна матриця міжособистісної чутливості (Boyse & Parker, 1989). Щоб захистити себе від потенційного психологічного колапсу, молода людина змушена надягати захисну маску. Це виявляється у нав'язливому, гіпертрофованому скануванні емоцій та невербальних сигналів оточуючих у постійному пошуку ознак відторгнення (патологічна міжособистісна обізнаність). Формується гостра залежність від зовнішнього схвалення: оскільки внутрішнє «Я» є розщепленим і крихким, самооцінка особистості критично залежить від безперервного позитивного підтвердження з боку інших. Аби гарантовано отримати це схвалення та уникнути конфронтації, індивід вдається до поведінкової боязкості, пригнічуючи власні автентичні бажання та підлаштовуючись під очікування соціуму. Таким чином, міжособистісна напруга є прямою спробою невідрегульованої психіки мінімізувати соціальні контакти та уникнути ситуацій оцінювання, з якими індивід не зможе впоратися.

Важливим аспектом розуміння цього механізму є концепція «чужого Я» (alien self), розроблена в межах теорії менталізації. Якщо у ранньому досвіді дитина систематично стикалася з неконтингентним або немаркованим віддзеркаленням її емоцій з боку опікуна, вона інтеріоризує цей неадекватний образ як частину своєї самосвідомості (Bateman & Fonagy, 2013). Це формує внутрішню структуру, яка відчувається як ворожа і незрозуміла. Носій такого «чужого Я» змушений постійно вдаватися до механізмів проективної ідентифікації, переносячи власну тривогу і фрагментованість на інших людей. Саме цей процес і пояснює, чому особи з дефіцитом менталізації схильні приписувати оточуючим зневажливе чи агресивне ставлення, навіть коли об'єктивних підстав для цього не існує.

Теоретична інтеграція когнітивних та афективних порушень буде неповною без урахування контекстуальних чинників, які здатні модулювати або навіть зупиняти цей деструктивний каскад. Зокрема, йдеться про гендерну специфіку соціалізації та компенсаторну роль близьких міжособистісних стосунків. Процеси виховання у сучасному суспільстві формують у чоловіків і жінок різні патерни управління емоціями. Жіноча соціалізація значно більше орієнтована на підтримку тісних зв'язків та емпатійну залученість (Говорун & Кікінежді, 1999). Хоча ця залученість є потужним соціальним ресурсом, в умовах інтенсивного стресу вона призводить до швидшого виснаження регуляторних можливостей. Відповідно, жіноча психіка частіше стикається з тотальною втратою емоційної ясності та схильністю до дезадаптивної румінації (постійного прокручування негативних думок), що робить молодих жінок теоретично більш вразливими до формування стійкої міжособистісної напруги (Толмачевська, 2021).

Водночас наявність безпечного підтримуючого середовища (наприклад, надійних дружніх або романтичних стосунків) здатна ефективно компенсувати первинні когнітивні дефіцити. У період юнацтва близька людина перебирає на себе функцію зовнішнього психологічного дзеркала і контейнера. Довірлива, екологічна комунікація з емпатійним партнером допомагає індивіду перевести його субсимволічний, тілесний хаос у вербальну площину. Можливість проговорити свою тривогу і бути почутим без осуду знижує інтенсивність фізіологічного збудження, дозволяючи префронтальним відділам мозку відновити контроль над поведінковими реакціями. Цей процес безпосередньо розширює психологічний словник особистості, відновлює її схильність до рефлексії та значно знижує прояви емоційної сліпоти (Fonagy et al., 2002).

Підсумовуючи здійснений розгорнутий теоретичний аналіз, можна з упевненістю констатувати, що формування соціальної дезадаптації та міжособистісної боязкості молоді розгортається за чітко визначеним транзитивним маршрутом. Цей каскад бере свій початок у первинному

когнітивному дефіциті - порушенні здатності до менталізації та наявності емоційної сліпоти. Неможливість когнітивно досягнути власні переживання безальтернативно позбавляє особистість інструментів управління афектом, що провокує масштабний регуляторний колапс. Тотальна емоційна дисрегуляція, у свою чергу, виступає тим ключовим внутрішнім трансформатором, який бере первинну відсутність схильності юнака розуміти себе та перетворює її на всеохоплюючий страх перед соціальним світом.

Теоретичне обґрунтування цієї каскадної моделі створює потужне підґрунтя для кардинального перегляду сучасних підходів до психологічної допомоги та корекції. Стає абсолютно очевидним, що будь-яка терапевтична чи тренінгова робота, яка фокусується виключно на подоланні поведінкових симптомів соціальної тривожності або на механічному тренуванні навичок комунікації, буде малоефективною. Головні терапевтичні мішені мають бути зосереджені на глибинному відновленні базової рефлексивної функції. Тільки повернення особистості здатності до менталізації, подолання внутрішньої емоційної сліпоти та розвиток навичок усвідомленої саморегуляції можуть стати тим надійним фундаментом, на якому можлива розбудова гармонійних, зрілих та безпечних міжособистісних стосунків у сучасному суспільстві.

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу проблеми дослідження можна зробити такі висновки:

З'ясовано, що фундаментом гармонійного соціального функціонування особистості в юнацькому віці виступає схильність до менталізації. Вона відіграє роль первинного когнітивного буфера, який дозволяє перетворювати недиференційоване фізіологічне збудження на осмислену психічну репрезентацію. Дефіцит цієї здатності (гіпоменталізація) позбавляє молоду людину можливості адекватно інтерпретувати власні та чужі наміри, залишаючи її психологічно беззахисною перед повсякденними викликами. Встановлено, що прямим наслідком порушення рефлексивної функції є

формування емоційної сліпоти (алекситимії). Цей інтрапсихічний дефіцит проявляється у тотальній нездатності індивіда ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати власні емоційні стани. За таких умов емоції перестають виконувати адаптивну та сигнальну функції, а порушення процесу символізації афекту перетворює тілесне збудження на непередбачуване джерело внутрішнього дистресу.

Обґрунтовано, що неможливість когнітивно розпізнати та назвати власне переживання повністю унеможлиблює його конструктивну модуляцію, що неминуче призводить до емоційної дисрегуляції. Цей стан характеризується не просто зміною настрою, а глобальним регуляторним колапсом: жорстким неприйняттям власних емоційних реакцій, втратою контролю над поведінковими імпульсами та обмеженим доступом до адаптивних стратегій самозаспокоєння в умовах напруги. Доведено, що міжособистісна напруга та патологічна соціальна боязкість не є ізольованими комунікативними проблемами, а виступають закономірним результатом екстерналізації внутрішнього афективного хаосу. Особистість, яка не здатна опрацювати власне емоційне збудження та не має надійного внутрішнього контейнера, починає сприймати соціальне середовище як джерело перманентної загрози. Це призводить до формування захисної матриці міжособистісної чутливості, що проявляється у надмірній залежності від схвалення, нав'язливого скануванні реакцій оточуючих та страху відкинення.

Теоретично синтезовано каскадну транзитивну модель соціальної дезадаптації молоді. Згідно з цією моделлю, первинний дефіцит соціального пізнання (гіпоменталізація) унеможлиблює розуміння власних емоцій, що провокує тотальну емоційну дисрегуляцію. Своєю чергою, саме дисрегуляторні збої виконують роль ключового внутрішнього медіатора, який перетворює інтрапсихічне нерозуміння себе на зовнішню міжособистісну напругу. Таке розуміння доводить необхідність фокусування не на симптоматичній корекції поведінки, а на глибинному відновленні

рефлексивної функції як єдиного фундаменту для повернення здатності до саморегуляції та побудови безпечних стосунків.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження, характеристика психодіагностичного інструментарію та методів обробки даних

Емпіричне вивчення заявленої проблематики здійснювалося з дотриманням суворих методологічних стандартів клінічної та соціальної психології. Організація дослідницького процесу вибудовувалася за логікою кількісного зрізового дизайну (cross-sectional study). Обраний методологічний підхід дозволяє одночасно фіксувати показники когнітивних, афективних та міжособистісних конструктів особистості для подальшого системного аналізу їхньої структурної взаємодії. Загальна процедура реалізації емпіричного дослідження була структурно поділена на три послідовні та взаємопов'язані етапи: підготовчий, емпіричний (етап збору первинних даних) та аналітичний. Кожен із цих етапів виконував специфічну функцію у забезпеченні загальної надійності, валідності та об'єктивності кінцевих результатів наукового пошуку.

На першому, підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний огляд та систематизацію фахової психологічної літератури. Опрацювання теоретичних джерел дозволило чітко окреслити проблемне поле дослідження, визначити ключові змінні та сформулювати концептуальну емпіричну модель. На цій стадії відбувався критичний аналіз існуючих методичних підходів до вивчення обраних психологічних феноменів. Головним завданням цього етапу став пошук та відбір релевантного психодіагностичного інструментарію. Дослідницький інструментарій відбирався за суворими критеріями високої психометричної надійності, концептуальної валідності та адекватності для використання на вітчизняній вибірці. Процес відбору методик супроводжувався детальним аналізом їхньої факторної структури та здатності

точно операціоналізувати необхідні для перевірки теоретичної моделі психологічні конструкти.

Окремим вагомим завданням підготовчого етапу стала лінгвістична та культурна адаптація обраного інструментарію. Зважаючи на відсутність офіційних україномовних версій для частини відібраних тестів, виникла методологічна необхідність проведення процедури перекладу. Для забезпечення повної змістової еквівалентності та збереження первинного психологічного сенсу діагностичних тверджень застосовувалася стандартизована міжнародна процедура подвійного перекладу. Цей алгоритм передбачав створення первинного прямого перекладу, після чого незалежний фахівець здійснював зворотний переклад тексту оригінальною мовою. Зіставлення фінальних версій дозволило усунути будь-які лексичні або семантичні розбіжності. Така скрупульозна підготовка стимульного матеріалу гарантувала високу конструкту валідність майбутнього емпіричного вимірювання.

Також на підготовчому етапі розроблявся загальний дизайн емпіричного дослідження, формувався алгоритм залучення респондентів та узгоджувався протокол дотримання етичних норм психологічного дослідження. Етичний протокол включав підготовку форми інформованої згоди, забезпечення механізмів повної анонімізації даних та інформування респондентів про мету збору інформації. Забезпечення добровільності участі виступало базовим принципом побудови всієї подальшої процедури взаємодії з досліджуваними.

На другому, емпіричному етапі було сформовано єдину тестову батарею у вигляді інтегрованого онлайн-опитувальника. Батарея складалася з блоку соціально-демографічних питань та переліку стандартизованих психометричних шкал. Використання дистанційного формату збору даних було зумовлено необхідністю охоплення достатньої кількості респондентів та забезпеченням комфортних, екологічних умов для заповнення методик. Онлайн-формат мінімізує ефект соціальної бажаності під час відповідей на сенситивні запитання клініко-психологічного характеру, оскільки відсутність

безпосереднього візуального контакту з дослідником знижує рівень психологічного захисту та спонукає до більш відвертих відповідей.

Збір первинних даних проводився із суворим дотриманням принципів конфіденційності. Перед початком тестування кожен респондент знайомився з інструкцією, у якій детально описувалася специфіка проходження опитування. Учасникам повідомлялося про відсутність правильних чи неправильних відповідей та наголошувалося на необхідності спиратися виключно на власні внутрішні відчуття та переконання. Інтегрований опитувальник містив стандартизовані інструкції до кожної окремої шкали, що забезпечувало єдність процедури тестування для всіх учасників незалежно від часу чи місця проходження опитування. Технічне налаштування електронної форми унеможливлювало пропуск окремих питань, що дозволило уникнути проблеми пропущених значень (missing data) у фінальному масиві.

На третьому, аналітичному етапі відбувалася підготовка зібраного масиву сирих даних до безпосередньої математико-статистичної обробки. Аналітичний етап розпочався з вивантаження електронної матриці відповідей та її первинного скринінгу. На цій стадії здійснювалося очищення бази даних від неповної або некоректної інформації. Методологія кількісних психологічних досліджень вимагає суворого контролю якості первинних результатів перед застосуванням будь-яких статистичних критеріїв. Процедура очищення передбачала виявлення аномальних поєднань значень та ідентифікацію статистичних викидів.

Анкети респондентів, у яких спостерігалися ознаки стереотипного або випадкового заповнення (наприклад, вибір однакових варіантів відповідей впродовж усього тесту незалежно від змісту тверджень), підлягали повному вилученню з робочого масиву. Аналогічному вилученню підлягали протоколи з екстремальними відхиленнями, які могли суттєво спотворити дисперсію та змістити міри центральної тенденції. Ця процедура є обов'язковим академічним стандартом, спрямованим на збереження внутрішньої валідності та гарантування високої точності кінцевих результатів обчислень. Залишення

артефактних відповідей у матриці може призвести до хибних висновків щодо наявності або відсутності зв'язків між психологічними феноменами.

Після завершення процедури очищення масиву відбувалося цифрове кодування отриманих результатів відповідно до стандартизованих ключів методик. Цей процес охоплював реверсне перекодування зворотних тверджень, переведення вербальних відповідей демографічного блоку у числові шкали найменувань, а також підрахунок сумарних балів за окремими субшкалами та загальними показниками кожного тесту. Сформована та структурована матриця даних стала основою для подальшої перевірки статистичних гіпотез.

Завершальна стадія аналітичного етапу полягала у безпосередньому виборі та застосуванні методів описової та індуктивної статистики. Стратегія статистичного аналізу вибудовувалася на основі перевірки характеру розподілу емпіричних даних. Відповідність або невідповідність отриманих результатів закону нормального розподілу детермінувала методологічне рішення щодо використання конкретної групи математичних критеріїв. Системна реалізація всіх трьох етапів емпіричного дослідження створила надійне підґрунтя для переходу до опису вибіркової сукупності, обґрунтування психодіагностичного інструментарію та подальшої змістовної інтерпретації виявлених психологічних закономірностей.

Емпіричне дослідження проводилося із залученням респондентів юнацького та зрілого віку. Формування вибіркової сукупності здійснювалося за принципом добровільної участі та доступності. Дослідження реалізовувалося в онлайн-форматі із застосуванням стандартизованих електронних форм, що дозволило залучити широке коло осіб із різних соціальних та професійних груп. Вибір дистанційної форми опитування обґрунтовується суворими методологічними вимогами до збору первинної інформації клініко-психологічного характеру. Забезпечення повної анонімності шляхом онлайн-тестування та відсутність прямого візуального контакту з дослідником виступають ключовими умовами для зниження

психологічного опору. Такий формат дозволяє нівелювати вплив фактора соціальної бажаності та алгоритмічно знижує рівень психологічного захисту респондентів під час надання відповідей на діагностичні твердження, що безпосередньо стосуються труднощів емоційної регуляції, дефіцитів рефлексивної функції та міжособистісної вразливості.

Організація процесу залучення досліджуваних вибудовувалася відповідно до міжнародних біоетичних стандартів проведення психологічних досліджень. До досліджуваної вибірки увійшли виключно ті особи, які відповідали базовим критеріям включення: володіння українською мовою на рівні, достатньому для глибокого розуміння специфічних психологічних тверджень, наявність технічної можливості для проходження тестування та добровільна згода на участь. Перед початком виконання тестових завдань кожен респондент ознайомлювався з детальною інструкцією, яка розкривала загальну мету опитування, інформувала про відсутність «правильних» чи «неправильних» відповідей, та надавав інформовану згоду на збір, обробку і використання своїх деперсоналізованих результатів у наукових цілях.

На початковому етапі збору інформації до загального масиву даних було залучено 147 осіб. Проте методологія кількісних психологічних досліджень вимагає безкомпромісного контролю якості зібраного матеріалу перед переходом до етапу математико-статистичного моделювання. На стадії первинного очищення та скринінгу електронної матриці даних було проведено ретельну перевірку масиву на предмет наявності статистичних викидів, а також аномальних або логічно суперечливих поєднань значень. Протоколи тих респондентів, які продемонстрували ознаки недбалого, поспішного чи стереотипного заповнення (наприклад, систематичний вибір виключно крайніх варіантів відповідей або формування нетипових екстремумів за контрольними шкалами), підлягали повному вилученню з робочої бази. Наявність невідфільтрованих артефактних відповідей становить пряму загрозу внутрішній валідності дослідження, оскільки здатна штучно змістити

середньогрупові значення, порушити дисперсію та призвести до хибних висновків щодо щільності кореляційних зв'язків.

Внаслідок реалізації цієї обов'язкової процедури фільтрації та жорсткого вибракування неповноцінних протоколів загальний обсяг вибірки передбачувано скоротився. Фінальну досліджувану сукупність склали 129 осіб. Здійснена процедура очищення забезпечила необхідний рівень математичної однорідності бази даних. Отриманий обсяг фінальної вибірки вважається цілком репрезентативним та гарантує високу статистичну потужність, яка є достатньою для застосування методів порівняння незалежних груп, кореляційного аналізу та побудови складних моделей структурних рівнянь.

Соціально-демографічний профіль сформованої вибірки характеризується певною гендерною асиметрією, яка традиційно вважається типовою особливістю добровільних психологічних онлайн-опитувань, особливо тих, що фокусуються на глибокому вивченні емоційної сфери особистості.

Зі 129 осіб, результати яких були допущені до фінального етапу обробки, жіночу частину вибірки склали 75 осіб, що становить 58,1 відсотка від загального обсягу. Чоловіча частина вибірки представлена 54 особами, що відповідає 41,9 відсотка(див. табл. 2.1). Отримана пропорція є репрезентативною для вирішення поставлених завдань і надає достатній обсяг незалежних спостережень у кожній із гендерних підгруп для здійснення коректного порівняльного аналізу. Фіксація статевої належності респондентів виступає ключовою соціально-демографічною змінною, яка безпосередньо інтегрована у дизайн дослідження. Наявність двох кількісно зіставних груп чоловіків та жінок створює міцне методологічне підґрунтя для розрахунку міжгрупових розбіжностей у показниках міжособистісної напруги, емоційної дисрегуляції та алекситимії. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що специфіка обробки афективної інформації, рівень соціальної боязкості та стратегії емоційної саморегуляції виявляють

тенденцію до гендерної диференціації внаслідок впливу культурних приписів та особливостей ранньої соціалізації (Fonagy et al., 2016).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічний профіль досліджуваної вибірки (n = 129)

Критерій диференціації	Соціально-демографічна категорія	Абсолютна кількість (осіб)	Відсоток від загальної вибірки (%)
Загальний обсяг	Фінальна (після скринінгу) вибірка	129	100 %
За біологічною статтю	Жіноча стаття	75	58,1 %
	Чоловіча стаття	54	41,9 %
За наявністю романтичного партнера	Мають постійного партнера (у стосунках)	70	54,3 %
	Не мають постійного партнера	59	45,7 %
За віковим діапазоном	Від 15 до 65 років (<i>переважно пізній юнацький вік та рання дорослість</i>)	129	100 %

За віковим критерієм масив емпіричних даних охоплює респондентів у широкому діапазоні від 18 до 65 років, концентруючись переважно навколо представників пізнього юнацького віку та періоду ранньої дорослості. Цей віковий зріз є винятково релевантним для досягнення мети нашого дослідження, оскільки саме в цей період онтогенезу відбувається інтенсивна кристалізація патернів управління афектом, переструктурування самоідентичності та встановлення глибоких міжособистісних зв'язків, що вимагають зрілої психологічної автономії. Вікова гетерогенність вибірки дозволяє перевірити взаємозв'язок вікового фактора зі здатністю до диференціації власних почуттів та вмінням зберігати цілеспрямовану поведінку у стресових комунікативних ситуаціях. Процеси сепарації від батьківських фігур, інтеграції у нові професійні та академічні спільноти вимагають від особистості високорозвиненої рефлексивної функції, що робить

цей етап розвитку критичним для емпіричного вивчення феноменів гіпоменталізації та соціальної вразливості (Luyten et al., 2020).

Для забезпечення можливості багатовимірного аналізу соціально-комунікативних факторів, які можуть модулювати схильність людини до розуміння себе та управління власними психоемоційними станами, до соціально-демографічного блоку інтегрованого опитувальника було включено специфічні маркери соціального статусу. Одним із центральних критеріїв структурування вибіркової сукупності виступив показник наявності або відсутності у респондентів постійного романтичного партнера.

Відповідно до визначеного критерію, фінальна вибірка була сегментована на дві незалежні дихотомічні підгрупи: 70 респондентів зазначили, що на момент проведення тестування перебувають у стабільних романтичних стосунках (54,3 відсотка), тоді як 59 осіб вказали на відсутність такого партнера (45,7 відсотка) (див. табл. 2.1). Даний соціально-демографічний параметр інтегрований у дослідження обґрунтовано, оскільки він має фундаментальне значення для перевірки припущень щодо феномену емоційної сліпоти. За концепцією П. Фонагі, близькі стосунки прихильності функціонують як потужний психологічний контейнер, який здатен компенсувати наявні когнітивні дефіцити в обробці емоційної інформації. Систематична міжособистісна взаємодія з партнером забезпечує простір для надійного емоційного віддзеркалення, що сприяє розвитку рефлексивної функції та загальному зниженню рівня алекситимії (Fonagy & Bateman, 2016). Натомість відсутність підтримуючих стосунків може асоціюватися з вищим рівнем сепараційної тривоги, посиленням потреби у соціальному схваленні та більшою крихкістю внутрішнього Я.

Окрім статусу наявності романтичного партнера, додатковим соціальним маркером диференціації вибіркової сукупності виступила суб'єктивна оцінка досліджуваними частоти підтримуючих соціальних контактів, а саме регулярності спілкування з друзями та близькими людьми. Цей маркер розглядається як емпіричний індикатор щільності та якості

соціальної мережі індивіда. Включення цього показника дозволяє вивести дослідження за межі суто інтрапсихічного аналізу та об'єктивно оцінити реальний вплив соціального контексту на схильність суб'єкта до внутрішньої саморегуляції. Емпіричні дані свідчать, що висока соціальна залученість та відчуття інтегрованості у підтримуючу спільноту виступають дієвим психологічним буфером, що захищає особистість від руйнівного впливу міжособистісної напруги та емоційної дисрегуляції. Фіксація частоти контактів формує базу для проведення подальшого порівняльного аналізу з метою встановлення закономірностей між інтенсивністю спілкування та рівнем труднощів у цілеспрямованій поведінці (Boyce & Parker, 1989).

Узагальнюючи наведені структурні та соціально-демографічні характеристики, можна об'єктивно констатувати, що сформована досліджувана вибірка є збалансованою, репрезентативною та повністю релевантною меті кваліфікаційної роботи. Процедура суворого очищення масиву від статистичних викидів унеможливила спотворення результатів, забезпечивши високу критеріальну надійність сформованої бази даних. Деталізоване сегментування досліджуваних за статтю, віковими параметрами, наявністю романтичного партнера та інтенсивністю комунікацій створює міцне доказове підґрунтя для переходу до опису психодіагностичного інструментарію. Така архітектура вибірки гарантує коректність інтерпретації отриманих емпіричних закономірностей та дозволяє глибоко дослідити роль менталізації в контексті соціального функціонування особистості.

2.2. Опис методології та психодіагностичного інструментарію дослідження

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій, до якого увійшли чотири стандартизовані методики. Відбір інструментарію здійснювався з урахуванням суворих психометричних вимог щодо надійності, валідності та повної відповідності концептуальній моделі дослідження. Обрані тести

спрямовані на багаторівневе вимірювання когнітивних, афективних та соціально-поведінкових конструктів особистості.

Першим інструментом нашого дослідження виступив Опитувальник рефлексивної функції (RFQ-8), розроблений групою науковців під керівництвом П. Фонагі (Fonagy et al., 2016). Ця методика концептуалізована як короткий скринінговий інструмент для вимірювання здатності особистості до менталізації, тобто вміння розуміти власні психічні стани та мотиви інших людей. Опитувальник містить вісім тверджень, які дозволяють диференціювати порушення рефлексивної функції: гіпоменталізацію (рефлексивну невпевненість та дефіцит розуміння внутрішнього світу) та гіперменталізацію (надмірну, але хибну впевненість у здатності зчитувати чужі думки). Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою Лікерта. Оскільки на момент проведення дослідження офіційна стандартизована україномовна адаптація цього тесту була відсутня, виникла методологічна необхідність здійснення його перекладу. З метою збереження первинного психологічного конструкту та уникнення змістових викривлень було здійснено самостійний подвійний (прямий та зворотний) переклад за міжнародною моделлю Р. Брісліна. Процедура включала переклад українською мовою з подальшим незалежним зворотним перекладом англійською мовою (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Процедура прямого та зворотного перекладу Опитувальника
рефлексивної функції (RFQ-8)**

№	Оригінальне твердження (English)	Прямий переклад (Ukrainian)	Зворотний переклад (Back-translation into English)
1	People's thoughts are a mystery to me.	Думки людей є для мене загадкою.	People's thoughts are a mystery to me.
2	I don't always know why I do what I do.	Я не завжди знаю, чому роблю те, що роблю.	I do not always know why I do what I do.
3	When I get angry I say things without really knowing why I am saying them.	Коли я серджуся, я говорю речі, насправді не розуміючи, чому я їх говорю.	When I get angry, I say things without really

			understanding why I say them.
4	When I get angry I say things that I later regret.	Коли я серджуся, я говорю речі, про які потім шкодую.	When I get angry, I say things that I regret later.
5	If I feel insecure I can behave in ways that put others' backs up.	Якщо я почуваюся невпевнено, я можу поводитися так, що це дратує (відштовхує) інших.	If I feel insecure, I can behave in a way that irritates (alienates) others.
6	Sometimes I do things without really knowing why.	Іноді я роблю щось, насправді не розуміючи чому.	Sometimes I do things without really understanding why.
7	I always know what I feel.	Я завжди знаю, що відчуваю.	I always know what I feel.
8	Strong feelings often cloud my thinking.	Сильні почуття часто затьмарюють мої думки (моє мислення).	Strong feelings often cloud my thoughts (my thinking).

Продовження таблиці таблиці 2.2

Відповідно до вимог щодо використання неадаптованого психометричного інструментарію, для підтвердження надійності україномовної версії Опитувальника рефлексивної функції (RFQ-8) (Fonagy et al., 2016) було розраховано показник внутрішньої узгодженості безпосередньо на власній вибірці досліджуваних ($n = 129$). Статистична перевірка показала високу внутрішню узгодженість методики: загальний коефіцієнт Альфа Кронбаха склав 0,826. Отримані результати дають обґрунтовані підстави вважати самостійно перекладений інструмент надійним, психометрично коректним та повністю придатним для цілей нашого дослідження.

Другим інструментом стала Торонтська шкала алекситимії (TAS-20; Bagby et al., 1994; адаптація В. В. Василець та ін., 2023). Ця методика застосовувалася для діагностики дефіциту розуміння внутрішнього емоційного досвіду та вимірювання рівня емоційної сліпоты. Опитувальник складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта, де відповіді варіюються від цілковитої незгоди до повного погодження. Інструмент структурно поділяється на три субшкали. Перша субшкала вимірює труднощі з ідентифікацією почуттів, відображаючи відсутність схильності індивіда відрізнити емоційні переживання від звичайного соматичного дискомфорту. Друга субшкала фіксує труднощі з описом

почуттів, вказуючи на брак вербального інструментарію для передачі своїх афективних станів іншим людям. Третя субшкала оцінює зовнішньоорієнтоване мислення, що проявляється у тенденції уникати внутрішньої рефлексії та концентрувати увагу виключно на зовнішніх об'єктивних подіях (Додаток А)

Третім інструментом виступила Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS-18; Gratz & Roemer, 2004; адаптація О. Михайлової, 2021). У нашому емпіричному дослідженні була використана коротка 18-пунктова версія цього багатовимірного опитувальника. Вибір скороченої версії замість оригінального 36-пунктового інструменту зумовлений методологічною необхідністю знизити загальне тестове навантаження на респондентів. Це дозволило уникнути надмірної повторюваності пунктів, зменшити втому досліджуваних та підвищити надійність отриманих відповідей у рамках об'ємної батареї тестів. Коротка версія формувалася шляхом ретельного відбору тих тверджень, які мали найвищі факторні навантаження в оригінальній методиці. Згідно з фаховими публікаціями у галузі психометрії (Kaufman et al., 2016; Victor & Klonsky, 2016), 18-пунктова версія повністю зберігає вихідну 6-факторну структуру базового тесту, де кожна субшкала містить рівно по три пункти, і розділяє переважну більшість загальної дисперсії з повною версією. Вона демонструє високу внутрішню узгодженість та є такою ж валідною інструментальною базою. Опитувальник оцінює порушення за шістьма незалежними субшкалами: відсутність емоційної чіткості (Clarity), брак усвідомленості емоцій (Awareness), труднощі з цілеспрямованою поведінкою у стані дистресу (Goals), втрата контролю над імпульсами (Impulse), жорстке неприйняття власних емоційних реакцій (Nonacceptance) та обмежений доступ до конструктивних стратегій регулювання емоцій (Strategies) (Додаток Б).

Четвертим психодіагностичним інструментом стала Шкала міжособистісної чутливості (IPSM-36), авторами якої є Ф. Бойс та Г. Паркер (Boyce & Parker, 1989). Ця методика дозволяє багатовимірно виміряти рівень

соціальної напруги індивіда, його страх відкинення та надмірну вразливість до думок оточуючих у комунікативних ситуаціях. Опитувальник налічує 36 тверджень, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою Лікерта. Масив тверджень формує п'ять змістовних субшкал: міжособистісна обізнаність (Interpersonal awareness), яка характеризує патологічну гіперпильність до чужого настрою; потреба у схваленні (Need for approval), що виражається у залежності від позитивних оцінок соціуму; сепараційна тривога (Separation anxiety), безпосередньо пов'язана зі страхом втрати близьких зв'язків; поведінкова боязкість (Timidity), що проявляється у соціальних ситуаціях; та крихке внутрішнє Я (Fragile inner-self), яке свідчить про глибоку вразливість самооцінки. Оскільки для цієї методики не було стандартизованої україномовної версії, було здійснено процедуру самостійного подвійного (прямого та зворотного) перекладу. Застосування моделі Р. Брісліна дозволило надійно зберегти психологічний конструкт соціальної дезадаптації та переконатися в еквівалентності україномовних формулювань оригінальному тексту (Додаток В).

1. Адаптація психологічного значення дієслів (Пункт 7)

Оригінал: I don't get angry with people for fear that I may hurt them.

Українська адаптація: Я не серджуся на людей через страх, що можу їх образити.

Зворотний переклад: I don't get angry at people out of fear that I might offend them.

Обґрунтування: англійське слово «hurt» у прямому значенні перекладається як «завдати болю» або «поранити». Проте дослівний переклад у цьому контексті звучав би неприродно і занадто драматично. Використання українського слова «образити» ідеально передає саме психологічний конструкт міжособистісної чутливості - страх завдати емоційного дискомфорту співрозмовнику.

2. Переклад англійських ідіом (Пункт 16)

Оригінал: I will go out of my way to please someone I am close to.

Українська адаптація: я докладу всіх зусиль, щоб догодити близькій мені людині.

Зворотний переклад: I will make every effort to please someone close to me.

Обґрунтування: оригінальне твердження містить сталу ідіому «go out of my way» (дослівно: зійти зі свого шляху). Калькування цієї фрази повністю б спотворило сенс для українського респондента. Заміна її на природний український відповідник «докладу всіх зусиль» зберігає експресивність твердження та робить його абсолютно зрозумілим.

3. Врахування специфіки емоційного навантаження (Пункт 19)

Оригінал: I fear that my feelings will overwhelm people.

Українська адаптація: я боюся, що мої почуття будуть обтяжливими для людей.

Зворотний переклад: I am afraid that my feelings will be burdensome for people.

Обґрунтування: слово «overwhelm» словники зазвичай перекладають як «приголомшувати» або «переповнювати». Однак в контексті соціальної тривожності йдеться про страх стати тягарем для інших. Використання прикметника «обтяжливими» найточніше відображає суть субшкали «Крихке внутрішнє Я», показуючи страх індивіда набриднути іншим своїми емоціями.

4. Адаптація граматичних конструкцій (Пункт 24)

Оригінал: If other people knew what I am really like, they would think less of me.

Українська адаптація: якби інші люди знали, який я насправді, вони б гірше про мене думали.

Зворотний переклад: If other people knew what I am really like, they would think worse of me.

Обґрунтування: англійська конструкція «think less of me» (дослівно: думати менше про мене) є невласивою для українського синтаксису. Трансформація її у форму «гірше про мене думали» є граматично правильною та повністю зберігає діагностичний потенціал пункту, що перевіряє страх соціального відторгнення.

5. Використання українських фразеологізмів (Пункт 28)

Оригінал: If someone upsets me, I am not able to put it easily out of my mind.

Українська адаптація: Якщо хтось мене засмучує, я не можу легко викинути це з голови.

Зворотний переклад: If someone upsets me, I cannot easily get it out of my head.

Обґрунтування: замість штучного перекладу «прибрати це з мого розуму», в українську версію було інтегровано органічний фразеологізм «викинути це з голови».

Це робить твердження емоційно близьким для респондентів, що значно підвищує надійність отриманих відповідей та знижує когнітивне навантаження під час тестування».

Відповідно до вимог щодо використання неадаптованого психометричного інструментарію, для підтвердження надійності україномовної версії Шкали міжособистісної чутливості (IPSM-36) (Boyce & Parker, 1989) було розраховано показник внутрішньої узгодженості безпосередньо на власній вибірці досліджуваних ($n = 129$). Опитувальник продемонстрував високу внутрішню узгодженість: загальний коефіцієнт Альфа Кронбаха склав 0,815. Отримані результати дають обґрунтовані підстави вважати самостійно перекладений інструмент надійним, психометрично коректним та повністю придатним для цілей нашого дослідження.

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи результати роботи на етапі підготовки та організації емпіричного дослідження, варто констатувати, що обраний кількісний зрізовий дизайн повною мірою відповідає специфіці поставлених наукових завдань. Здійснення дослідження через послідовні підготовчий, емпіричний (онлайн-анкетування) та аналітичний етапи дозволило забезпечити чітку структурованість процесу збору інформації, мінімізувати вплив фактора соціальної бажаності та гарантувати дотримання етичних стандартів психологічного тестування.

Сформована вибіркова сукупність, яка після ретельного макростатистичного скринінгу та вилучення артефактних протоколів склала 129 осіб, є репрезентативною та достатньою для коректного застосування обраних методів математико-статистичного моделювання. Залучення респондентів із дотриманням гендерної пропорції, а також диференціація масиву за ключовими соціально-комунікативними маркерами (статус наявності романтичного партнера, інтенсивність міжособистісних контактів) утворили необхідну емпіричну базу для глибинної перевірки припущень щодо впливу соціального середовища на прояви емоційної дисрегуляції.

Сформований психодіагностичний комплекс, що включив чотири стандартизовані методики, забезпечив системне вимірювання досліджуваних когнітивних та афективних конструктів. Використання скорочених форм опитувальників виступило дієвим засобом запобігання перевтомі досліджуваних. Окремим методологічним здобутком даного етапу стала успішна процедура лінгвістичної адаптації інструментарію. Здійснений за міжнародною моделлю подвійний переклад неадаптованих шкал вимірювання рефлексивної функції та міжособистісної чутливості із наступним підтвердженням їхньої високої внутрішньої узгодженості на власній вибірці емпірично довів психометричну надійність створених україномовних версій.

Аналітична стратегія дослідження була вибудована з суворим урахуванням характеру розподілу отриманих емпіричних даних. Підтверджене відхилення більшості змінних від нормального закону розподілу зумовило обґрунтовану відмову від параметричної статистики. Натомість інтеграція непараметричних критеріїв порівняння, рангової кореляції та алгоритмів медіаційного аналізу у спеціалізованому середовищі Jamovi сформувала міцний математичний апарат, необхідний для об'єктивного розкриття архітектури психологічних зв'язків на наступному етапі роботи.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ НАПРУГИ ВІД СХИЛЬНОСТІ ДО МЕНТАЛІЗАЦІЇ

3.1. Обробка та аналіз результатів дослідження. Описова статистика зібраних даних

Після успішного завершення емпіричного етапу, який передбачав збір первинної психологічної інформації за допомогою стандартизованих електронних опитувальників, розпочався ключовий аналітичний етап наукового пошуку. Головним завданням цього етапу стала комплексна математико-статистична обробка отриманого масиву сирих даних, їх систематизація, кодування та підготовка до перевірки висунутих дослідницьких гіпотез щодо взаємозв'язку здатності до менталізації, емоційної дисрегуляції, алекситимії та рівня міжособистісної напруги. Організація процесу обробки результатів вибудовувалася у суворій відповідності до сучасних методологічних стандартів проведення кількісних психологічних досліджень, що гарантує високу внутрішню валідність та достовірність кінцевих висновків.

На початковій стадії аналітичної роботи було здійснено експорт зібраних відповідей респондентів із хмарного середовища електронних форм до формату електронних таблиць. Первинний масив даних охоплював результати опитування 147 осіб, які виявили добровільну згоду на участь у дослідженні. Проте, фундаментальною вимогою до проведення будь-якого психометричного аналізу є забезпечення високої якості та гомогенності дослідницької вибірки. У зв'язку з цим, невідфільтрована матриця сирих даних була піддана процедурі ретельного макростатистичного скринінгу. Цей процес передбачав візуальну та алгоритмічну перевірку протоколів на предмет наявності статистичних викидів, аномальних поєднань значень,

екстремальних відхилень за контрольними шкалами або ознак недобросовісного (недбалого) заповнення тестових бланків.

В ході проведення процедури скринінгу було ідентифіковано 18 протоколів, які містили виражені екстремальні відхилення, що суттєво порушували однорідність дисперсії та могли б у подальшому призвести до штучного зміщення мір центральної тенденції або формування хибних кореляційних зв'язків. Керуючись принципами академічної об'єктивності, було прийнято обґрунтоване методологічне рішення про повне видалення цих артефактних протоколів з робочої бази даних. Внаслідок проведеної фільтрації фінальна досліджувана вибірка, яка була допущена до подальшого математичного моделювання, склала 129 осіб. Соціально-демографічний розподіл очищеного масиву характеризується наступними показниками: жіночу підгрупу склали 75 осіб (58,1%), тоді як чоловіча підгрупа представлена 54 особами (41,9%). Крім того, вибірка була диференційована за статусом стосунків: 70 осіб (54,3%) зазначили наявність постійного романтичного партнера, а 59 осіб (45,7%) — його відсутність.

Після завершення процедури очищення, оптимізований масив даних було імпортовано до спеціалізованого статистичного програмного забезпечення Jamovi (версія 2.6.26). Дане аналітичне середовище, побудоване на базі відкритої мови програмування R, є визнаним міжнародним стандартом у галузі обробки даних соціальних наук, оскільки забезпечує високу точність обчислень, алгоритмічну прозорість та містить розширений інструментарій для побудови складних структурних моделей. Процес перенесення даних у Jamovi вимагав попереднього структурування матриці, де кожен рядок відповідав окремому респонденту ($n = 129$), а кожен стовпець репрезентував окрему змінну (відповідь на конкретне твердження методики або демографічний показник)

Наступним кроком стала процедура цифрового кодування номінативних змінних та перетворення вербальних відповідей у числові формати відповідно до стандартизованих ключів психодіагностичних інструментів. Особлива

увага на цьому етапі приділялася процесу реверсного перекодування зворотних тверджень. У використаних нами методиках, зокрема в Опитувальнику рефлексивної функції (RFQ-8), Торонтській шкалі алекситимії (TAS-20) та Шкалі труднощів емоційної регуляції (DERS-18), частина пунктів сформульована таким чином, що згода з ними свідчить про адаптивне функціонування та зниження вираженості досліджуваного дефіциту. За допомогою вбудованого модуля трансформації змінних у програмі Jamovi ці пункти були математично інвертовані (реверсовані), що дозволило зберегти єдиний вектор вимірювання, де вищий підсумковий бал завжди свідчить про вищу інтенсивність прояву відповідного психологічного феномену (гіпоменталізації, алекситимії, емоційної дисрегуляції чи міжособистісної напруги). Після уніфікації напрямку шкал було здійснено автоматизований підрахунок інтегральних балів за загальними шкалами та окремими субшкалами всіх задіяних опитувальників.

Оскільки зібрані емпіричні дані базуються на порядкових (рангових) шкалах психологічних опитувальників, що є типовим для психометричних досліджень, методологічно обґрунтованим рішенням стало використання надійних непараметричних методів математичної статистики. Застосування непараметричних критеріїв дозволяє коректно працювати з психологічними даними незалежно від характеру їх розподілу, що робить процедуру перевірки на нормальність (зокрема за критерієм Шапіро-Вілکا) необов'язковою.

Таким чином, подальша аналітична стратегія у статистичному середовищі Jamovi вибудовувалася виключно на використанні сучасного непараметричного інструментарію. Для порівняння незалежних соціально-демографічних підгруп (за біологічною статтю та статусом наявності романтичного партнера) було обрано U-критерій Манна-Уїтні. Для розрахунку матриці взаємозв'язків між вивченими феноменами застосовано метод рангової кореляції Спірмена. Своєю чергою, для тестування складних медіаційних ефектів (ролі емоційної дисрегуляції як транзитної ланки) використано робастні алгоритми оцінки шляхів (Path Estimates). Така

процедура гарантує максимальну точність обчислень та повну відповідність отриманих висновків реальній психологічній структурі досліджуваних явищ. Аналіз масиву емпіричних даних продемонстрував статистичну картину, яка є абсолютно типовою для досліджень у галузі клінічної та соціальної психології. Розподіл показників за ключовими методиками нашого дослідження (DERS-18, TAS-20, IPSM-36 та RFQ-8) має природну асиметрію. Для неклінічної нормативної вибірки цілком закономірним є відхилення від ідеальної симетричної кривої Гаусса. Це пояснюється тим, що вираженість емоційної дисрегуляції, міжособистісної чутливості, алекситимії та дефіциту менталізації суттєво варіюється залежно від впливу соціально-демографічних чинників, утворюючи гетерогенний розподіл результатів. У здоровій популяції абсолютна більшість респондентів зазвичай демонструє середній або низький рівень комунікативного страху чи регуляторних збоїв, тоді як лише незначна частина досліджуваних формує екстремальні полюси соціальної дезадаптації.

Зважаючи на порядкову (рангову) природу застосованих психологічних шкал Лікерта, де психологічні інтервали між варіантами відповідей не є строго метричними, а також враховуючи природну асиметрію зібраних даних, використання параметричної статистики є некоректним. Тому подальша аналітична стратегія у статистичному середовищі Jamovi вибудовувалася виключно на використанні надійних непараметричних методів, які є стійкими (робастними) до будь-яких відхилень у формі розподілу. Для порівняння незалежних підгруп (за статтю та статусом наявності романтичного партнера) застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Для розрахунку щільності та напрямку взаємозв'язків між виучуваними феноменами — метод рангової кореляції Спірмена. Своєю чергою, для тестування складних медіаційних ефектів у нашій транзитивній моделі використано робастні алгоритми оцінки шляхів (Path Estimates). Такий підхід є сучасним академічним стандартом обробки психометричних даних, що унеможливорює генерацію хибних висновків та гарантує найвищу точність й об'єктивність результатів (див. табл 3.1).

Таблиця 3.1

**Описова статистика ключових показників психоемоційної сфери
досліджуваної вибірки (n = 129)**

Психодіагностична шкала	Середнє значення (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)
Торонтська шкала алекситимії (TAS-20), загальний бал	49,42	48,00	10,61
Труднощі з ідентифікацією почуттів (DIF)	17,03	16,00	5,59
Труднощі з описом почуттів (DDF)	13,38	13,00	4,13
Шкала міжособистісної чутливості (IPSM-36), загальний бал	89,21	89,00	13,67
Міжособистісна обізнаність (Interpersonal awareness)	19,48	20,00	4,55
Шкала емоційної дисрегуляції (DERS- 18), загальний бал	52,29	52,00	9,88
Відсутність усвідомлення емоцій (Awareness)	12,29	12,00	2,12
Обмежений доступ до стратегій (Strategies)	8,34	8,00	2,55
Опитувальник рефлексивної функції (RFQ-8), гіпоменталізація	7,65	7,00	3,12

Аналіз показників Торонтської шкали алекситимії дозволив оцінити базовий рівень емоційної сліпоты у вибірці. Відповідно до стандартизованих норм методики, загальний бал від 0 до 51 вказує на відсутність алекситимії, діапазон від 52 до 60 балів свідчить про наявність межового рівня, який трактується як група ризику, а показник у 61 бал і вище вказує на виражену клінічну алекситимію. У нашій загальній вибірці середнє арифметичне значення загального показника алекситимії склало 49,42 бала. Цей результат

знаходиться у межах нормативних значень, що є цілком очікуваним для неклінічної вибірки юнацького та зрілого віку. За субшкалою труднощів з ідентифікацією почуттів загальне середнє значення склало 17,03 бала, а за субшкалою труднощів з описом почуттів середній бал дорівнював 13,38. Це вказує на те, що респонденти загалом здатні диференціювати власні емоційні переживання від фізіологічних відчуттів та мають базовий словник для їх вербалізації(див. табл 3.2).

Однак глибокий аналіз мір центральної тенденції з урахуванням диференціації вибірки за статусом наявності романтичного партнера розкриває принципово іншу психологічну картину. У підгрупі респондентів, які зазначили відсутність постійного партнера (59 осіб), середнє значення загального показника алекситимії становить 52,4 бала, а медіана дорівнює 52,0 балам при стандартному відхиленні 10,97. Ці показники чітко потрапляють у діапазон межового рівня, що свідчить про наявність вираженого ризику розвитку емоційної сліпоти у самотніх осіб. Натомість у підгрупі респондентів, які перебувають у сталих романтичних стосунках (70 осіб), середнє значення дорівнює 46,9 бала, а медіана становить 44,0 бали при стандартному відхиленні 9,68. Аналогічна тенденція спостерігається і за окремими субшкалами. Труднощі з ідентифікацією почуттів у самотніх осіб мають виражено вищий показник (середнє 18,6, медіана 18,0), ніж у осіб з партнером (середнє 15,7, медіана 14,5). Труднощі з описом почуттів також переважають у групі безпартнера (середнє 14,3, медіана 14,0) порівняно з групою, що має стосунки (середнє 12,6, медіана 12,0). Такі описові дані емпірично доводять, що наявність близьких стосунків функціонує як емоційний тренажер та контейнер, який знижує рівень алекситимії, тоді як соціальна ізоляція призводить до накопичення когнітивно-афективних дефіцитів.

Оцінка результатів за Шкалою міжособистісної чутливості продемонструвала відносно високий загальний рівень соціального дискомфорту у вибірковій сукупності. Загальне середнє значення для всієї

вибірки склало 89,21 бала. Такий показник свідчить про те, що для сучасної молоді характерна значна фіксація на реакціях оточуючих, підвищена тривожність у соціальних контактах та гостра потреба у зовнішньому підтвердженні власної значущості. Структурний аналіз описових статистик за гендерним розподілом виявив, що жіноча частина вибірки має суттєво вищі показники соціальної вразливості. Загальний бал міжособистісної чутливості у жінок становить у середньому 91,6 бала при медіані 91,0 та стандартному відхиленні 13,41. У чоловіків цей показник є помітно нижчим: середнє значення дорівнює 85,9 бала, медіана складає 87,0 балів, а стандартне відхилення становить 13,39.

Особливої уваги заслуговує субшкала міжособистісної обізнаності, яка фіксує патологічну гіперпильність до чужого настрою та надмірну концентрацію на невербальних сигналах співрозмовника. Загальне середнє значення за цією шкалою становить 19,48 бала. Проте у жінок середній бал дорівнює 20,4 (медіана 21,0, стандартне відхилення 4,30), тоді як у чоловіків він складає 18,2 (медіана 18,0, стандартне відхилення 4,60). Психологічно це означає, що жінки більшою мірою схильні до нав'язливого моніторингу соціального середовища, вони частіше інтерпретують нейтральні стимули як загрозу відторгнення та виявляють вищу емоційну реактивність на зміну ставлення до себе. Це узгоджується з класичними уявленнями про особливості жіночої соціалізації, яка традиційно заохочує вищу емпатійність, але водночас робить самооцінку більш залежною від якості міжособистісних зв'язків.

Аналогічно, інші складові Шкали міжособистісної чутливості розкривають архітектуру соціального страху. Окрім міжособистісної обізнаності, методика вимірює потребу у схваленні, яка відображає залежність самооцінки індивіда від позитивних відгуків оточуючих та готовність пожертвувати власними інтересами заради збереження прихильності групи. Сепараційна тривога фіксує панічний страх перед відкиненням або завершенням стосунків, що змушує людину уникати будь-яких конфронтацій. Боязкість у спілкуванні розкриває поведінковий компонент соціальної

тривоги, що проявляється у неможливості вільно висловлювати свої думки та захищати особисті кордони. Нарешті, субшкала крихкого внутрішнього Я вказує на глибинну вразливість особистості, коли будь-яка критична заувага сприймається як тотальне знецінення. Вищі середні бали жінок за загальним показником цієї шкали свідчать про комплексне загострення всіх перелічених аспектів соціальної дезадаптації.

Аналіз показників Шкали труднощів емоційної регуляції також виявив наявність помірного рівня дисрегуляції афекту серед досліджуваних. Загальне середнє значення для короткої версії склало 52,29 бала. Гендерний розподіл знову ж таки продемонстрував тенденцію до вищої емоційної дезадаптації серед жінок. Загальний бал емоційної дисрегуляції у жінок становить у середньому 53,59 бала (медіана 54,0, стандартне відхилення 9,81). Чоловіча частина вибірки показала середній результат на рівні 50,48 бала (медіана 50,5, стандартне відхилення 9,74).

Деталізація результатів за субшкалами методики виявляє найуразливіші ланки емоційного контролю респондентів. Так, за субшкалою відсутності усвідомлення емоцій загальне середнє значення склало 12,29 бала. У жінок цей показник становить 12,96 бала (медіана 13,0, стандартне відхилення 1,66), а у чоловіків - 11,35 бала (медіана 11,0, стандартне відхилення 2,32). Такі високі бали свідчать про те, що у стані стресу чи емоційного збудження респонденти практично втрачають схильність фіксувати увагу на своїх переживаннях, вони не усвідомлюють природи свого дистресу та діють імпульсивно. Крім того, субшкала обмеженого доступу до стратегій емоційної регуляції показала загальне середнє значення 8,34 бала. Жінки отримали тут у середньому 8,65 бала (медіана 8,0, стандартне відхилення 2,57), а чоловіки - 7,91 бала (медіана 8,0, стандартне відхилення 2,47). Це означає, що відчуваючи негативні емоції, респонденти часто вірять у те, що вони нічого не можуть зробити для покращення свого стану, і занурюються у почуття власної безпорадності. Більш високі показники жінок за цими параметрами підтверджують їхню

схильність до інтенсивнішого проживання афекту при одночасному дефіциті конструктивних стратегій.

Додатково варто розглянути інші субшкали емоційної дисрегуляції. Субшкала труднощів із цілеспрямованою поведінкою відображає відсутність схильності індивіда концентруватися на поточних завданнях та зберігати продуктивність під впливом інтенсивних негативних емоцій. Субшкала втрати контролю над імпульсами вказує на труднощі у стримуванні поведінкових реакцій під час стресу. Неприйняття емоційних реакцій характеризує тенденцію до вторинного негативного оцінювання власних емоцій, коли людина відчуває провину, сором або страх через те, що вона засмучена чи роздратована. Відсутність емоційної чіткості відображає ступінь того, наскільки індивід усвідомлює, яку саме емоцію він переживає в даний момент. Наявність високих балів за субшкалами усвідомлення та доступу до стратегій свідчить про те, що ядро проблеми полягає не стільки у нездатності стримати імпульс, скільки у первинній неспроможності розпізнати емоцію та підібрати адекватний інструмент для її екологічного проживання.

Оцінка здатності до менталізації за Опитувальником рефлексивної функції продемонструвала типову для нормативної вибірки картину розподілу відповідей. Відповідно до концепції П. Фонагі, менталізація не є статичною рисою, а скоріше динамічною здатністю, яка може погіршуватися під впливом стресу. Медіанні значення підтверджують, що більшість опитаних намагається аналізувати мотиви вчинків та розуміє, що їхні думки і почуття не є абсолютною істиною, проте у стані емоційної напруги ця схильність до рефлексивного сумніву може суттєво блокуватися. Відсутність екстремальних відхилень за шкалою гіперменталізації свідчить про те, що респонденти загалом не схильні до патологічної хибної впевненості у здатності зчитувати думки оточуючих та приписувати їм ворожі інтенції. Проте явища гіпоменталізації, коли людина відчуває повне нерозуміння того, чому вона діє певним чином і що спричиняє її внутрішній дискомфорт, присутні у тих опитаних, які також демонструють високу міжособистісну чутливість та

алекситимію. Наступним кроком емпіричного аналізу стала перевірка гіпотези щодо наявності статистично значущих відмінностей у показниках психоемоційної сфери залежно від біологічної статі респондентів. Для порівняння двох незалежних підгруп (54 чоловіки та 75 жінок) було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Для визначення розміру виявлених ефектів розраховувався показник рангової бісеріальної кореляції (r) (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Статистичні відмінності показників міжособистісної чутливості та емоційної дисрегуляції за статевою ознакою (U-критерій Манна-Уїтні)

Шкала / Показник	Стать	M	Me	SD	U-критерій	Рівень p	Розмір ефекту (r)
IPSM-36 (Загальний бал)	Чоловіки	85,89	87,00	13,39	1551	0,024	-0,234
IPSM-36 (Загальний бал)	Жінки	91,56	91,00	13,41	-	-	-
Міжособистісна обізнаність	Чоловіки	18,19	18,00	4,57	1462	0,007	-0,278
Міжособистісна обізнаність	Жінки	20,39	21,00	4,30	-	-	-
DERS-18 (Загальний бал)	Чоловіки	50,48	50,50	9,74	1604	0,044	-0,208
DERS-18 (Загальний бал)	Жінки	53,59	54,00	9,81	-	-	-
Відсутність усвідомлення	Чоловіки	11,35	11,00	2,32	1200	< 0,001	-0,408
Відсутність усвідомлення	Жінки	12,96	13,00	1,66	-	-	-
Доступ до стратегій	Чоловіки	7,91	8,00	2,47	1624	0,054	-0,198

Доступ до стратегій	Жінки	8,65	8,00	2,57	-	-	-
---------------------	-------	------	------	------	---	---	---

Продовження таблиці 3.2

Отже, описова статистика зібраних даних дозволила сформулювати цілісне уявлення про стан психоемоційної сфери досліджуваних. Зафіксовано помірний загальний рівень алекситимії, який, однак, переростає у межовий рівень у осіб без постійного партнера. Виявлено значний рівень міжособистісної чутливості та емоційної дисрегуляції, які мають чітку гендерну специфіку з домінуванням дезадаптивних проявів у жінок. Визначені міри центральної тенденції та стандартні відхилення підтверджують гетерогенність вибірки за рівнем психологічного благополуччя, що створює оптимальні умови для подальшого застосування індуктивної статистики та встановлення кореляційних взаємозв'язків.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів застосування методу порівняння двох незалежних груп

Наступним кроком аналітичного етапу емпіричного дослідження стала перевірка гіпотези щодо наявності статистично значущих відмінностей у показниках психоемоційної сфери залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів. Для виконання цього завдання було використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Вибір даного математичного інструменту є методологічно обґрунтованим з огляду на порядкову (рангову) природу застосованих психологічних шкал та природну асиметрію зібраних даних, що робить застосування параметричних методів некоректним. Крім того, порівнювані підгрупи характеризувалися різною кількістю спостережень, що також є додатковим показанням до відмови від параметричного t-критерію Стюдента. Для визначення розміру виявлених ефектів застосовувався показник рангової бісеріальної кореляції. Статистичний аналіз проводився за двома основними векторами

диференціації: біологічною статтю респондентів (чоловіки та жінки) та статусом наявності постійного романтичного партнера.

Перший напрям порівняльного аналізу полягав у зіставленні показників 54 чоловіків та 75 жінок, що увійшли до фінальної вибірки (загальний обсяг $n = 129$). Попередній аналіз вікового розподілу не виявив статистично значущої різниці між статевими підгрупами ($U = 1851$, $p = 0,395$), що підтверджує вікову гомогенність вибірки та дозволяє виключити вік як побічну змінну при гендерному порівнянні. Водночас результати застосування U-критерію Манна-Уїтні до шкал психоемоційного функціонування засвідчили наявність глибоких та достовірних розбіжностей за рівнем міжособистісної чутливості та труднощами емоційної регуляції (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Статистичні відмінності показників міжособистісної чутливості та емоційної дисрегуляції за статевою ознакою (U-критерій Манна-Уїтні)

Шкала та показник	Стать	M	Me	SD	U-критерій	Рівень p	Розмір ефекту (r)
IPSM-36 (Загальний бал)	Чоловіки	85,89	87,00	13,39	1551	0,024	-0,234
IPSM-36 (Загальний бал)	Жінки	91,56	91,00	13,41	-	-	-
Міжособистісна обізнаність	Чоловіки	18,19	18,00	4,57	1462	0,007	-0,278
Міжособистісна обізнаність	Жінки	20,39	21,00	4,30	-	-	-
DERS-18 (Загальний бал)	Чоловіки	50,48	50,50	9,74	1604	0,044	-0,208
DERS-18 (Загальний бал)	Жінки	53,59	54,00	9,81	-	-	-
Відсутність усвідомлення	Чоловіки	11,35	11,00	2,32	1200	< 0,001	-0,408

Відсутність усвідомлення	Жінки	12,96	13,00	1,66	-	-	-
Доступ до стратегій	Чоловіки	7,91	8,00	2,47	1624	0,054	-0,198
Доступ до стратегій	Жінки	8,65	8,00	2,57	-	-	-

Продовження таблиці 3.3

Згідно з отриманими даними, жінки мають вищі показники загальної міжособистісної чутливості та загальної емоційної дисрегуляції порівняно з чоловіками. За загальним балом Шкали міжособистісної чутливості (IPSM-36) жінки продемонстрували статистично значуще вищий рівень соціального дискомфорту (середнє значення 91,56; медіана 91,00) порівняно з чоловіками (середнє значення 85,89; медіана 87,00) при показнику критерію $U = 1551$ та рівні значущості $p = 0,024$. Деталізація цього феномену через аналіз окремих субшкал дозволила встановити, що епіцентром гендерних відмінностей виступає міжособистісна обізнаність. Жінки отримали достовірно вищий бал за цією субшкалою (середнє значення 20,39; $p = 0,007$), що емпірично вказує на їхню схильність до гіперпильності у соціальних контактах. Така патологічна обізнаність проявляється у надмірній фіксації на невербальних реакціях оточуючих, коли будь-яка нейтральна або неоднозначна зміна у поведінці співрозмовника інтерпретується як маркер потенційного відторгнення чи негативної оцінки.

Аналогічна картина спостерігається у сфері управління афектом. Аналіз показників Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS-18) виявив достовірно вищий рівень дезадаптації у жінок (середнє значення 53,59; медіана 54,00) порівняно з чоловіками (середнє значення 50,48; медіана 50,50) при значенні $U = 1604$ та $p = 0,044$. Структурний аналіз регуляторних збоїв показав, що найгостріший дефіцит у жіночій частини вибірки фіксується за субшкалою відсутності усвідомлення емоцій (Awareness). Цей показник у жінок (середнє значення 12,96) є високозначуще вищим, ніж у чоловіків (середнє значення 11,35), при рівні $p < 0,001$ та доволі відчутному розмірі

ефекту $-0,408$. Це означає, що у стані стресу жінки значно частіше втрачають схильність фіксувати увагу на власних переживаннях. Афект перетворюється на недиференційований соматичний хаос, який не піддається осмисленню. Як наслідок, виникає тенденція до обмеження доступу до стратегій самозаспокоєння (маргінально значущий результат $p = 0,054$), оскільки без первинного розуміння емоції психіка не здатна підібрати адекватний інструмент для її екологічного проживання.

З теоретичної позиції клінічної та соціальної психології такі результати є цілком закономірними. Особливості жіночої соціалізації традиційно заохочують вищу емпатійність, співпереживання та орієнтацію на збереження соціальних зв'язків. Оскільки міжособистісна взаємодія становить надцінність, жінки витрачають левову частку когнітивного ресурсу на моніторинг настроїв оточуючих. Проте у стресових ситуаціях цей зовнішній фокус перевантажує регуляторну систему: намагаючись вловити найменші коливання у ставленні до себе, жіноча психіка втрачає внутрішню емоційну ясність, що призводить до виснаження та посилення соціальної напруги. Варто додати, що за показниками дефіциту менталізації (RFQ-8) та загальної алекситимії (TAS-20) статистично значущих гендерних відмінностей виявлено не було, що вказує на універсальність цих глибинних когнітивних конструктів незалежно від статі.

Другим напрямом порівняльного аналізу стала перевірка статистичних відмінностей між групами респондентів залежно від статусу наявності постійного романтичного партнера. Вибірка була сегментована на осіб, які перебувають у стосунках (70 респондентів), та осіб без постійного партнера (59 респондентів) (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Статистичні відмінності показників алекситимії залежно від наявності романтичного партнера (U-критерій Манна-Уїтні)

Шкала (TAS-20)	Статус партнера	M	Me	SD	U-критерій	Рівень р	Розмір ефекту (r)
Загальний бал алекситимії	Є партнер	46,90	44,00	9,68	1453	0,004	0,296
Загальний бал алекситимії	Немає партнера	52,40	52,00	10,97	-	-	-
Труднощі з ідентифікацією	Є партнер	15,70	14,50	5,44	1438	0,003	0,304
Труднощі з ідентифікацією	Немає партнера	18,60	18,00	5,40	-	-	-
Труднощі з описом	Є партнер	12,60	12,00	4,06	1574	0,020	0,238
Труднощі з описом	Немає партнера	14,30	14,00	4,05	-	-	-

Продовження таблиці 3.4

Здійснений аналіз засвідчив, що особи без партнера мають достовірно вищий рівень алекситимії та труднощів з ідентифікацією почуттів. Загальний бал за Торонтською шкалою алекситимії у самотніх осіб становить у середньому 52,40 (медіана 52,00), що за нормативною сіткою методики вказує на групу ризику або межовий рівень емоційної сліпоты. Натомість особи з партнером отримали достовірно нижчий результат (середнє значення 46,90; медіана 44,00), який свідчить про відсутність алекситимії ($U = 1453$; $p = 0,004$).

Ця ж закономірність відтворюється при детальному вивченні специфічних когнітивно-афективних дефіцитів. Труднощі з ідентифікацією почуттів значно вираженіші у підгрупі без партнера (середнє значення 18,60) порівняно з респондентами у стосунках (середнє значення 15,70) при високому рівні значущості $p = 0,003$ та розмірі ефекту 0,304. Аналогічно, показник труднощів з описом почуттів є вищим у самотніх осіб (середнє значення 14,30 проти 12,60; $p = 0,020$). Дані емпіричні факти безперечно доводять компенсаторну роль міжособистісних зв'язків. Близькі довірливі стосунки функціонують як потужний психологічний контейнер. Перебуваючи у безпечному контакті з партнером, індивід отримує можливість для емоційного

віддзеркалення: партнер допомагає назвати, вербалізувати та осмислити соматичне збудження. Регулярна інтимна комунікація буквально тренує схильність до символізації афекту, збагачуючи внутрішній психологічний словник. Натомість соціальна ізоляція та відсутність такого емпатійного дзеркала призводять до накопичення алекситимічних рис, залишаючи особистість наодинці з нерозпізнаними внутрішніми імпульсами. Відмінності за іншими показниками, такими як рівень дефіциту менталізації або загальна емоційна дисрегуляція, між цими соціальними підгрупами не сягнули порогу статистичної значущості.

Отже, застосування непараметричного U-критерію Манна-Уїтні дозволило встановити глибокі розбіжності у психоемоційній сфері досліджуваних. Було емпірично доведено, що гендерний фактор безпосередньо впливає на інтенсивність соціальної напруги та специфіку регуляторних збоїв, тоді як наявність романтичного партнера слугує вирішальним буфером, що знижує загальний рівень емоційної сліпоты. Виявлені закономірності утворюють надійну доказову платформу для переходу до кореляційного моделювання архітектури психологічних зв'язків.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного аналізу

Для встановлення сили, щільності та напрямку взаємозв'язків між досліджуваними когнітивними та афективними феноменами застосовувався метод рангової кореляції Спірмена. Пріоритетним завданням цього етапу стала емпірична перевірка наявності прямих зв'язків між здатністю до менталізації, рівнем алекситимії, показниками емоційної дисрегуляції та соціальною напругою (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Матриця рангових кореляцій Спірмена між показниками менталізації, дисрегуляції, алекситимії та міжособистісної чутливості

Змінні	RFQ-8 (Менталізація)	IPSM-36 (Міжособистісна чутливість)
TAS-20 (Алекситимія, загальний бал)	0,317	0,295
Труднощі з ідентифікацією почуттів	0,380	0,374
Труднощі з описом почуттів	0,188	0,234
Зовнішньоорієнтоване мислення	0,109	0,017
DERS-18 (Дисрегуляція, загальний бал)	0,426	0,579
Відсутність усвідомлення (Awareness)	-0,078	0,034
Відсутність чіткості (Clarity)	0,184	0,258
Труднощі цілеспрямованої поведінки (Goals)	0,276	0,442
Втрата контролю над імпульсами (Impulse)	0,425	0,526
Неприйняття емоцій (Nonacceptance)	0,366	0,499
Обмежений доступ до стратегій (Strategies)	0,356	0,454
IPSM-36 (Загальний бал)	0,394	1,000

Примітка: - $p < 0,05$; - $p < 0,01$; - $p < 0,001$.

Продовження таблиці 3.5

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність прямого статистично значущого зв'язку між дефіцитом менталізації, який виражається загальним балом опитувальника RFQ-8, та загальним балом алекситимії за методикою TAS-20 ($r = 0,317$, $p < 0,001$). Деталізація цього зв'язку показує, що рефлексивна невизначеність найщільніше корелює з труднощами ідентифікації почуттів ($r = 0,380$, $p < 0,001$) та труднощами опису почуттів ($r = 0,188$, $p = 0,033$). Водночас зв'язок із зовнішньоорієнтованим мисленням виявився статистично незначущим ($r = 0,109$, $p = 0,218$). Отримані дані емпірично доводять, що відсутність схильності когнітивно досягнути власні психічні стани безпосередньо асоціюється з неможливістю розпізнати та вербалізувати власне фізіологічне збудження. Відсутність психологічного лексикону стає закономірним наслідком первинного провалу рефлексивної функції.

Наступним кроком стало виявлення сильних зв'язків між дефіцитом менталізації та порушеннями управління афектом. Зафіксовано високозначущу пряму кореляцію між загальним показником гіпоменталізації та загальним балом емоційної дисрегуляції ($r = 0,426$, $p < 0,001$). Аналіз субшкал демонструє, що дефіцит менталізації найтісніше пов'язаний з втратою контролю над імпульсами ($r = 0,425$, $p < 0,001$), неприйняттям емоційних реакцій ($r = 0,366$, $p < 0,001$) та обмеженим доступом до стратегій регулювання ($r = 0,356$, $p < 0,001$). Це підтверджує емпіричне припущення про те, що відсутність менталізованої репрезентації емоції руйнує поведінкове гальмування та унеможливорює використання конструктивних копінг-стратегій. Наявні також значущі зв'язки гіпоменталізації з труднощами цілеспрямованої поведінки ($r = 0,276$, $p = 0,002$) та відсутністю емоційної чіткості ($r = 0,184$, $p = 0,037$). Водночас кореляція з відсутністю усвідомлення емоцій виявилася незначущою ($r = -0,078$, $p = 0,078$), що вказує на схильність досліджуваних відчувати фізіологічний дистрес, але при цьому демонструвати повну відсутність схильності його осмислити та опанувати.

Екстерналізація інтрапсихічних дефіцитів у соціальну сферу підтверджується позитивними кореляціями між усіма ланками моделі та міжособистісною чутливістю. Загальний бал міжособистісної чутливості прямо корелює з дефіцитом менталізації ($r = 0,394$, $p < 0,001$). Зокрема, рефлексивна невизначеність найдужче пов'язана з сепараційною тривогою ($r = 0,419$, $p < 0,001$), крихким внутрішнім Я ($r = 0,351$, $p < 0,001$), міжособистісною обізнаністю ($r = 0,331$, $p < 0,001$) та потребою у схваленні ($r = 0,232$, $p = 0,008$). Нерозуміння намірів оточуючих та власних потреб призводить до того, що індивід починає спиратися виключно на зовнішні оцінки, відчуваючи постійний страх відкинення.

Особливо потужний зв'язок виявлено між загальною емоційною дисрегуляцією та загальною міжособистісною чутливістю ($r = 0,579$, $p < 0,001$). Цей результат засвідчує, що неспроможність регулювати власний афект є фундаментальним фактором соціальної боязкості. Загальний показник

алекситимії також продемонстрував високозначущу кореляцію з міжособистісною напругою ($r = 0,295$, $p < 0,001$).

Додатково в ході аналізу було зафіксовано наявність негативних кореляцій слабкої сили між віком респондентів і частотою спілкування з друзями чи близькими людьми ($r = -0,245$, $p = 0,005$), а також між віком та труднощами цілеспрямованої поведінки ($r = -0,217$, $p = 0,014$). Отримані дані вказують на те, що з дорослішанням та стабілізацією соціальних контактів регуляторні дефіцити мають тенденцію до поступового зниження. Зібрані статистичні закономірності повністю узгоджуються з висунутими припущеннями та утворюють надійну доказову базу для переходу до медіаційного моделювання архітектури виявлених зв'язків.

3.4. Аналіз та інтерпретація результатів медіаційного аналізу

Для глибинного розуміння психологічних механізмів соціальної дезадаптації в юнацькому віці та перевірки нашої третьої дослідницької гіпотези було застосовано алгоритми медіаційного аналізу. Метою цього етапу стало структурне моделювання системи взаємозв'язків (Path Estimates), яке дозволяє визначити, чи виступають порушення емоційного контролю проміжною ланкою (медіатором) між первинним когнітивним дефіцитом соціального пізнання (гіпоменталізацією) та фінальним комунікативним страхом (міжособистісною чутливістю). Для проведення обчислень використовувався модуль медіаційного аналізу в статистичному програмному забезпеченні Jamovi.

Концептуальна транзитивна модель нашого дослідження передбачала, що неможливість когнітивно досягнути власне переживання (дефіцит менталізації) позбавляє особистість інструментів для екологічного управління афектом (формує емоційну дисрегуляцію). Цей внутрішній хаос, у свою чергу, генерує міжособистісну напругу та боязкість у контактах з іншими людьми. Для емпіричного доведення цієї гіпотези першочергово було протестовано загальну медіаційну модель. У цій моделі предиктором (незалежною змінною)

виступив загальний бал рефлексивної невизначеності за методикою RFQ-8, залежною змінною (результатом) - загальний бал міжособистісної чутливості за методикою IPSM-36, а загальним медіатором - інтегральний показник труднощів емоційної регуляції за методикою DERS-18 (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Показники медіаційного аналізу впливу менталізації на міжособистісну чутливість через загальну емоційну дисрегуляцію

Ефект	Estimate	SE	Z	p	Відсоток медіації
Непрямий ефект (Indirect)	0,433	0,105	4,11	< 0,001	54,1 %
Прямий ефект (Direct)	0,367	0,158	2,33	0,020	45,9 %
Загальний ефект (Total)	0,800	0,164	4,87	< 0,001	100,0 %

Аналіз побудованої моделі беззаперечно підтвердив наявність медіації. Загальний ефект впливу гіпоменталізації на міжособистісну чутливість виявився високим та статистично значущим ($c + a \times b = 0,800$; $SE = 0,164$; $Z = 4,87$; $p < 0,001$). При цьому непрямий ефект, який проходить безпосередньо через емоційну дисрегуляцію, також є високозначущим ($a \times b = 0,433$; $SE = 0,105$; $Z = 4,11$; $p < 0,001$).

Особливої уваги заслуговує показник відсотка опосередкованої дисперсії, який становить 54,1 відсотка. Це переконливо доводить, що більше половини всього деструктивного впливу, який когнітивний дефіцит менталізації чинить на соціальне життя індивіда, реалізується саме через руйнування емоційної саморегуляції. Водночас прямий ефект впливу менталізації на міжособистісну чутливість (без урахування медіатора) також зберіг свою статистичну значущість ($c = 0,367$; $SE = 0,158$; $Z = 2,33$; $p = 0,020$). Збереження значущості прямого ефекту свідчить про наявність часткової медіації.

З психологічної точки зору ці результати є абсолютно закономірними: відсутність схильності читати думки, розпізнавати наміри оточуючих та розуміти власні почуття (дефіцит менталізації) сама по собі об'єктивно генерує непорозуміння і напругу в комунікації, що пояснює 45,9 відсотка прямого ефекту. Проте саме додавання до цього процесу нездатності впоратися із власним фізіологічним та емоційним афектом (непрямий ефект) формує повноцінний синдром соціальної вразливості, боязкості та страху відкинення. Таким чином, загальний показник труднощів емоційної регуляції виступає потужним внутрішнім трансформатором, що бере когнітивну невизначеність і перетворює її на виражений соціальний дискомфорт.

Отримавши підтвердження життєздатності загальної моделі, ми здійснили перехід до деталізованого аналізу структурних компонентів емоційної дисрегуляції. Головне наукове завдання цього етапу полягало у з'ясуванні того, які саме специфічні збої в управлінні афектом виконують найважливішу роль у трансляції внутрішнього дефіциту на зовнішні міжособистісні стосунки. Для цього кожна із субшкал методики DERS-18 по черзі вводилася у статистичну модель як самостійний медіатор (див. табл. 3.7)

Таблиця 3.7.

Показники непрямих ефектів субшкал емоційної дисрегуляції як медіаторів

Медіатор (Субшкала DERS-18)	Estimate	SE	Z	p	Відсоток медіації
Втрата контролю над імпульсами (Impulse)	0,389	0,101	3,84	< 0,001	48,6 %
Неприйняття емоційних реакцій (Nonacceptance)	0,319	0,092	3,47	< 0,001	39,9 %
Обмежений доступ до стратегій (Strategies)	0,316	0,092	3,44	< 0,001	39,5 %
Труднощі цілеспрямованої поведінки (Goals)	0,199	0,075	2,65	0,008	24,9 %

Відсутність емоційної чіткості (Clarity)	0,088	0,051	1,74	0,081	11,0 %
Відсутність усвідомлення емоцій (Awareness)	-0,026	0,028	-0,95	0,342	3,08 %

Продовження таблиці 3.7

Усі перші чотири зазначені субшкали виступили як значущі часткові медіатори, що надійно опосередковують певну частку деструктивного впливу. Детальний аналіз сили непрямих ефектів дозволяє розкрити глибинну феноменологію процесу дезадаптації.

Найсильнішим медіатором у цій системі виявилася шкала втрати контролю над імпульсами (Impulse). Непрямий ефект через цей параметр є високозначущим (Estimate = 0,389; $Z = 3,84$; $p < 0,001$) і самотійно пояснює 48,6 відсотка загального впливу менталізації на соціальну чутливість. Психологічний механізм цього зв'язку лежить у площині порушення поведінкового гальмування. Коли індивід не здатний осмислити і назвати свій внутрішній стан (гіпоменталізація), у стресовій соціальній ситуації руйнується критично важлива психологічна пауза між подразником та реакцією. Замість того, щоб пояснити партнеру свої переживання або взяти тайм-аут, особа вдається до неконтрольованого відреагування: імпульсивних спалахів гніву, різкого розриву контакту чи панічних дій. Така непрогнозована імпульсивність неминуче викликає зворотну реакцію відчуження з боку оточення, що у довгостроковій перспективі закріплює у суб'єкта відчуття крихкості власного Я, страх осуду та постійну сепараційну тривогу.

Другим за силою медіатором виступає неприйняття емоційних реакцій (Nonacceptance) із часткою опосередкування 39,9 відсотка (Estimate = 0,319; $Z = 3,47$; $p < 0,001$). Цей параметр фіксує наявність вторинних негативних емоцій у відповідь на власний дистрес. Механізм медіації тут носить оцінковий характер. Не розуміючи причини своєї раптової тривоги через брак рефлексії, молода людина лякається і починає злитися на себе за власну вразливість, відчуває глибоку провину та сором за свої емоції. Цей інтенсивний внутрішній

конфлікт і аутоагресія неминуче проектується зовні: особі здається, що оточуючі так само негативно й критично оцінюють її стан, як і вона сама. Це формує патологічну потребу у зовнішньому схваленні та нав'язливе очікування критики, що є ядром міжособистісної чутливості.

Наступним потужним медіатором є обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (Strategies), який пояснює 39,5 відсотка впливу ($\text{Estimate} = 0,316$; $Z = 3,44$; $p < 0,001$). За відсутності менталізованої репрезентації афекту (коли людина не знає, що саме вона відчуває) суб'єкт фізично не може підібрати адекватну стратегію когнітивної переоцінки чи самозаспокоєння. У результаті формується стійка зневіра у можливості коли-небудь покращити свій стан. Перебуваючи у стані вивченої безпорадності перед власними емоціями, людина стає надмірно боязкою та вразливою у міжособистісній взаємодії. Будь-який соціальний контакт, навіть нейтральний, починає сприйматися як потенційний тригер, з яким її психіка просто не впорається, що змушує індивіда формувати жорсткі захисні кордони.

Шкала труднощів із цілеспрямованою поведінкою (Goals) також продемонструвала статистично значущий непрямий ефект ($\text{Estimate} = 0,199$; $Z = 2,65$; $p = 0,008$), опосередковуючи 24,9 відсотка впливу. Хоча цей параметр вносить найменшу частку в загальну дисперсію порівняно з попередніми медіаторами, він відіграє важливу соціальну роль. Цей показник підтверджує, що відсутність схильності концентруватися та виконувати поточні завдання під дією нерозпізаного емоційного хаосу посилює соціальну дезадаптацію. Оскільки індивід випадає із нормативного процесу навчання, роботи чи групової комунікації, він об'єктивно втрачає соціальні зв'язки, що провокує додаткове соціальне відчуження та відчуття власної меншовартості у порівнянні з іншими.

Важливим науковим результатом нашого дослідження, який дозволяє більш тонко диференціювати механізми психологічної дезадаптації, стало виявлення тих структурних компонентів емоційної дисрегуляції, які не спрацювали як медіатори у транзитивній моделі. Згідно з отриманими

емпіричними даними, до таких показників належать субшкали відсутності усвідомлення емоцій (Awareness) та відсутності емоційної чіткості (Clarity). Для шкали відсутності усвідомлення емоцій непрямий ефект виявився статистично незначущим (Estimate = -0,026; $Z = -0,95$; $p = 0,342$), а відсоток потенційної медіації склав мізерні 3,08 відсотка. Схожа математична картина спостерігається і щодо шкали відсутності емоційної чіткості, де непрямий ефект також не досяг необхідного рівня статистичної значущості (Estimate = 0,088; $Z = 1,74$; $p = 0,081$) з рівнем медіації 11,0 відсотків.

Таку відсутність медіації можна пояснити феноменологічною природою самого конструкту. Юнаки та дівчата з глибоким дефіцитом менталізації насправді можуть фіксувати наявність емоційного дискомфорту, вони відчують соматичну напругу чи загальний неспокій. Брак емоційної чіткості та неуважність до емоцій, безперечно, є складовою частиною загального інтрапсихічного дефіциту. Однак, як показує наше структурне моделювання, нестача схильності чітко класифікувати емоцію залишається переважно внутрішнім когнітивним станом. Для того, щоб ця внутрішня плутанина перетворилася на реальний міжособистісний конфлікт, соціальну боязкість чи страх відкинення, обов'язково потрібне підключення поведінкових та реактивних механізмів. Тобто індивід повинен не просто заплутатися у своїх почуттях, а почати діяти дезадаптивно: втратити контроль над імпульсами, почати ненавидіти себе за цю слабкість або впасти у стан повної безпорадності через брак стратегій. Саме тому когнітивні субшкали (Awareness та Clarity) не виступили медіаторами, тоді як поведінково-оцінкові впевнено взяли на себе роль трансформаторів внутрішнього хаосу у зовнішню напругу.

Узагальнення результатів проведеного медіаційного аналізу (Path Estimates) дозволяє зробити фундаментальні висновки щодо механізмів соціального функціонування юнацтва. Нами було емпірично доведено існування стійкого каскадного механізму соціальної дезадаптації, який розгортається за чітко визначеним психологічним маршрутом. Основою цього деструктивного каскаду виступає первинний дефіцит соціального пізнання

(гіпоменталізація), коли особистість втрачає схильність інтерпретувати події через призму намірів та внутрішніх станів. Наступним етапом цього каскаду стає тотальний регуляторний колапс. Оскільки афект не набув символічного менталізованого змісту, він не може бути опрацьований вищими когнітивними структурами. Це запускає низку руйнівних реакцій, які ми зафіксували статистично: індивід лякається власного стану і жорстко його не приймає, втрачає схильність гальмувати поведінку та опиняється у стані цілковитої вивченої безпорадності.

Зафіксований ефект саме часткової медіації блискуче ілюструє комплексну природу соціальної дезадаптації молоді. Прямий вплив вказує на те, що гіпоменталізація сама по собі шкодить стосункам, оскільки відсутність схильності “читати думки” об’єктивно генерує напругу. Проте ключовим відкриттям є непрямий ефект, який доводить фінальну стадію каскаду: екстерналізацію внутрішнього хаосу. Хронічно дисрегульована молода людина не може спиратися на власну психіку як на надійний контейнер для стресу, через що будь-який соціальний контакт сприймається як загроза. Таким чином, результати нашого дослідження дозволяють стверджувати, що емоційна дисрегуляція є не просто супутнім симптомом когнітивного дефіциту, а ключовим психологічним трансформатором. Доведення цієї транзитивної каскадної моделі створює потужне наукове підґрунтя для розробки цілеспрямованих психокорекційних програм, фокус яких має бути зосереджений на відновленні базової рефлексивної функції як єдиного надійного фундаменту для повернення здатності до емоційної саморегуляції.

Висновки до розділу 3

За результатами первинного аналізу та описової статистики констатовано відхилення більшості досліджуваних змінних від нормального закону розподілу. Психологічний профіль вибірки характеризується помірним рівнем емоційної дисрегуляції та загальної алекситимії на тлі вираженої міжособистісної чутливості та соціального дискомфорту. Застосування U-

критерію Манна-Уїтні виявило статистично значущі розбіжності за соціально-демографічними показниками: жінки демонструють достовірно вищий рівень міжособистісної обізнаності (гіперпильності) та дефіциту усвідомлення емоцій порівняно з чоловіками. Водночас доведено компенсаторну функцію стосунків: відсутність постійного романтичного партнера виступає фактором, що достовірно підвищує загальний рівень алекситимії та труднощі з ідентифікацією почуттів.

Кореляційний аналіз (за критерієм Спірмена) емпірично підтвердив наявність високозначущих прямих зв'язків між дефіцитом менталізації (гіпоменталізацією), алекситимією та емоційною дисрегуляцією. Встановлено, що фінальна ланка моделі - загальна міжособистісна чутливість - утворює позитивні зв'язки з усіма інтрапсихічними дефіцитами, проте найщільніше корелює саме з порушеннями управління афектом. Разом з тим, медіаційний аналіз (Path Estimates) довів, що загальна емоційна дисрегуляція виступає вагомим частковим медіатором у зв'язку між дефіцитом менталізації та міжособистісною чутливістю, самотійно пояснюючи деструктивний вплив. Деталізований аналіз непрямих ефектів підтвердив, що трансформація когнітивного нерозуміння (гіпоменталізації) у соціальний страх відбувається виключно через поведінкові та оцінкові збої: втрату контролю над імпульсами, неприйняття емоцій, обмежений доступ до стратегій та труднощі цілеспрямованої поведінки. Водночас суто когнітивні компоненти (відсутність усвідомлення та відсутність емоційної чіткості) ролі медіаторів у цьому каскаді не відіграють.

Проведене дослідження повною мірою не вичерпує всіх аспектів проблеми, що розглядалася. Перспективою подальших досліджень може бути емпіричне з'ясування особливостей зв'язку здатності до менталізації та емоційної дисрегуляції з контекстуальними чинниками у межах яких проводилося дане дослідження, зокрема того, чи справді війна впливає на них та характер цього впливу. Також потребують детальнішого вивчення конкретні прояви модераційних ефектів у психоемоційній сфері особистості;

розробка та впровадження психокорегувальних програм з профілактики та заходів, направлених на реабілітацію після хронічного стресу та/або соціальної ізоляції на тривалий період, що враховували б виявлену специфіку зв'язку дефіциту менталізації з порушеннями емоційної регуляції та міжособистісною напругою.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та нове емпіричне вирішення наукової проблеми, що полягає у встановленні психологічних механізмів взаємозв'язку між здатністю до менталізації, емоційною регуляцією та рівнем міжособистісної напруги особистості. Відповідно до поставлених завдань було сформульовано такі висновки:

1. У ході теоретичного аналізу проблематики було встановлено та обґрунтовано, що основою соціальної дезадаптації та міжособистісної напруги виступає первинний когнітивний дефіцит соціального пізнання. Зниження здатності до менталізації (гіпоменталізація) та емоційна сліпота (алекситимія) руйнують можливість екологічного управління афектом. Ця неспроможність внутрішньо опрацювати емоційний досвід неминуче екстерналізується, перетворюючись на комунікативну напруженість, страх відкинення та соціальну боязкість.
2. Емпірично встановлено статистично значущі відмінності за соціально-демографічними показниками (статтю та наявністю партнера). За статевою ознакою виявлено, що жінки демонструють достовірно вищий рівень міжособистісної обізнаності (гіперпильності у соціальних контактах) та більший дефіцит усвідомлення емоцій у стані стресу порівняно з чоловіками. За статусом стосунків доведено компенсаторну функцію романтичного партнерства: особи без постійного партнера мають достовірно вищий загальний рівень алекситимії та вираженіші труднощі з ідентифікацією і описом почуттів порівняно з тими, хто перебуває у сталих стосунках.
3. За допомогою кореляційного аналізу було виявлено наявність високозначущих прямих зв'язків між усіма ланками досліджуваного психологічного каскаду. Дефіцит менталізації прямо корелює з рівнем алекситимії та загальною емоційною дисрегуляцією. Фінальна ланка

моделі – загальна міжособистісна чутливість - утворює позитивні зв'язки з усіма інтрапсихічними дефіцитами, проте найщільніше та найсильніше корелює саме з порушеннями управління афектом.

4. Медіаційний аналіз довів, що загальна емоційна дисрегуляція виступає вагомим частковим медіатором у зв'язку між дефіцитом менталізації та міжособистісною чутливістю, самостійно пояснюючи деструктивний вплив. Деталізований аналіз непрямих ефектів підтвердив, що трансформація когнітивного нерозуміння (гіпоменталізації) у соціальний страх відбувається виключно через поведінкові та оцінкові збої: втрату контролю над імпульсами, неприйняття емоцій, обмежений доступ до стратегій та труднощі цілеспрямованої поведінки. Водночас суто когнітивні компоненти дисрегуляції (відсутність усвідомлення та відсутність емоційної чіткості) ролі медіаторів у цьому процесі не відіграють.
5. Отримані результати підтверджують практичну значущість дослідження: перехід від внутрішнього когнітивного нерозуміння до зовнішнього міжособистісного конфлікту забезпечується саме нездатністю контролювати власні реакції. Це доводить необхідність зміщення фокусу психокорекційних втручань: терапевтичні мішені мають бути зосереджені не на тренуванні комунікативних навичок, а на глибинному відновленні базової рефлексивної функції (менталізації) як єдиного надійного фундаменту для повернення здатності до емоційної саморегуляції та соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гошовська, Д., & Гошовський, Я. (2022). Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*, 39, 56–68.
2. Дучимінська, Т. І. (2016). Психологічна діагностика особистісної безпорадності. *Психологія: реальність і перспективи*, 6, 52–56.
3. Каневський, В. І., & Шендрик, Д. О. (2021). Вплив аутоагресивної поведінки на розвиток розладів харчової поведінки. *Габітус*, 32, 94–98.
4. Коваль, Г. Ш., & Грицик, О. А. (2021). Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Габітус*, 32, 193–197.
5. Коломієць, Л. І., Гук, К. В., & Ласкус, О. Ю. (2021). Теоретико-методологічні аспекти дослідження психологічної ресурсності особистості в континуумі «здоров'я – хвороба». *Габітус*, 32, 99–103.
6. Курова, А. В. (2021). Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. *Габітус*, 32, 198–202.
7. Сак, Л. В., & Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 21, 38–45.
8. Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
9. Широка, А. О., & Миколайчук, М. І. (2020). Адаптація україномовної версії опитувальника результативності психотерапії OQ-45.2: валідність та надійність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 3, 201–213.
10. Altan-Atalay, A., & Saritas-Atalar, D. (2022). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation

- expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*, 41(1), 379–385.
11. Badoud, D., Luyten, P., Fonseca-Pedrero, E., Eliez, S., Fonagy, P., & Debbané, M. (2015). The French version of the Reflective Functioning Questionnaire: Validity data for adolescents and adults and its association with non-suicidal self-injury. *PLoS One*, 10(12), e0145892.
 12. Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.
 13. Beauchaine, T. P., & Cicchetti, D. (2019). Emotion dysregulation and emerging psychopathology: A transdiagnostic, transdisciplinary perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 799–804.
 14. Bellucci, G., & Park, S. Q. (2024). Loneliness is associated with more trust but worse trustworthiness expectations. *British Journal of Psychology*, 115(4), 641–664.
 15. Belvederi Murri, M., Ferrigno, G., Penati, S., Muzio, C., Piccinini, G., Innamorati, M., ... & Amore, M. (2017). Mentalization and depressive symptoms in a clinical sample of adolescents and young adults. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(2), 69–76.
 16. Benda, J. (2017). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form: A pilot study of the Czech Version. *Psychologie*, 11(1), 1–15.
 17. Benfer, N., Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Rogers, T. A. (2019). Factor structure and incremental validity of the original and modified versions of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 598–608.
 18. Bizzi, F., Riva, A., Borelli, J., Charpentier-Mora, S., Bomba, M., Cavanna, D., & Nacinovich, R. (2021). The Italian version of the Reflective Functioning Questionnaire: Validity within a sample of adolescents and associations with psychological problems and alexithymia. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 503–516.

19. Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284–296.
20. Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341–351.
21. Byrne, B. M. (2008). Testing for multigroup equivalence of a measuring instrument: A walk through the process. *Psicothema*, 20(4), 872–882.
22. Chang, Y. H., Yang, C. T., & Hsieh, S. (2023). Social support enhances the mediating effect of psychological resilience on the relationship between life satisfaction and depressive symptom severity. *Scientific Reports*, 13, 4818.
23. Charak, R., Byllesby, B. M., Fowler, J. C., Sharp, C., Elhai, J. D., & Frueh, B. C. (2019). Assessment of the revised Difficulties in Emotion Regulation Scales among adolescents and adults with severe mental illness. *Psychiatry Research*, 279, 278–283.
24. Che, H. H., Lu, M. L., Chen, H. C., Chang, S. W., & Lee, Y. J. (2006). Validation of the Chinese version of the beck anxiety inventory. *Formosan Journal of Medicine*, 10, 447–454.
25. Chelouche-Dwek, G., & Fonagy, P. (2024). Mentalization-based interventions in schools for enhancing socio-emotional competencies and positive behaviour: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 1-15.
26. Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating Goodness-of-Fit Indexes for Testing Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233–255.
27. Chung, Y. S., Barch, D., & Strube, M. (2014). A meta-analysis of mentalizing impairments in adults with schizophrenia and autism spectrum disorder. *Schizophrenia Bulletin*, 40, 602–616.

- 28.Colmenero-Navarrete, L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2022). Relationship between emotion regulation and suicide ideation and attempt in adults and adolescents: a systematic review. *Archives of Suicide Research*, 26(4), 1702–1735.
- 29.Cosenza, M., Baldassarre, I., Matarazzo, O., & Nigro, G. (2014). Youth at stake: Alexithymia, cognitive distortions, and problem gambling in late adolescents. *Cognitive Computation*, 6, 652–660.
- 30.Cummins, R. A., & Lau, A. L. D. (2005). *Personal Wellbeing Index-School Children (PWI-SC)* (3rd ed.). Deakin University.
- 31.Debbané, M. (2016). *Mentaliser: De la théorie à la pratique clinique*. De Boeck Supérieur.
- 32.Debbané, M., Salaminios, G., Luyten, P., Badoud, D., Armando, M., Solida Tozzi, A., Fonagy, P., & Brent, B. K. (2016). Attachment, neurobiology, and mentalizing along the psychosis continuum. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 406.
- 33.Doba, K., Saloppé, X., Choukri, F., & Nandrino, J.-L. (2022). Childhood trauma and posttraumatic stress symptoms in adolescents and young adults: The mediating role of mentalizing and emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*, 132, 105815.
- 34.Duval, J., Ensink, K., Normandin, L., Sharp, C., & Fonagy, P. (2018). Measuring reflective functioning in adolescents: relations to personality disorders and psychological difficulties. *Adolescent Psychiatry*, 8(1), 5–20.
- 35.Elosua, P., Aguado, D., Fonseca-Pedrero, E., Abad, F. J., & Santamaría, P. (2023). New trends in digital technology-based psychological and educational assessment. *Psicothema*, 35(1), 50–57.
- 36.Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y.-W., Warren, F., Howard, S., ... & Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *PLoS One*, 11(7), e0158678.

37. Fusar-Poli, P., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V., & Ioannidis, J. P. A. (2021). Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry*, 20(2), 200–221.
38. Gagliardini, G., Gullo, S., Teti, A., & Colli, A. (2023). Personality and mentalization: A latent profile analysis of mentalizing problematics in adult patients. *Journal of Clinical Psychology*, 79(2), 514–530.
39. Goodman, R. (1997). The strengths and difficulties questionnaire: a research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581–586.
40. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
41. Griva, F., Pomini, V., Gournellis, R., Doumos, G., Thomakos, P., & Vaslamatzis, G. (2020). Psychometric properties and factor structure of the Greek version of Reflective Functioning Questionnaire. *Psychiatriki*, 31(3), 216–224.
42. Jackson, D. L., Voth, J., & Frey, M. P. (2013). A note on sample size and solution propriety for confirmatory factor analytic models. *Structural Equation Modeling*, 20(1), 86–97.
43. Jones, E. A. K., Mitra, A. K., & Bhuiyan, A. R. (2021). Impact of COVID-19 on mental health in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2470.
44. Karagiannopoulou, E., Milienos, F. S., Desatnik, A., Rentzios, C., Athanasopoulos, V., & Fonagy, P. (2024). A short version of the reflective functioning questionnaire: validation in a greek sample. *PLoS One*, 19(2), e0298023.
45. Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455.

46. Kuwabara, H., Sakado, K., Uehara, T., Sakado, M., Sato, T., & Someya, T. (1999). The Japanese version of interpersonal sensitivity measure: its reliability and validity. *Seishinkashindangaku*, 10, 333–341.
47. Lee, K. U., Jung, N. Y., Rauch, S. A., Chae, J. H., Lee, H. K., Kweon, Y. S., & Lee, C. T. (2013). Psychometric properties of the Korean version of the interpersonal sensitivity measure (IPSM-K). *Comprehensive Psychiatry*, 54, 918–924.
48. Levi-Belz, Y., & Aisenberg, D. (2021). Interpersonal predictors of suicide ideation and complicated-grief trajectories among suicide bereaved individuals: a four-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1030–1035.
49. Levi-Belz, Y., & Lev-Ari, L. (2023). Thinking for healing: the role of mentalization deficits as moderator in the link between complicated grief and suicide ideation among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 47(3), 360–369.
50. Luminet, O., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (Eds.). (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge University Press.
51. Luyten, P., & Fonagy, P. (2014). Assessing mentalising in attachment contexts. In S. Farnfield & P. Holmes (Eds.), *The Routledge Handbook of Attachment: Assessment* (pp. 210–226). Routledge.
52. Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297–325.
53. Martins, K., Benedito, L., Farate, C., Daniel, F., & Vicente, H. T. (2023). Psychometric properties of the Angolan version of the Reflective Functioning Questionnaire – 8 (RFQ-8): An exploratory study. *Análise Psicológica*, 41(2), 235–251.
54. Masillo, A., et al. (2014). Validation of the Italian version of interpersonal sensitivity measure (IPSM). *Journal of Affective Disorders*, 158, 27–30.

55. McCrory, E., Foulkes, L., & Viding, E. (2022). Social thinning and stress generation after childhood maltreatment: A neurocognitive social transactional model of psychiatric vulnerability. *The Lancet Psychiatry*, 9(10), 828–837.
56. Mcvey, A. J., Schiltz, H. K., Coffman, M., Antezana, L., & Magnus, B. (2022). A preliminary psychometric analysis of the Difficulties with Emotion Regulation Scale (DERS) among autistic adolescents and adults: factor structure, reliability, and validity. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(3), 1169–1188.
57. Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Rahim, K. A., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental health of children and adolescents amidst COVID-19 and past pandemics: A rapid systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3432.
58. Miu, A. C., Szentágotai-Tătar, A., Balázs, R., Nechita, D., Bunea, I., & Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, 102141.
59. Morandotti, N., Brondino, N., Merelli, A., Boldrini, A., De Vidovich, G., Ricciardo, S., ... & Luyten, P. (2018). The Italian version of the Reflective Functioning Questionnaire: Validity data for adults and its association with severity of borderline personality disorder. *PLoS ONE*, 13(11), e0206433.
60. Mousavi, P. S. S., Vahidi, E., Ghanbari, S., Khoshroo, S., & Sakkaki, S. Z. (2021). Reflective Functioning Questionnaire (RFQ): Psychometric properties of the Persian translation and exploration of its mediating role. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 20(3), 313–330.
61. Müller, S., Wendt, L. P., Spitzer, C., Masuhr, O., Back, S. N., & Zimmermann, J. (2022). A critical evaluation of the reflective functioning questionnaire (RFQ). *Journal of Personality Assessment*, 104(5), 613–627.
62. Ortuño-Sierra, J., Debbané, M., Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2025). Mentalizing in adolescence: Psychometric

- properties of the reflective functioning questionnaire (RFQ) and links with mental health, psychological well-being, and suicidal behaviours. *Journal of Affective Disorders*, 385, 119341.
63. Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107–115.
64. Pérez-Peña, M., & Philippot, P. (2025). A French Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (F-DERS-SF): Validation in an adolescent sample. *European Review of Applied Psychology*, 75, 101119.
65. Ruiz-Parra, E., Manzano-García, G., Mediavilla, R., Rodríguez-Vega, B., Lahera, G., Moreno-Pérez, A. I., ... & González-Torres, M. Á. (2023). The Spanish version of the reflective functioning questionnaire: Validity data in the general population and individuals with personality disorders. *PLoS ONE*, 18(4), e0274378.
66. Saar-Ashkenazy, R., Guez, J., Jacob, Y., Veksler, R., Cohen, J. E., Shelef, I., ... & Benifla, M. (2023). White-matter correlates of anxiety: the contribution of the corpus-callosum to the study of anxiety and stress-related disorders. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32, e1955.
67. Schwarzer, N.-H., Nolte, T., Fonagy, P., & Gingelmaier, S. (2021). Mentalizing and emotion regulation. Evidence from a non-clinical sample. *International Forum of Psychoanalysis*, 30(1), 34–45.
68. Sharp, C., Pane, H., Ha, C., Venta, A., Patel, A. B., Sturek, J., & Fonagy, P. (2011). Theory of mind and emotion regulation difficulties in adolescents with borderline traits. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(6), 563–573.
69. Spitzer, C., Zimmermann, J., Brähler, E., Euler, S., Wendt, L., & Müller, S. (2020). Die deutsche version des Reflective Functioning Questionnaire (RFQ): Eine teststatistische überprüfung in der allgemeinbevölkerung. *PPMP – Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 71(3-4), 124–131.

70. Toneatto, T., et al. (2009). Problem gambling and alexithymia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197, 730–733.
71. Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 582–589.
72. Woźniak-Prus, M., Gambin, M., Cudo, A., & Sharp, C. (2022). Investigation of the Factor Structure of the Reflective Functioning Questionnaire (RFQ-8): One or Two Dimensions? *Journal of Personality Assessment*, 104(6), 736–746.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік тверджень Торонтської шкали алекситимії (TAS-20)

№	Твердження
1	Я часто не розумію, яку емоцію відчуваю
2	Мені важко знайти правильні слова, щоб описати свої почуття
3	У мене є фізичні відчуття, які навіть лікарі не розуміють
4	Я можу легко описати свої почуття
5	Я волію аналізувати проблеми, а не просто їх описувати
6	Коли я засмучуюсь, я не знаю, що відчуваю: смуток, страх чи злість
7	Мене часто спантеличують відчуття в тілі
8	Я вважаю за краще просто дозволяти речам відбуватися, аніж розуміти, чому все сталося саме так
9	У мене є почуття, які я не можу точно визначити
10	Важливо дослухатися до почуттів
11	Мені важко описати, як я ставлюся до людей
12	Інші люди просять мене більше описувати свої почуття
13	Я не знаю, що відбувається в моєму внутрішньому світі
14	Я часто не знаю, чому серджуся
15	Мені краще говорити з людьми про їхні повсякденні справи, ніж про почуття
16	Я надаю перевагу «легким» розважальним шоу, а не психологічним драмам
17	Мені важко говорити про потаємні почуття навіть з близькими друзями
18	Я можу відчути близькість з іншою людиною, навіть коли ми мовчимо
19	Я вважаю, що аналіз власних почуттів є корисним у вирішенні особистих проблем
20	Пошук прихованого сенсу в фільмах чи виставах відволікає від насолоди ними

Додаток Б

Перелік тверджень короткої версії Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS-18)

№	Твердження
1	Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
2	Я поняття не маю, як я почуваюся.
3	Мені важко зрозуміти свої почуття.
4	Я уважний до своїх почуттів.
5	Мене бентежить те, що я відчуваю.
6	Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
7	Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
8	Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
9	Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
10	Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
11	Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
12	Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
13	Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
14	Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
15	Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
16	Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
17	Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
18	Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.

Додаток В

Процедура прямого та зворотного перекладу Шкали міжособистісної чутливості (IPSM-36)

№	Оригінальне твердження (English)	Прямий переклад (Ukrainian)	Зворотний переклад (Back-translation into English)
1	I feel insecure when I say goodbye to people	Я почуваюся невпевнено, коли прощаюся з людьми	I feel insecure when I say goodbye to people
2	I worry about the effect I have on other people	Я турбуюся про те, який вплив я маю на інших людей	I worry about the impact I have on other people

3	I avoid saying what I think for fear of being rejected	Я уникаю говорити те, що думаю, через страх бути відкинутим	I avoid saying what I think out of fear of being rejected
4	I feel uneasy meeting new people	Я почуваюся ніяково, зустрічаючись із новими людьми	I feel awkward meeting new people
5	If others knew the real me, they would not like me	Якби інші знали, який я насправді, я б їм не сподобався	If others knew what I am really like, they wouldn't like me
6	I feel secure when I'm in a close relationship	Я почуваюся в безпеці, коли перебуваю у близьких стосунках	I feel safe when I am in a close relationship
7	I don't get angry with people for fear that I may hurt them	Я не серджуся на людей через страх, що можу їх образити	I don't get angry at people out of fear that I might offend them
8	After a fight with a friend, I feel uncomfortable until I have made peace	Після сварки з другом я почуваюся некомфортно, поки ми не помиримося	After a fight with a friend, I feel uncomfortable until we make up
9	I am always aware of how other people feel	Я завжди усвідомлюю, що відчують інші люди	I am always aware of what other people feel
10	I worry about being criticised for things I have said or done	Я хвилююся через те, що мене можуть розкритикувати за мої слова чи вчинки	I worry that I might be criticized for my words or actions
11	I always notice if someone doesn't respond to me	Я завжди помічаю, якщо хтось не відповідає мені	I always notice if someone doesn't answer me
12	I worry about losing someone close to me	Я боюся втратити когось із близьких	I am afraid of losing someone close to me
13	I feel that people generally like me	Мені здається, що я загалом подобаюсь людям	It seems to me that people generally like me
14	I will do something I don't want to do rather than offend or upset someone	Я краще зроблю те, чого не хочу, ніж ображу або засмучу когось	I would rather do what I don't want to do than offend or upset someone

15	I can only believe that something I have done is good when someone tells me it is	Я можу повірити, що зробив щось добре, лише тоді, коли хтось мені про це скаже	I can only believe I did something good when someone tells me about it
16	I will go out of my way to please someone I am close to	Я докладу всіх зусиль, щоб догодити близькій мені людині	I will make every effort to please someone close to me
17	I feel anxious when I say goodbye to people	Я відчуваю тривогу, коли прощаюся з людьми	I feel anxiety when I say goodbye to people
18	I feel happy when someone compliments me	Я радію, коли хтось робить мені компліменти	I rejoice when someone gives me compliments
19	I fear that my feelings will overwhelm people	Я боюся, що мої почуття будуть обтяжливими для людей	I am afraid that my feelings will be burdensome for people
20	I can make other people feel happy	Я можу робити інших людей щасливими	I can make other people happy
21	I find it hard to get angry with people	Мені важко сердитися на людей	It is hard for me to get angry at people
22	I worry about criticising other people	Я хвилююся, коли критикую інших людей	I worry when criticizing other people
23	If someone is critical of something I do, I feel bad	Якщо хтось критикує те, що я роблю, я почувуюся погано	If someone criticizes what I do, I feel bad
24	If other people knew what I am really like, they would think less of me	Якби інші люди знали, який я насправді, вони б гірше про мене думали	If other people knew what I am really like, they would think worse of me
25	I always expect criticism	Я завжди очікую критики	I always expect criticism
26	I can never be really sure if someone is pleased with me	Я ніколи не можу бути повністю впевненим, чи хтось задоволений мною	I can never be completely sure whether someone is satisfied with me
27	I don't like people to really know me	Мені не подобається, коли люди пізнають мене справжнього	I don't like it when people get to know the real me
28	If someone upsets me, I am not able to put it easily out of my mind	Якщо хтось мене засмучує, я не можу легко викинути це з голови	If someone upsets me, I cannot easily get it out of my head

29	I feel others do not understand me	Я відчуваю, що інші мене не розуміють	I feel that others do not understand me
30	I worry about what others think of me	Я турбуюся про те, що про мене думають інші	I worry about what others think about me
31	I don't feel happy unless people I know admire me	Я не почуваюся щасливим, якщо знайомі люди не захоплюються мною	I do not feel happy unless people I know admire me
32	I am never rude to anyone	Я ніколи ні з ким не буваю грубим	I am never rude to anyone
33	I worry about hurting the feelings of other people	Я боюся зачепити почуття інших людей	I am afraid of hurting other people's feelings
34	I feel hurt when someone is angry with me	Мені боляче, коли хтось на мене сердиться	It hurts me when someone is angry at me
35	My value as a person depends enormously on what others think of me	Моя цінність як особистості надзвичайно залежить від того, що про мене думають інші	My value as a person depends extremely on what others think of me
36	I care about what people feel about me	Мене хвилює, що люди відчувають до мене	I care about what people feel towards me