

УДК 159.9

Наведено результати теоретичних, прикладних і науково-експериментальних досліджень з актуальних питань психології.

Для науковців, викладачів, практичних психологів, студентів.

The Bulletin highlights the results of theoretical, scientific, applied and scientific-experimental researches on the current issues of Psychology.

For scientists, researchers, lecturers, applied psychologists and students.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР	Іван Данилюк, д-р психол. наук, проф., чл.-кор. НАПН України
РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ	Тетяна Траверсе, д-р психол. наук, проф. (заст. гол. ред.); Мануель Шабус, д-р психол. наук, проф., м. Зальцбург (Австрія) (заст. гол. ред.); Денис Предко, канд. філос. наук (відп. ред.); Денис Александров, д-р психол. наук, доц.; Леандро Луїджі Ді Стазі, д-р психол. наук, проф., м. Гранада (Іспанія); Алла Коваленко, д-р психол. наук, проф.; Людмила Крупельницька, д-р психол. наук, доц.; Катерина Мілютіна, д-р психол. наук, проф.; Валерія Міляєва, д-р психол. наук, проф.; Світлана Пашенко, канд. пед. наук, доц.; Лодмила Радзевичене, д-р соціал. наук, проф., м. Шяуляй (Литва); Андрій Трофімов, канд. психол. наук, доц.; Тетяна Яблонська, д-р психол. наук, проф.; Ілля Ягієв, канд. психол. наук
Адреса редколегії	факультет психології; просп. Академіка Глушкова, 2 а, м. Київ, 03680, Україна; ☎ (38044) 521 35 09; (38044) 522 16 48; (38044) 526 05 31
Затверджено	вченою радою факультету психології 30 травня 2023 року (протокол № 14)
Зареєстровано	Державною реєстраційною службою України. Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 24371-14211 ПР від 24.02.2020
Засновник та видавець	Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет" Свідоцтво внесено до Державного реєстру ДК № 1103 від 31.10.2002
Адреса видавця	б-р Тараса Шевченка, 14, м. Київ, 01601, Україна; ☎ (38044) 239 32 22, 239 31 72; факс 239 31 28
Журнал входить	до переліку наукових фахових видань України (категорія Б), в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів кандидата і доктора наук у галузі психології. Наказ МОН України № 886 від 02.07.2020

BULLETIN of

TARAS SHEVCHENKO NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV

ISSN 2708-6038 (Online), ISSN 2518-1378 (Print)

PSYCHOLOGY

1(17)/2023

Established in 2014 року

UDC 159.9

The Bulletin highlights the results of theoretical, scientific, applied and scientific-experimental researches on the current issues of Psychology.

For scientists, researchers, lecturers, applied psychologists and students.

Наведено результати теоретичних, прикладних і науково-експериментальних досліджень з актуальних питань психології.

Для науковців, викладачів, практичних психологів, студентів.

EDITOR-IN-CHIEF	Ivan Danyliuk, DSc (Psychol.), Prof., Corresponding member in the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine
EDITORIAL BOARD	Tetyana Traverse, DSc (Psychol.), Prof. (Deputy Editor-in-Chief); Manuel Schabus (Salzburg, Austria), PhD (Psychol.), Prof. (Deputy Editor-in-Chief); Denys Predko, PhD (Philos.), Assoc. Prof. (Executive Editor); Denys Aleksandrov, DSc (Psychol.), Prof.; Leandro Luigi Di Stasi (Granada, Spain), PhD (Psychol.), Assoc. Prof.; Alla Kovalenko, DSc (Psychol.), Prof.; Liudmyla Krupelnytska, DSc (Psychol.), Assoc. Prof.; Kateryna Miliutina, DSc (Psychol.), Prof.; Valerija Miliutina, DSc (Psychol.), Prof.; Svitlana Paschenko, PhD (Education), Assoc. Prof.; Liudmila Radzeviciene (Šiauliai, Lithuania), PhD (Social Sciences), Prof.; Andrii Trofimov, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.; Tetyana Yablonska, DSc (Psychol.); Illia Yahiiiaiev, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
Address	the Faculty of Psychology; 2 a, Hlushkov ave., Kyiv, 03680, Ukraine; ☎ (38044) 521 35 09; (38044) 522 16 48; (38044) 526 05 31
Approved by the	Academic Council of the Faculty of Psychology 30 May 2023 (Protocol № 14)
Certified by the	Ministry of Justice of Ukraine State Certificate # KB 24371-14211 ПП issued on 24.02.2020
Founded and published by	Taras Shevchenko National University of Kyiv, Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University". State Certificate # 1103 issued on 31.10.2002
Address:	14, Taras Shevchenka Blvd., Kyiv, 01601, Ukraine ☎ (38044) 239 32 22, 239 31 72; Fax 239 31 28
The Journal is included	in the list of scientific professional editions of Ukraine (Category B) were the results of PhD and DSc dissertations of academic degree seekers in the field of Psychology can be published. Decree of Ministry of Education and Science of Ukraine # 886 issued on 02.07.2020

Васьківська С. Динамічні архетипи емоцій як інструмент психотерапевтичної роботи: методика "Стимул, Емоція, Тип"	5
Данилюк І., Клімаш Т. Особливості трансформації Я-концепції жінки.....	12
Данилюк І., Курапов А., Малишева К., Ягієв І., Льошенко О., Литвин С. Психометричні властивості шкали "Багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я": українська вибірка.....	22
Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості	30
Кириленко Т., Верпета С. Психологічні особливості саморегуляції осіб із проявами духовної кризи.....	36
Мілютіна К., Обухова М. Полезалежність / полenezалежність як чинник індивідуального стилю подорожування	41
Овчаренко О. Життєстійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни	47
Омельченко Н., Курапов А. Психоделічно асистована терапія та медитативний досвід як чинники особистісних змін	56
Предко Д. Особистісне "Я" у контексті молитви	65
Терлецька Л. Психотерапія екзистенційної провини як засіб збереження психологічного здоров'я особистості	71
Чайка Р. Дослідження кар'єрних переходів українських ІТ-проектних менеджерів на перше місце роботи.....	75
Шевчук О., Крупельницька Л. Використання імерсивних технологій у роботі з суїцидальністю (на прикладі технологій віртуальної реальності)	83
Яворська А. Типи особистісних змін майбутніх фахівців психологів-терапевтів	91
Яценко В., Дарвішов Н. Посттравматичне зростання з перспективи нарративного підходу до вивчення особистості.....	96

CONTENTS

Vaskivska S. Dynamic Archetypes of Emotions as Tools of Psychotherapeutic Work: the "Stimulus, Emotion, Type" Method	5
Danyliuk I., Klimash T. Features of the Transformation of the Self-Concept of a Woman	12
Danyliuk I., Kurapov A., Malysheva K., Yahiiaiev I., Loshenko O., Lytvyn S. Psychometric Properties of the Multidimensional Health Locus of Control Scale: Ukrainian Sample	22
Danyliuk I., Predko V., Bondar M. Features of Hardiness Depending on Dominant Coping Strategies of Personality	30
Kyrylenko T., Verpeta S. Psychological Features of Self-Regulation of Persons with Manifestations of Spiritual Crisis	36
Milutina K., Obukhova M. Field Dependence / Field Independence as a Factor of Individual Travel Style	41
Ovcharenko O. Hardiness of students with and without disabilities in war conditions	47
Omelchenko N., Kurapov A. Psychedelic-Assisted Therapy and Meditative Experience as Factors of Personal Change	56
Predko D. The Private Self in The Context of Prayer	65
Terletska L. Psychotherapy of Existential Guilt as a Means of Preserving the Psychological Health of the Individual	71
Chayka R. Ukrainian IT Project Manager's Career Transitions to the First Job	75
Shevchuk O., Krupelnyska L. Application of Immersive Technologies in Dealing with Suicidality (in Terms of Virtual Reality Technologies)	83
Yavorska A. Types of Personal Changes of Future Specialists, Psychologists-Psychotherapists	91
Yatsenko V., Darvishov N. Posttraumatic Growth from the Perspective of Narrative Approach to the Study of Personality	96

ДИНАМІЧНІ АРХЕТИПИ ЕМОЦІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ: МЕТОДИКА "СТИМУЛ, ЕМОЦІЯ, ТИП"

Вступ. Рефлексія переживань клієнта – важливий етап психотерапевтичної дисоціації. Метою статті є обґрунтувати ідею авторської методики експрес-діагностики переживань клієнта та описати алгоритми роботи психотехнологічного інструменту психотерапевтичної дисоціації "Стимул, Емоція, Тип" (СЕТ).

Методи. Технологією передбачено трактування емоцій як ієрархії еволюційно сформованих динамічних архетипів пристосування, які представлені в структурованій карті-схемі, згідно з якою і ведеться аналіз переживань клієнта. Шляхом теоретичного й емпіричного дослідження у карту відібрано дев'ять типових модусів-архетипів переживань людини: Драматизація, Уникання, Обережність, Залежність, Виокремлення, Суперництво, Пізнання (Усвідомлення), Експансія, Збалансоване Прийняття Реальності. У методичному матеріалі вони представлені колодою асоціативних карток із зазначенням типів реагування та картою, на яку завдяки диференціації "сорочок" карток автоматично проєктуються переживання клієнта під час терапевтичного аналізу його ситуації. Наведені алгоритми роботи допомагають швидко розпізнати архаїчно згорнуту дію, яку презентує архетип, та передбачити її перебіг. Сутнісне прочитання індивідуального малюнка переживань дозволяє дистанціювати клієнта від напруження у бік аналізу та розшифрування символіки його типового реагування, обговорити ефективнішу для певної конфліктної ситуації стратегію і тактику розв'язання проблеми.

Результати. Продуктивність методу підтверджено в процесі математико-статистичного аналізу результатів емпіричного дослідження та доведено практично.

Висновок. Доведено, що технологія СЕТ є ефективним інструментом психотерапевтичної роботи з усвідомлення та трансформації афективних реакцій клієнта.

Ключові слова: архетипова психологія, динамічний архетип; біостратегія виживання, базові емоції; діяльність переживання; модус переживання: методика "Стимул, Емоція, Тип".

Вступ. Тема типології емоційного реагування – одна з базових у психології та психіатрії (К. Ізард, Р. Плутчек, О. Кернберг, Н. Мак-Вільямс, С. Джонсон та ін.). Не менш значущою вона є й для психотерапії та консультування. Однак завдання, яке стоїть перед практиками, полягає не в тому, щоб формально типізувати психологічні прояви, а в тому, щоб "схопити" провідну динаміку душі, і завдяки цьому знанню допомогти клієнтові вирватися із застарілих схем реагування.

Принагідно новим ракурсом в аналізі діяльності переживання особистості може стати аналіз емоцій як процесуальних архетипів. Функціонально архетипи є продовженням інстинктів, які гарантують виживання. Емоції – це енергія, яка приходить для подолання перешкоди, що блокує адаптацію. Типове емоційне реагування на конфліктні та стресові ситуації, до якого тяжіє людина, є адаптивною захисною функцією, яка, з одного боку, надає їй форми, структурує її сприйняття, з другого – обмежує та стримує її розвиток. Аналіз архетипового складника в емоційному реагуванні клієнта дозволяє розгадати істинний зміст невротичного збурення. Пошук способів та інструментів для пророблення глибинних інтенцій клієнта і визначив завдання нашої роботи. У статті узагальнено низку теоретико-практичних надбань, що трактують "діяльність переживання" з нового ракурсу та представляє авторську експрес-технологію роботи з емоціями клієнта – методику "Стимул, Емоція, Тип" (СЕТ) (Васьківська, 2019).

Метою нашого теоретико-практичного дослідження стало обґрунтування компактної класифікації динамічних модусів переживання, створення інструментарію для їх експрес-діагностики та алгоритму опрацювання емоційного реагування в психотерапевтичній практиці.

Теоретичні основи дослідження. Визначення архетипу як цеглини психічної діяльності знаходимо в роботах Карла Густава Юнга (Jung, 1996). Архетип (від

грец. *arche* початок + *typos* образ) – це первинний образ того чи іншого прояву життя, його універсальний символ, закарбований в аналах несвідомого колективного досвіду, створеного природою та попередніми поколіннями. Фрейд теж, як і Юнг, визнавав існування архетипів. Він називав їх філогенетичними "схемами", або філогенетичними "прототипами" (The Cambridge Companion to Jung..., 1997). Учені вважали, що успадковані категорії психіки за допомоги образів направляють індивідуальний досвід переживання зовнішньої реальності типовим, схематичним шляхом. Поняття стосується уявлень про прототип будови, який лежить в основі різних форм життя (прарослина, пратварина, прапсихіка тощо). Архетип може уособлювати не тільки морфологію (конституцію), але й поведінкові реакції, або конструкти свідомості тощо. Психодіагностичні одиниці, такі як типи особистості, теж є архетипами.

Оскільки поняття архетипу посідає наріжне місце в аналітичній психології, то цей напрям з повним правом можна назвати архетиповим. (Юнг, 1997; The Cambridge Companion to Jung..., 1997). Однак самостійне життя архетипова психологія отримала завдяки роботам постюнґіанців, серед яких чільне місце посідає Д. Гіллман (Hillman, 2004).

Для Д. Гіллмана архетипове не є категорією, воно є способом розгляду, перспективною дією, яку людина може здійснити стосовно будь-якої форми. Таким чином, Гіллман стверджує, що будь-який образ можна розглядати як архетиповий. Архетипове – це "радше здійснений кимось рух, а не річ". Вважати, що якийсь образ – архетиповий, означає визначати його таким, операційно забезпечити його типовість, або, як волів говорити Д. Гіллман, "цінність" (Hillman, 2004).

Практично всі визначення "архетипу" так чи інакше зауважують його динамічну природу. Однак, на відміну від змістовних образів-характеристик, таких як Мати,

Батько, Дитина, Трікстер, Герой, Ворог, або образів – структурних частин особистості: Персона, Тінь, Аніма / Анімус, Самість тощо, – це архетипи, які прямо передають специфіку руху, розвитку, трансформації, відновлення тощо. Саме до цього передусім привертає нашу увагу К. Юнг. Осмислюючи характеристики різних процесів, він, наприклад, детально описує найбільш епічні архетипи Трансформації, такі як: Метемпсихоз, Перевтілення, Воскресіння, Відродження та Вознесення (сутісне оновлення людини), Індивідуація (зближення свідомого і несвідомого особистості) (Jung, 1996). Розуміння механізмів цих змін дуже важливе для "вертикалі" психотерапевтичної роботи. Однак не менш значущою для неї є й "горизонталь" – невеликі динамічні зрушення, які відбуваються у конкретній злободенній діяльності людини, за якою завжди стоять емоції.

Архетипи як структурні компоненти колективного несвідомого проявляються у вигляді мисленнєвих ідей, ідеальних образів, імаго, домінант, міфологічних образів, поведінкових патернів. Вони активно пробуджуються у психіці людини у зв'язку з перешкодою в перебігу зовнішньої або внутрішньої діяльності. К. Юнг писав, що архетипи проявляють себе як образи і водночас як емоції, бо саме емоція є тією силою, що підштовхує процес. Поява емоції сигналізує про необхідність додаткової енергії на подолання перешкоди. Природа не помиляється в тому, яка енергія потрібна "тут і тепер" конкретному виконавцю у конкретній ситуації згідно з його відчуттями та патернами досвіду. Однак людина розумілася розуміти свої емоції та слідувати архаїчній дії, яка за ними стоїть. Тож, коли людина застрягає у переживаннях (це нерідко і приводить до психотерапевта), на допомогу їй може прийти чітке розуміння суті відповідного архетипу та логіки його еволюційної появи. Перехід в архетипну площину дозволяє швидко вказати на біостратегію виживання та "згорнуту архаїчну дію", яка стоїть за емоцією, визначити спрямованість (драйвер: "до", "від" "проти" людей (Horney, 1937), причинність інтенції (суб'єктність або об'єктність), та допомогти краще зорієнтуватись у полі актуальної взаємодії.

Аргументувати архетипову природу емоцій допомагає аналіз джерел їх виникнення та становлення. Виживання (будь-яким способом), яке забезпечує емоційна реакція, апріорі є процесуальним, бо визначає стратегію продовження життя (Plutchik, 1962). Славнозвісний "бій, втікай, замри" – тому приклад. Усе починається з базових реакцій живого: "наближення – віддалення", "орієнтація-завмирання", "акомодация-асиміляція" тощо. Тому ми, так само як і Конрад Лоренц (Lorenz, 1973), можемо сміливо **"поставити знак рівності" між несвідомим, архетиповим і сумою еволюційно набутих людиною адаптацій.**

Таким чином, базові способи емоційного реагування виникають філогенетично і спадкуються людиною у вигляді архетипів. **Архетипи уособлюють сплав емоції (енергії), когніції (інформації) і вектора мотивації (наміру), який структурує психічне життя людини.** Їхній зміст зберігається і передається від покоління до покоління. Підвалини функціональних комплексів (емоційних зациклів) закладаються у процесі ранньої соціалізації, тому мало усвідомлюються і важко піддаються трансформації. Ці першообрази породжують шаблонні реакції на стандартні ситуації і направляють поведінку людини. Не усвідомлюючи їхньої могутньої дії, людина надовго стає їх заручником. У зрілому віці сліпе слідування архетипу звільняє від відповідальності ("Я такий!", "Це доля!"), збіднює потенціал особистості. Пророблення

архетипового змісту емоцій може повернути людині лабільність і свободу вибору в найкритичніші ситуації її життя. У ході їх глибокого переосмислення та прояснення можна перетворити страх, злість, досаду, безсилля на емоції більш конструктивного ґибу – розуміння, орієнтацію, впевненість у своїх діях, енергію і силу.

Варто лише пам'ятати, що коли тварини відповідають на виклик із чистих енергій / емоцій, то люди у зв'язку зі специфікою соціального життя і роботою психіки давно замінили первинні інтенції інтерпретаціями, далекими від істини. Так виникають заміщені, або рекетні, переживання (транзактний аналіз), які віддаляють тлумачення емоцій від їхніх базових аналогів (Васьківська, 2012, с. 266–270). Люди трактують свої переживання, не покладаючись на їхні базові виживальні характеристики, а виходячи з того, як розуміють соціальну ситуацію. Надалі вони вчать дітей придуманим поясненням, і цей обман не може не проєктуватися у те, як люди поводяться зі своїми емоціями / енергіями. Неправильно сприйняті стани та суперечливі тенденції, які з'являються під час переживання хибних трактувань, породжують страждання. Замість дії – навчена безпомічність, замість зрозумілого мотиву – соціально бажане пояснення, замість енергії – відчуття безпорадності, безнадії, відчаю. Повернення до архетипового підтексту емоцій спрощує як прийняття рішень, так і наближення до своєї суті (індивідуація). Таке розуміння переносить соціальний конфлікт на ціннісний рівень, де він і має бути розв'язаний. А "горизонтально" завжди знайдеться підказка у вигляді архетипового підтексту емоції, адже емоція – це згорнута дія, яку просто потрібно правильно "прочитати", розгорнути і реалізувати. Таким чином, конкретна дія, вчинок дозволить вийти із ситуації, а апеляція до ціннісної позиції допоможе виробити такі сенси життя, які сприятимуть соціально прийнятним формам асиміляції реальності.

Отже, резюмуємо: в основі будь-якого акту діяльності людини – і переживання теж – поряд з усвідомленим мотивом лежить мало усвідомлена або несвідома спонка, заснована на біостратегії виживання – архетипі. Архетип = емоції, тому нижче (табл. 1) ми наводимо розшифрування архетипового змісту біостратегій, яке є підказкою у роботі з основними базовими емоціями та їх заміщеннями. Акцентуючи увагу на дії, інформації та інтенції архетипу, отримуємо модус (від лат. *modus* – спосіб) переживання, який і потрібно донести людині для кращого розуміння свого зовсім "не спонтанного" реагування. Система наведених категоріальних одиниць створює повну картину архетипових трансформацій. Подібне трактування емоційної реакції і надихнуло нас на створення технології "СЕТ" як допоміжного інструменту кларифікації переживань клієнта.

Методологія дослідження. Суть запропонованого методу. Перевірку гіпотези про зв'язок архаїчних біостратегій виживання та емоцій, що супроводжують конфліктні переживання клієнта, було проведено в кілька етапів. На першому етапі ми заглибилися в теоретико-психологічне узагальнення концепцій, які становилися вивчення глибинного змісту архетипового та емоційного реагування. Базовими розробками для аналізу емоційної діяльності стали концепції К. Ізарда, Р. Плутчека, Г. Келермана, П. Екмана, Д. Гоулмена, М. Лебо, Т. В. Леонтьєва, Т. С. Кириленко та інших (Izard, 1991; Кириленко, 2007; Леонтьев, 2001; Гребенщикова, 2016; Plutchik, 1962). Узагальнення типологічного та характерологічного статусу людини ґрунтувалося на вивченні типологій: Н. Мак-Вільямс,

С. Джонсона, А. Бека, Р. Курца та інших (McWilliams, 1994; Bek, Frimen, 1990; Johnson, 1994; Kurtz, 2007). Результатом стало обґрунтування існування дев'яти модусів свідомості, які організовують проблемні переживання людини навколо основних біостратегій виживання та базових емоцій. Зміст цих пошуків викладено в окремій статті (Васьківська, 2020, с. 69–78). У палітурі переживань, диференційованих за **вісьмома моду-**

сами переживань, увійшли як негативні (конфліктні, фрустраційні), так і позитивні вітальні напруження (див. табл. 1). Гіпотетичний, дев'ятий, модус переживань передбачав збалансованість та гармонізацію стану свідомості особистості. (Людина – єдина істота на Землі, яка в змозі трансформувати негативну емоцію в енергію позитивних звершень.)

Таблиця 1

Модуси переживання та їхні характеристики

	Біостратегія виживання	Функція	Базова емоція	Вектор дії	Тип поведінки	Типологія	Модус переживання
1	Утримання	травлення	задоволення	атракція	афіліція	істероїдність	Драматизація
2	Ретирування відступ	дихання	аутоагресія, страх	флексія	самозбереження	фобічність	Уникання
3	Орієнтація	сенсорика	тривога сором	абсорбція, вибіркоче поглинання	вичікування	психастенія	Обережність
4	Дистрес	циркуляція (обмінні процеси)	горе	заклик про допомогу	реінтеграція	депресія	Залежність
5	Відокремлення	виокремлення, скидання	огида	опозиція, протистояння	пасивна агресія ідентифікація	паранояльність	Виокремлення
6	Долання опору, наступ	дія, рух, опорно-рухова система	гнів, атака, агресія	протистояння	владність домінування	шизотимність	Суперництво
7	Дослідження	пізнання, інтелект	інтерес	компульсія	примус, повинність	ОКР	Пізнання (усвідомлення)
8	Об'єднання	сингамія, (змішання) репродуктивна система	радість	активація	творення	маніакальність	Експансія

На другому етапі розроблявся методичний ("дорожня карта") та стимульний матеріал для експрес-діагностики типових переживань, формувалася процедура психотерапевтичної роботи. Методика отримала назву: "Стимул, Емоція, Тип (СЕТ)"¹. На третьому етапі перевірялася дієвість та надійність запропонованих процедур. Метод був апробований в психотерапевтичній практиці автора та показав свою ефективність. (На фото посібник та комплект стимульного матеріалу методики.)

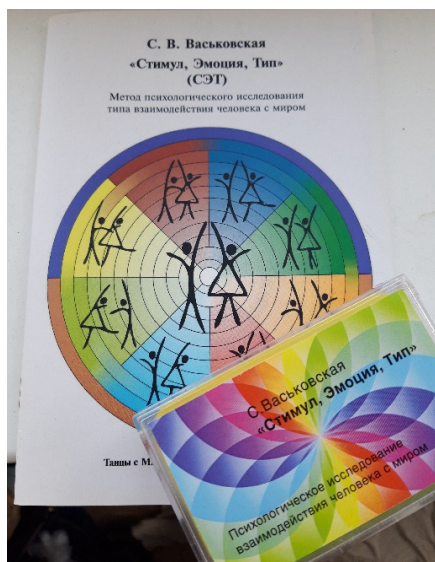


Рис 1. Методичний комплект "Стимул, Емоція, Тип" (СЕТ)

¹ Назву вибрано не випадково. Сет – це ім'я єгипетського бога, якому приписувалися подвійні функції. З одного боку, він керував усіма явищами, протилежними добрим та корисним, був богом плутанини та обману. З другого боку, Сет виступав не менш значним покровителем влади і військової справності. Виходячи з метафори, методика "СЕТ" дає можливість людині зорієнтуватися у власних оманах, розрізнити некорисне, тобто отримати свою перемогу.

Аргументом введення нового поняття – "модус переживання" є його релевантність щодо ситуації вживання у психотерапевтичній практиці. Поняття дозволяє зрозуміти розгортання складного психічного процесу. Модус переживання – це консолідований архетиповий досвід людини, що визначає її ставлення до світу і себе в ньому. Сформувавшись як автоматизм, він набуває нав'язливого характеру та змушує проживати одні і ті самі, часто неприємні, почуття. Людина ідентифікує себе з цим типовим переживанням і не рефлексує його деструктивний вплив. У процесі науково-теоретичного дослідження було виокремлено такі **модуси: Драматизації, Уникнення, Обережності, Залежності, Відособлення, Суперництва, Дослідження (Усвідомлення) та Експансії**. Еволюційно вони відповідно забезпечили такі шаблі пристосування, як: 1) приєднання – вступ у взаємодію зі світом (Драматизація), 2) пошук способу уникнути загрози (аж до померти від страху) (Уникнення), 3) зорієнтуватися (Обережність), 4) реінтегруватись, тобто повернутися до збалансованого стану за рахунок оточення (Залежності), 5) протидіяти тому, що зашкодить (Відособлення), 6) подолати перепони на шляху до цілі (Суперництво, атака), 7) дослідити щось, щоб взяти його під контроль (Дослідження, усвідомлення), та 8) проявити себе у творчості (Експансії). Основою цих модусів є відповідні базові емоційні реакції: задоволення, страх, подив, горе, відроза, гнів, інтерес, радість та їх заміщення, що сформувалися впродовж онтогенезу (Plutchik, 1962)².

Для поглибленого архетипового осмислення переживань клієнта створено спеціальний ключ – "дорожню карту-схему", на яку можна спроектувати пережиті емоції. У цій карті, крім указівки на модус та адаптивну архетипну дію, яка його уособлює, представлені типологічні

² Більш детально інтерпретацію та змістове наповнення цих архетипічних структур особистості представлено в посібнику до методики "СЕТ" та інших публікаціях автора (Васьківська С., 2019, 2020).

емоцій у світло-зелених тонах є протилежною, і символізує *напруження* та страх, які часто паралізують живу істоту (інстинкт: втікай, замри!). Серед емоційних станів з модусу Уникнення на картках у світло-зелених кольорах такі слова: напруження, страх, втеча, небезпека, боязкість, безнадія, тривога, мазохізм, поступливість, байдужість, самопожертва, самоїдність, невибагливість. На противагу на картках з модусу Суперництва емоційні стани протилежного змісту: злість, гнів, агресивність, дратівливість, претензійність, образа, владність, конкурентність, презирство, самоствердження, рішучість. Подібно сформовані змісти всіх інших модусів (Васьківська, 2020). Після класифікації емоцій клієнта йде активне обговорення нової картини ситуації з підказками, які отримали внаслідок проєкції переживань клієнта на карту-схему емоційного реагування.

Перебіг роботи такий:

1. У процесі психотерапевтичної бесіди визначаємо психологічну проблему клієнта та допомагаємо йому сформувати психологічний запит.

2. Пропонуємо людині, переглянувши картки з назвами емоційних станів, вибрати ті, що описують її переживання.

3. Аналізуємо пережите згідно з темою бесіди за будь-якою з відомих психологічних концепцій.

4. Згідно з ключем (сорочка картки) визначаємо кількість емоційних реагувань у кожній групі, ієрархію (співвідношення) модусів переживання, та їхні характеристики: спрямованість (до світу, від світу, проти світу, на себе), тип фрустрації, психологічного захисту, патерн психосоматичної вразливості, причинність (суб'єктність, об'єктність).

5. Аналізуємо разом із людиною характерні для неї стратегії емоційного відреагування та архетипи, що стоять за ними, інтерпретуємо причини емоцій і труднощів, що з'явилися. За допомогою карти "СЕТ" шукаємо більш адекватні форми реагування.

6. Шукаємо варіанти виходу із ситуації, інтегруємо ресурси людини.

Крім вище згаданого перебігу роботи, СЕТ має й інші вбудовані в карту тактики процесуального просування, які ведуть до ширшого усвідомлення себе і своєї ситуації (Васьковская, 2019). Тобто:

1. Аналізуючи емоційні труднощі насамперед необхідно зрозуміти, де і чому застоїлося переживання (оптимальна кількість карток), визначити вторинні вигоди (плюси і мінуси) таких переживань. Слід перевірити, як ці емоції втілюються в життя, чи це ті інтенції, які прагне виразити клієнт. Тобто варто зупинитися і ще раз детально дослідити актуальну ситуацію у світлі архетипних біостратегій та архетипів, які узагальнюють цей модус переживань.

2. Додаткову енергію або ресурс можна витягти з інтенції, закладеної в опозиційному векторі за тією самою віссю. Наприклад, страхи у спілкуванні (з протилежною статтю) у структурі Обережності можна подолати завдяки активній соціальній взаємодії, передбаченій у структурі Суперництва. (Психологи зауважують, що страх знайомства можна подолати, здійснивши велику кількість знайомств.)

3. Зазвичай блоки виникають у зв'язку з переживанням астеничних станів (2, 3, 4, 5 модуси). Але якщо актуальному переживанню буде надано можливість повністю виплеснутися, то, можливо, людина перейде в новий стан, тобто замість питання: "Чому зі мною так?" постане завдання: "А що з цим робити?" (1, 6, 7, 8).

4. Якщо людина не може гармонійно каналізувати емоцію, вона мимоволі переводить її в енергії протилежного модусу. Тобто обережність обертається підвищеним контролем, повинністю. Страх "вибухає" гнівом. Розуміючи ці взаємопереходи, легше припустити, якими насправді є приховані мотиви реагування та дати можливість їм проявитися, трансформуватися в енергію конструктивних дій.

5. Доцільно іноді відступити на крок назад і допомогти людині зрозуміти, якою була попередня інтенція, тобто ще раз звернутися до витоків, причин ситуації. Психологи стверджують: раціональне пояснення ситуації знижує напруження.

6. Переживання можна завершити або дією, або перейшовши від "фатально-безпорадного" стану (нижнє півколо) до стеничних переживань (верхнє півколо), де включається раціональне мислення.

7. Безпрограшний спосіб завершити переживання: послідовно пройтись по еволюційній драбині архетипових трансформацій, усвідомивши природу всіх етапів адаптаційних пристосувань і завершити станом прийняття реальності (8, 1 модус).

Як бачимо, запропонований алгоритм психотерапевтичної роботи з архетиповим змістом емоцій дозволяє не тільки швидко визначити канву складних кризових переживань людини, але й наштовхнути на більш конструктивні способи взаємодії зі світом. Крім того, метод дозволяє коректно дисоціювати клієнта та з метапозиції поміркувати про те, що відбувається.

Формулюючи психотерапевтичні завдання у роботі з клієнтом з домінуванням певного модусу, ми теж можемо скористатися ідеєю Карла Юнга про топоси розвитку душі, яка плідно розробляється в архетиповій психології. Ідеться про таку прогресію віх індивідуалізації, як 1) Архетип "Дитина", 2) Архетип "Герой", "Красуня" (Анімус / Аніма), 3) Архетип "Троїстого союзу" (возз'єднання Батька, Матері та Дитини), 4) Архетип "Самості" та "Мудрості" (Юнг, 1996; Young-Eisendrath, Dawson (ed.), 1997; Yung, Kerényi, 1949). Підказки для пророблення конкретного модусу проблемних переживань особистості такі: 1. "Ахіллесовою п'ятою" Структур Обережності і Залежності є інфантильність, претензії на особливості та унікальність, невміння самостійно рухатися по життю, патологічна нездатність розв'язувати життєві та особистісні проблеми, наївні очікування допомоги від інших. Виною всьому емоційна безпорадність, невміння подолати депресію, якщо щось пішло не так, аутоагресія і інфантильне очікування того, що проблема розв'яжеться "сама собою" або з'явиться хтось (синдром "Доброї Феї, Санта-Клауса"), хто все "вирішить" (Топос розвитку душі за К. Юнгом – "Дитина"). 2. Люди в модусах Самозбереження і Виокремлення вимушені самостійно взаємодіяти зі світом, але вони непластичні ("принцип "або-або", "або чорне, або біле, третього не дано") та "недиференційовані" (класифікація М. Боуен), бо легко "ламаються" замість "диференціювати світ" ("бачити відтінки") та не змішувати емоції та думки в заплутаний клубок тривоги. Їхні енергії або імпульсивні, або асимілятивні. Вони часто спрямовані на руйнування себе та своєї ситуації. У своїх проявах вони радше пасивно агресивні (Топос розвитку: "Красуня"). 3. Модуси Драматизації і Суперництва підпорядковані акомодативним прагненням отримати, скористатися, заволодіти, використати інших. Це активно агресивний маніпулятивний патерн пристосування (Топос розвитку "Герой"). 4. Люди в модусах Дослідження та Експансії здатні підпорядкувати свою енергію розуму, контролю-

вати себе та свою ситуацію і продемонструвати світові своє творче начало (Топос індивідуалізації: Троїстий союз) (Васьковская, 2019).

Психотерапевтичним завданням кожного ступеня розвитку буде подолання відповідно: 1) інфантильності – асиміляція Тіні; 2) залежності – творення Анімус; 3) силового протистояння – прийняття Аніми і 4) маніпулятивності – асиміляція архетипів Значення, Сенсу, Духу. Тільки пройшовши цим шляхом, можна досягти зрілості – модусу № 9 Структури Любові, тобто вищого топосу індивідуалізації за К. Юнгом – архетипу Самості та Мудрості.

Результати дослідження. Представлений алгоритм роботи, покладений в основу техніки пророблення процесуальних архетипів емоційного відреагування "Стимул, Емоція, Тип", був апробований емпірично та показав свою ефективність. Для перевірки надійності методу було проведено невелике дослідження (вибірка складалась із 18 студентів бакалаврату) з використанням: 1) технології психотерапевтичного аналізу проблеми за допомогою "СЕТ", 2) Мультимодального опитувальника життєвої історії А. Лацаруса (2001) (BASIC I.D. – модальний аналіз наявних проблем особистості), 3) тесту-опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI-R. Plutchik, H. Kellerman, H. R. Conte, 1979, в адаптації Л. І. Вассермана (2005) та ін.) (тип психологічного захисту), 4) "Кольорового тесту відносин" О. М. Еткінда (визначення емоційного фону конфліктних ситуативних переживань та ставлень). Процедура математико-статистичного опрацювання отриманих результатів підтвердила значущі кореляційні зв'язки між основними фоновими та конфліктними переживаннями, діагностованими "СЕТ" та іншими методиками, і індексом життєвого стилю людини, який опосередковано через визначення механізмів захисту дозволяє встановити типологічний статус особистості. Значення отриманих коефіцієнтів кореляції коливалися в межах $0,8 > r > 1$. Це свідчить про високу інтенсивність залежностей і ще раз доводить, що атрактором типологічної структури особистості є панівний архетип емоційного реагування.

Перспективи подальших розвідок

Надалі планується розроблення детального методичного посібника за методом "СЕТ" для психологів-практиків, що розкриває додаткові можливості інтерпретації терапевтичного матеріалу, отриманого а його допомогою. Відбувається розроблення проєктивного тесту, що унаочнює модус переживання в іншій модальності. Планується перевірка ефективності методу на великих вибірках респондентів.

Список використаних джерел

- Васьківська, С. В. (2020) Переживання опозицій зі світом як предмет об'єктивації в психотерапевтичній роботі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 69–78. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\)](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48))
- Васьковская, С. В. (2019) "Стимул, Эмоция, Тип" (СЭТ). *Метод психологического исследования типа взаимодействия человека с миром*. Горностаи П. П.
- Васьківська, С. (2012) Аналіз заміщених емоцій та способи роботи з ними в консультуванні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 37(61), 266–270. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_72

- Гроф, С. (2019) *Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень свідомості*. Terra Incognita.
- Кириленко, Т. С. (2007) *Психологія: емоційна сфера особистості*. Либідь.
- Леонтьев, В. О. (2002) *Классификация эмоций*. Инновационно-ипотечный центр.
- Юнг, К. Г. (1996) *Душа и миф: шесть архетипов*. Государственная библиотека Украины для юношества.
- Izard, C. E. (1991) *The Psychology of Emotions*. Plenum.
- McWilliams, N. (1994) *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press.
- Bek, A., Frimen, A. (1990) *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Guilford Press.
- Young-Eisendrath P., Dawson T. (Eds.). (1997) *The Cambridge Companion to Jung*. Cambridge University Press.
- Hillman, J. (2004) *Archetypal Psychology* (Vol. 1). Spring Publications.
- Horney, Karen (1937) *The Neurotic Personality of Our Time*. W. W. Norton & Co.
- Johnson, Stephen M. (1994) *Character Styles* (1st ed.). W. W. Norton & Company.
- Kurtz, R. (2007) *Body-centered psychotherapy: The Hakomi method*. LifeRhythm.
- Lorenz, K. (1973) *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte des menschlichen Erkennens*. Piper Verlag.
- Neumann, E. (1949) *Ursprungsgeschichte des Bewusstseins*. Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Plutchik, R. (1962) *The emotions: facts, theories, and a new model*. Random House.
- Yung, C. G., Kerenyi, C. (1949) *Essays on a Science of Mythology*. Pantheon Books.

References

- Vaskivska, S. (2020). Experiencing opposition with the world as a subject of objectification in psychotherapeutic work. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 45(48), 69–78 [in Ukrainian].
- Vaskovskaya, S. V. (2019). "Stimulus, Emotion, Type" (SET). *Method of psychological research of the type of human interaction with the world*. Gornostai P. P. [in Ukrainian].
- Vaskivska, S. (2012) Analysis of substituted emotions and methods of working with them in counseling. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 12: Psychological sciences*, 37(61), 266–270. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_72 [in Ukrainian].
- Grof, S. (2019) *Psychology of the future. Lessons from modern studies of consciousness*. Terra Incognita [in Ukrainian].
- Kyrylenko, T. S. (2007) *Psychology: emotional sphere of personality*. Lybid [in Ukrainian].
- Leontiev, V. O. (2002) *Classification of emotions*. Innovation Mortgage Center [in Ukrainian].
- Jung K. G. (1996) *Soul and Myth: Six Archetypes*. State Library of Ukraine for Youth [in Russian].
- Izard, C. E. (1991) *The Psychology of Emotions*. Plenum.
- McWilliams, N. (1994) *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press.
- Bek, A., Frimen A. (1999) *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Guilford Press.
- Young-Eisendrath P., Dawson T. (Eds.). *The Cambridge Companion to Jung* (1997) Cambridge University Press.
- Hillman, J. (2004). *Archetypal Psychology* (Vol. 1). Spring Publications.
- Horney, Karen. (1937) *The Neurotic Personality of Our Time*. W. W. Norton & Co.
- Johnson, Stephen M. (1994) *Character Styles* (1st ed.). W. W. Norton & Company.
- Kurtz, R. (2007) *Body-centered psychotherapy: The Hakomi method*. LifeRhythm.
- Lorenz, K. (1973) *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte des menschlichen Erkennens*. Piper Verlag [in German].
- Neumann, E. (1949). *Ursprungsgeschichte des bewusstseins*. Fischer-Taschenbuch-Verlag [in German].
- Plutchik, R. (1962). *The emotions: facts, theories, and a new model*. Random House.
- Jung, C. G., & Kerényi, C. (1949). *Essays on a science of mythology*. Pantheon Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 07.02.2023

Прорецензовано / Revised: 15.02.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Svitlana VASKIVSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0003-3639-3371
e-mail: vasswet17@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

DYNAMIC ARCHETYPES OF EMOTIONS AS TOOLS OF PSYCHOTHERAPEUTIC WORK: THE "STIMULUS, EMOTION, TYPE" METHOD

Background. The article substantiates the idea of the author's method of express diagnosis and psychotherapeutic study of a typical human emotional response: "Stimulus, Emotion, Type" (SET). The technology involves the interpretation of emotions as evolutionarily formed dynamic archetypes of adaptation, which makes it possible to gain a deeper understanding of the content of the client's conflict reactions and effectively transform them.

Methods. As a result of theoretical generalization and empirical research, nine typical modes-archetypes of human experiences were identified: Dramatization, Avoidance, Caution, Dependence, Isolation, Rivalry, Research (Awareness), Expansion, Balanced Acceptance of Reality. In the methodology, they are represented by a deck of associative cards with an indication of emotions that replace the basic experience, and a card that reveals their archetypal characteristics. Projecting the client's current emotions onto the map of the evolutionary unfolding of modes of experience helps to establish an archaically condensed action and predict its course.

Results. The essential reading of an individual pattern of experiences allows you to quickly distance the client from tense emotional states, decipher the symbolism of the leading archetypal experience, and discuss a strategy and tactics for solving the problem that are more effective for this conflict situation.

Conclusion. The productivity of the method was confirmed in the process of mathematical and statistical analysis of the results of empirical research and proved practically. SET technology is an effective tool for developing algorithms for psychotherapeutic work.

Keywords: archetypal psychology, dynamic archetype; survival biostrategy, basic emotions; activity of experiencing; mode of experiencing; "Stimulus, Emotion, Type" technique.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 12-21 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).2)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Іван ДАНИЛЮК, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Тамара КЛІМАШ, асп.
ORCID ID: 0000-0003-0872-2270
e-mail: tamaraklimash@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНКИ

Вступ. Я-концепція особистості – це явище, що містить уявлення людини про саму себе та її власну оцінку цих уявлень. Представники різних напрямів у психології наголошували на тому, що позитивна Я-концепція особистості є умовою благополуччя та повноцінного функціонування особистості, яка повною мірою усвідомлює своє Я, знає та вміє використовувати свої переваги та недоліки, прагне реалізувати свій потенціал (К. Роджерс, Р. Бернс, Дж. Незлек, Р. Плеско тощо). Першим розділення спрямованості Я-концепції на позитивну та негативну запропонував Р. Бернс. Зважаючи на те, що дихотомічний вплив на Я-концепцію особистості здійснюється постійно і проявляється у різних життєвих ситуаціях, актуальності набувають позитивні трансформації Я-концепції, які відбуваються під дією різних факторів, зокрема їх провокують особистісні риси – доброзичливість, сумлінність, невротизм тощо (Дж. Кемпбел, І. Токунага, Т. Хорючі тощо).

Мета статті полягає у з'ясуванні особливостей конструктивних і деструктивних трансформацій Я-концепції жінок.

Методи. Для дослідження особливостей трансформації Я-концепції особистості було застосовано такі методики: Самоактуалізаційний тест САМОАЛ (для дослідження ставлення особистості до себе та прагнення до самоактуалізації), 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF) (для дослідження особистісних характеристик), шкала толерантності до невизначеності С. Баднера (для дослідження ставлення до себе та до змін), Я-структурний тест Г. Аммона (для з'ясування центральних структур Я); проєктивна методика "Ідеальна Я" (для дослідження когнітивного компонента Я-концепції); проєктивна методика "Куб у пустелі" (для дослідження рівня комфорту в актуальних життєвих умовах та особливостей соціальної спрямованості особистості).

Результати. Виявлено, що позитивні зміни Я-концепції відбуваються, якщо особистість характеризується: сміливістю, експресивністю, довірливістю, домінантністю, спокоєм, конструктивним нарцисизмом, конструктивною агресією, конструктивним зовнішнім відмежуванням Я, емоційною стабільністю, прямолінійністю, розслабленістю, прагненням до творчості, гнучкістю у спілкуванні, толерантністю до невизначеності, прагненням до гармонійного буття та здорових стосунків, автономністю, конструктивною сексуальністю, конструктивною тривогою, задоволеністю досвідом роботи за спеціальністю.

Водночас доведено, що негативні зміни Я-концепції відбуваються, якщо особистість характеризується емоційною стабільністю, практичністю, прямолінійністю, тривожністю, радикалізмом, інтолерантністю до невизначеності, дезорієнтацією у часі, контактністю, автономністю, дефіцитарною агресією, деструктивною тривогою, конструктивним нарцисизмом, дефіцитарним нарцисизмом, конструктивним внутрішнім відмежуванням Я, товариськістю, сміливістю, прагненням до гармонійного буття та позитивних стосунків із навколишніми, деструктивним нарцисизмом, конструктивним зовнішнім відмежуванням Я, дефіцитарним зовнішнім відмежуванням Я.

Висновки. Під час дослідження особливостей трансформації Я-концепції жінок віком від 26 до 40 років було визначено, що трансформація Я-концепції відбувається у двох напрямках: конструктивному і деструктивному. Доведено, що саме суб'єктивна оцінка особистісної реалізованості є індикатором конструктивної або деструктивної трансформації Я-концепції: особистість зі сформованою позитивною Я-концепцією втеєнена в тому, що вона є реалізованою у житті; особистість із негативною Я-концепцією демонструє те, що вона є нереалізованою та має серйозні труднощі із самореалізацією. Наведено психологічні особливості особистості, які характеризують наявність конструктивної або деструктивної трансформації Я-концепції особистості.

Ключові слова: Я-концепція особистості, дихотомічна спрямованість трансформації Я-концепції особистості, конструктивна трансформація Я-концепції особистості, деструктивна трансформація Я-концепції особистості.

Вступ. Поняття Я-концепції особистості становить науковий інтерес для філософів, соціологів, педагогів і психологів. Ця зацікавленість пояснюється її суттєвим впливом на перебіг усього життя особистості, зумовлюючи всі життєві вибори людини.

Я-концепція особистості – це явище, що містить уявлення людини про саму себе та її власну оцінку цих уявлень. Іншими словами, Я-концепція – це явище, що містить у собі образ Я та самооцінку (Burns, 1982). Виокремлення таких складників дає змогу розглядати Я-концепцію особистості як сукупність установок, направлених на саму себе. Ці установки містять три основні компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий.

Р. Бернс розглядав основні аспекти розвитку Я-концепції, формування самосвідомості людини та впливу її уявлень про себе на процес виховання та навчання. Він першим наголосив на тому, що Я-концепція особистості може бути позитивною або негативною. Трансформація Я-концепції полягає у зміні системи уявлень особистос-

ті про себе та також має дихотомічну спрямованість: конструктивну та деструктивну. Тобто трансформація Я-концепції відбувається у двох напрямках та приводить до формування позитивної або негативної Я-концепції.

Згідно з К. Роджерсом, позитивна Я-концепція є умовою повноцінного функціонування особистості. Особистість, яка функціонує повноцінно, – це людина, яка повною мірою усвідомлює своє реальне Я. Така людина живе в реальному світі, позитивно ставиться до будь-яких змін, безоцінно сприймає власні реакції на життєві події чи людей тощо (Rogers, 1995).

За наявності позитивної Я-концепції, особистість характеризується такими ознаками: переконаністю у тому, що вона імпонує іншим людям; упевненістю у здатності до якогось виду діяльності; почуттям власної цінності. За наявності негативної Я-концепції, особистість характеризується неприйняттям себе, відчуттям недостатності та меншовартістю (Burns, 1982; Фурман, 2018).

Дихотомічний вплив на Я-концепцію особистості здійснюється постійно і проявляється у різних життєвих ситуаціях. Лонгітудне дослідження, проведене Дж. Незлем (J. Nezelek) і Р. Плеско (R. Plesko), стосувалося вимірювання чіткості уявлень особистості про себе, самооцінки, настрою та досвіду позитивних і негативних подій у соціальних і академічних ситуаціях. Дослідження тривало 10 тижнів. Автори з'ясували, що самооцінка повністю опосередковує зв'язок між позитивними подіями та чіткістю Я-концепції особистості, а також частково опосередковує зв'язок між негативними подіями та чіткістю Я-концепції особистості (Nezelek & Plesko, 2001). Особистість із високою самооцінкою намагається знайти підтвердження своєї позитивної Я-концепції, що робить її більш стабільною та чіткою. Особистість із низькою самооцінкою має значно менше шансів підтвердити їх негативну самооцінку через погані, нестабільні соціальні стосунки (Campbell, Lackenbauer, & Muise, 2006).

Позитивна Я-концепція має значущі зв'язки із відчуттям сенсу життя (Bigler et al., 2001) та психічним здоров'ям (Suszek et al., 2018). Окрім того, значущий зв'язок із позитивною Я-концепцією мають риси Великої п'ятірки: позитивний зв'язок із доброзичливістю (*Agreeableness*) та сумлінністю (*Conscientiousness*) і негативний – із невротизмом (*Neuroticism*) (Campbell et al., 1996; Tokunaga & Horiuchi, 2012). Це означає, що особистісні риси можуть бути впливати на конструктивну та деструктивну трансформацію.

Суб'єктивна оцінка власної особистісної реалізованості є індикатором спрямованості Я-концепції особистості: у разі позитивної (конструктивної) трансформації Я-концепції особистість вважає себе реалізованою, принаймні в одній зі сфер (професійна діяльність, сім'я, хобі). За наявності негативних (деструктивних) трансформацій Я-концепції, особистість стверджуватиме, ще не є реалізованою у жодній зі сфер.

Мета статті полягає у з'ясуванні особливостей конструктивних та деструктивних трансформацій Я-концепції жінок.

Виклад основного матеріалу. Дослідження особливостей трансформації Я-концепції особистості містить з'ясування специфіки трьох її компонентів: когнітивного (думки та уявлення людини про себе), емоційно-оцінного (ставлення людини до цих уявлень) та поведінкового (поведінкових реакцій на основі думок про себе та емоційних уявлень).

Методи. Для задоволення дослідницьких завдань було застосовано такі методики: Самоактуалізаційний тест САМОАП (для дослідження ставлення особистості до себе та прагнення до самоактуалізації), 16-факторний

особистісний опитувальник Р. Кеттела (16PF) (для дослідження особистісних характеристик), шкала толерантності до невизначеності С. Баднера (для дослідження ставлення до себе та до змін), Я-структурний тест Г. Аммона (для з'ясування центральних структур Я); проєктивна методика "Ідеальна Я" (для дослідження когнітивного компонента Я-концепції); проєктивна методика "Куб у пустелі" (для дослідження рівня комфорту в актуальних життєвих умовах та особливостей соціальної спрямованості особистості).

Трансформація Я-концепції особистості відбувається під дією п'яти груп чинників: 1) особистісні чинники – особистісні характеристики, ставлення особистості до себе та до змін, центральні структури Я та соціальна спрямованість особистості, яка представлена особливостями її взаємодії із соціальним оточенням; 2) соціально демографічні чинники – вік, сімейний стан, наявність дітей, родина, у якій зростала та виховувалася особистість (як місце первинної соціалізації особистості); 3) освітньо-кваліфікаційні чинники: освіта, напрям освіти, досвід роботи за спеціальністю та задоволеність досвідом роботи за спеціальністю; 4) комфорт середовища – рівень комфорту особистості в актуальних життєвих умовах (за суб'єктивною оцінкою); 5) декретна відпустка (досвід декретної відпустки, загальні терміни декретної відпустки, актуальна на момент дослідження декретна відпустка).

В основному етапі дослідженні чинників трансформації Я-концепції особистості загалом взяло участь 312 жінок. Опитування проводилося онлайн через Google form шляхом поширення через групи у Viber та Telegram. Усі опитувані є громадянами України та мають постійне місце проживання на території України. Дослідження проводилося до початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації до України (24 лютого 2022 року), тому цей параметр міг змінитися. Віковий діапазон досліджуваної вибірки становить від 18 до 59 років.

Для більш детального вивчення особливостей досліджуваного явища всіх респондентів було розподілено на 4 вікові групи (за Е. Еріксоном): юність (від 18 до 20 років); молодість (від 21 до 25 років); рання дорослість (від 26 до 40 років); середня дорослість (від 41 до 60 років). Основний пласт становить група досліджуваних віку ранньої дорослості – 257 осіб (82,4 %).

У дослідженні взяли участь жінки, що мають різний сімейний стан (табл. 1). Більшість із них перебувають в офіційному шлюбі – 54,8 %, або ж мають партнера чи проживають у цивільному шлюбі – 20,5 %.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за критерієм сімейного стану

Сімейний стан	Вільна	Має партнера	Офіційний шлюб	Розлучена	Вдова
Кількість	45	64	171	30	2
%	14,4	20,5	54,8	9,6	0,6

Важливим критерієм дослідження є наявність у досліджуваних жінок дітей. Із загальної кількості респондентів у 42,9 % дітей на момент дослідження не було, а 35,9 % мали лише одну дитину. Кумулятивний відсоток цих двох категорій становить 78,8 %. Більша частина опитуваних жінок або не поспішають реалізовуватися у

материнстві з різних причин, або ж із різних причин не бажають заводити більш ніж одну дитину. Натомість багатодітними матерями є лише 12 жінок, що загалом становить 3,9 % від загальної вибірки. Детальний розподіл респондентів за критерієм наявності дітей та їх кількості наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл респондентів за критерієм наявності дітей та їх кількості

Наявність дітей	Немає	1 дитина	2 дітей	3 дітей	>4 дітей
Кількість	134	112	54	9	3
%	42,9	35,9	17,3	2,9	1

Вибірка не є однорідною також за критерієм освіти. Більшість респондентів мають закінчену вищу освіту – 76,6 %, 12,5 % досліджуваних є здобувачами першої

або другої вищої освіти. Такі показники свідчать про тенденцію загалом серед українського суспільства до отримання вищої освіти (табл. 3).

Таблиця 3

Розподіл респондентів за критерієм освіти				
Освіта	Закінчена вища	Незакінчена вища	Середня	2 вищі
Кількість	239	17	34	22
%	76,6	5,4	10,9	7,1

Окрім того, досліджувана вибірка є досить різноманітною за критерієм спеціалізації. Більш детально професії опитаних жінок представлені на рис. 2.2 Найбільш поширеними професіями виявилися економіст та вчитель – 20,2 % та 15,7 %; найменш поширеними стали професії перукаря та технолога – 4,5 % та 4,5 % відповідно. Загалом серед досліджуваних наявний значний відсоток професій, які в суспільстві деколи досі вважають чоловічими. Зокрема, до таких належать професії інженера – 11,9 %, технолога – 4,5 % та управлінця –

10,6 %. Таким чином, широкий спектр наявних у дослідженні спеціалізацій свідчить про різноманіття вибірки та про тенденцію до подолання стереотипізації професійного життя українського суспільства загалом.

Більшість із опитаних жінок мають досвід роботи за спеціалізацією та задоволені цим досвідом (табл. 4). Такі результати можуть свідчити про свідомий вибір профілю навчання респондентами та про розвиток професійно важливих якостей.

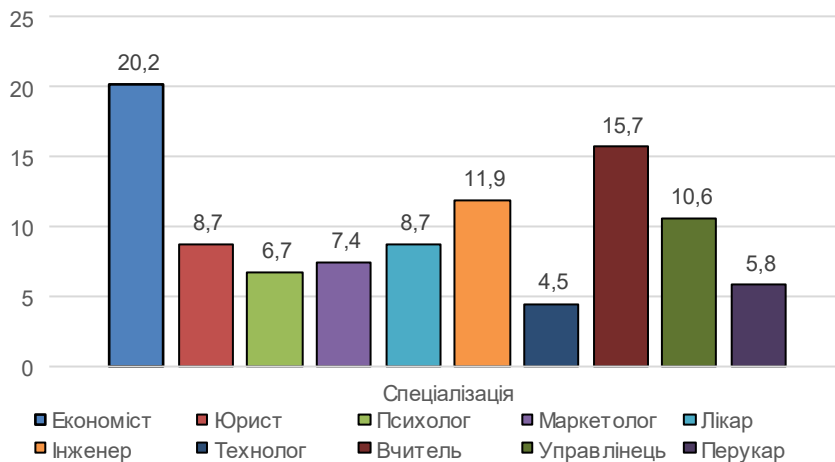


Рис. 1. Розподіл вибірки за критерієм спеціалізації

Таблиця 4

Розподіл респондентів за критерієм досвіду роботи за спеціальністю					
Наявність досвіду роботи за спеціальністю	Так	Ні	Задоволеність досвідом роботи за спеціальністю	Так	Ні
Кількість	212	100	Кількість	180	132
%	67,9	32,1	%	57,7	42,3

Важливим параметром для дослідження Я-концепції особистості жінки є декретна відпустка. Період народження та формування особистості як матері є важливим етапом у житті жінки, який впливає на всі сфери її життя. Цей період може мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Під час дослідження вивчалися такі особливості, як: досвід декретної відпустки (загалом), строки декретної відпустки (загальна тривалість) та актуальна декретна відпустка (актуальна на момент проведення опитування).

Таким чином, більша частина вибірки має досвід декретної відпустки в житті (табл. 5). Опитувані жінки мають досвід материнства, відчули його вплив на власне

життя та отримали наслідки в різних його аспектах. Окрім того, частина вибірки – 20,5 % респондентів – перебували в декретній відпустці на момент проведення дослідження. Актуальна декретна відпустка може мати суттєвий вплив на Я-концепцію особистості, адже життя жінки значно перебудовується та підлаштовується під нового члена родини. Тому внутрішній і зовнішній світ респондентів обертається навколо дитини.

Важливим аспектом у вивченні Я-концепції особистості є родина, у якій ця особистість зростала. Родина є джерелом первинної соціалізації та значною мірою впливає на формування особистості.

Таблиця 5

Розподіл респондентів за критерієм декретної відпустки					
Декретна відпустка	Так	Ні	Актуальна декретна відпустка	Так	Ні
Кількість	172	140	Кількість	64	248
%	55,1	44,9	%	20,5	79,5

Таблиця 6

Розподіл респондентів за критерієм середовища зростання		
Родина	Кількість	%
Повна	240	76,9
Неповна	66	21,2
Із родичами	6	1,9

Більша частина досліджуваних – 240 осіб (76,9 %) зростала та виховувалася у повній сім'ї (табл. 6). Теоретично це означає, що людина має уявлення про традиційний інститут сім'ї. Однак, у реальному житті, повна сім'я не завжди є благополучною, тому необхідно більш глибоко і детально вивчати стосунки між членами родини.

Важливим аспектом при вивченні трансформації Я-концепції особистості є суб'єктивна оцінка власної особистісної реалізації. У нашому дослідженні суб'єктивна оцінка власної особистісної реалізації особистості розглядається як результат якісних змін у Я-концепції особистості. Використовуючи самозвіт опитаних жінок,

було з'ясовано, що більшість із них не вважають себе реалізованими – 61,6 % (табл. 7).

Із загальної кількості респондентів лише 9 осіб зазначили, що вважають себе взагалі не реалізованими (табл. 8). Ця частина становить найменший відсоток. Приблизно така ж кількість респондентів стверджує, що вони повністю реалізовані в житті та не мають ніяких проблем у цій сфері. Найбільший відсоток досліджуваних зазначили, що вважають себе реалізованими на середньому рівні та потребують допомоги із планом саморозвитку та вирішення труднощів із власною особистісною реалізацією.

Таблиця 7

Розподіл респондентів за критерієм реалізованості		
Реалізованість	Так	Ні
Кількість	120	192
%	38,5	61,6

Таблиця 8

Розподіл респондентів за критерієм міри та сфери реалізованості					
Міра реалізованості	Не реалізована	Слабко реалізована	Середньо реалізована	Достатньо реалізована	Повністю реалізована
Кількість	9	35	132	125	11
%	2,9	11,2	42,3	40,1	3,5
Сфера реалізованості	Хобі	Робота	Сім'я	Не реалізована в жодній	
Кількість	40	88	161	23	
%	12,8	28,2	51,6	7,4	

Половина респондентів зазначила, що вони є реалізованими в сім'ї (51,6 %). Це може свідчити про те, що українські жінки є послідовницями традиційних сімейних цінностей та вважають себе берегинями сімейного вогнища. Або ж не мають сил та мотивації розпочати чи продовжити будувати кар'єру чи займатися якоюсь справою як хобі. Із загальної кількості опитаних лише 7,4 % вважають себе нереалізованими в жодній із зазначених сфер.

Останнім важливим аспектом, який необхідно було дослідити в межах вивчення Я-концепції особистості, була наявність проблем із самореалізацією. Таким чином, 70,2 % респондентів зазначили, що мають проблеми із самореалізацією і потребують допомоги психолога для розв'язання цих проблем, адже самостійно не можуть виокремити основні проблемні моменти та сформулювати план дій для розв'язання проблем із самореалізацією (табл. 9).

Таблиця 9

Розподіл респондентів за критерієм наявності труднощів із самореалізацією					
Наявність труднощів	Так	Ні	Потреба у професійній допомозі	Так	Ні
Кількість	219	93	Кількість	222	90
%	70,2	29,8	%	71,2	28,8

Для більш детального розуміння труднощів опитаних жінок їм було запропоновано зазначити проблеми, які заважають їм розвиватися (рис. 2). Наявні проблеми можна розподілити на дві основні групи: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних проблем можна зарахувати низький рівень заробітної платні (4,5 %), проблеми зі здоров'ям (3,8 %), неможливість займатися бажаною справою (5,8 %) та нестачу часу (9,6 %). До суб'єктивних причин належать невпевненість у собі (15,1 %), низька самооцінка (8,7 %), невизначеність (19,6 %), брак мотивації (8 %), особливості характеру (4,5 %).

Загалом наявність психологічних проблем підтвердили 55,9 % опитаних. Найбільший відсоток опитуваних своєю головною проблемою вважають невизначеність (19,6 %) та невпевненість у собі (15,1 %). Це означає,

що вони не мають чіткого розуміння про те, ким вони є, якими перевагами та недоліками володіють, чим хочуть займатися у житті. У такому випадку невпевненість у собі може бути наслідком невизначеності. Об'єктивні та суб'єктивні труднощі перебувають у постійній взаємодії та деякою мірою можуть визначати одна одну.

Отже, із загальної кількості в 312 респондентів 61,6 % жінок вважають себе нереалізованими в житті незалежно від сфери самореалізації. Більшість респондентів вважають себе середньо реалізованими та достатньо реалізованими в одній зі сфер (42,3 % та 40,1 % відповідно). Близько половини респондентів вважають себе реалізованими в сімейній сфері – 51,6 %. Окрім того, 70,2 % опитаних жінок зазначили, що мають серйозні труднощі із самореалізацією, а

71,2 % зізналися, що потребують допомоги спеціаліста (психолога) для розв'язання цих проблем. Серед найпоширеніших психологічних труднощів, які пере-

шкоджають самореалізації особистості, респонденти виокремили невпевненість у собі, невизначеність та низьку самооцінку.

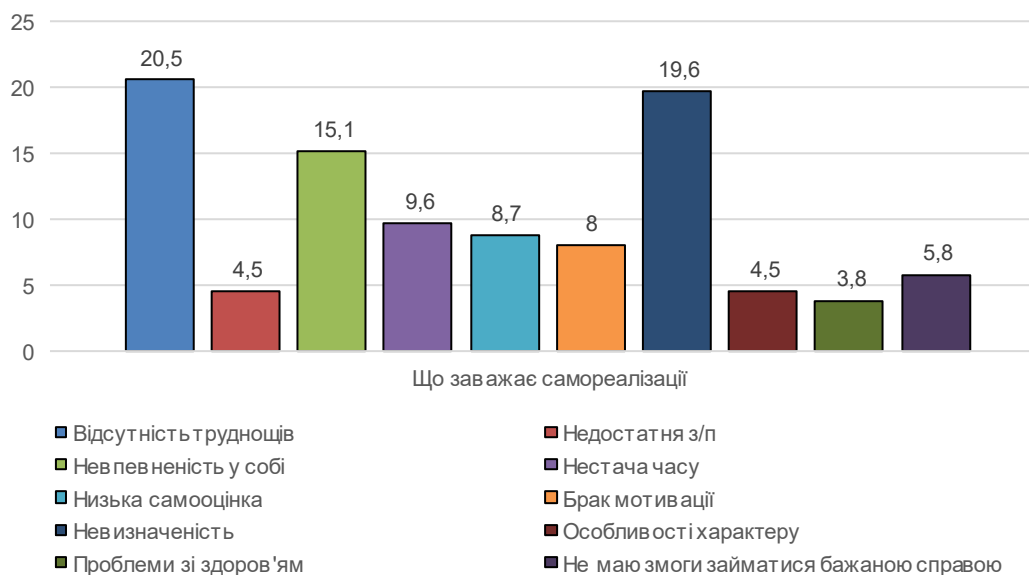


Рис. 2. Розподіл вибірки за критерієм наявних труднощів із самореалізацією

Першим етапом дослідження трансформації Я-концепції жінки була перевірка отриманих даних на нормальність розподілу. За критерієм Колмогорова – Смірнова необхідні змінні відповідають нормальному розподілу. Це дозволяє використовувати параметричні методи статистичного опрацювання даних.

Більшість респондентів засвідчила про наявність труднощів із самореалізацією (суб'єктивна оцінка особистісної реалізованості) та окреслила спектр психологічних проблем, які заважають самореалізації особистості. Оскільки суб'єктивна оцінка особистісної реалізованості

є результатом трансформації Я-концепції, необхідно здійснити верифікацію суб'єктивної оцінки проблем із самореалізацією. За допомогою таблиці сполучення було представлено залежність суб'єктивної оцінки особистісної самореалізованості та наявності труднощів із самореалізацією: респонденти, які вважають себе реалізованими, мають менше труднощів із самореалізацією; респонденти, які не вважають себе реалізованими, мають більше труднощів із самореалізацією (табл. 10). Сила ефекту взаємозалежності свідчить про високий ступінь впливу ($p = 0,651$).

Таблиця 10

Взаємозалежність наявності труднощів із самореалізацією та самореалізації				
		Чи є труднощі із самореалізацією		Разом
		є труднощі	немає труднощів	
Чи вважаєте ви себе реалізованою	так	39	81	120
	ні	180	12	192
Разом		219	93	312

У результаті було сформульовано гіпотези дослідження:

H_0 – статистично значущі відмінності між тими, хто має труднощі із самореалізацією, і тими, хто їх не має, відсутні.

H_1 – статистично значущі відмінності між тими, хто має труднощі із самореалізацією, і тими, хто їх не має, є.

Для перевірки і підтвердження гіпотези дослідження було застосовано Independent Sample T-Test. За результатами тесту, підтвердилася наявність статистично значущих відмінностей між респондентами, які мають труднощі із самореалізацією, та респондентами, які їх не мають. Тобто в нашому дослідженні ми використали гіпотезу H_1 (табл. 11).

Таблиця 11

Взаємозалежність наявності труднощів із самореалізацією та самореалізації					
	Наявність труднощів із самореалізацією	N	Середнє значення	Стандартизоване відхилення	Стандартизована похибка
Тенденція до самореалізації	є труднощі	219	5,0822	1,89461	,12803
	немає труднощів	93	6,4839	1,80346	,18701

Відповідно, якщо респондент стверджує про наявність труднощів із самореалізацією, то його тенденція до самореалізації нижча. Таким чином, чим вищою є тенденція респондента до самореалізації, тим більше він вважає себе реалізованим у будь-якій сфері у житті.

Наступним кроком був розгляд особливостей самореалізації тих респондентів, які вважають себе реалізованими, та тих, які вважають себе нереалізованими, окремо. Серед жінок, які вважають себе реалізованими, присутні 120 осіб. Більшість із них зазначили, що вони реалізовані в сімейній сфері – 49,2 %. Значний

відсоток – 67,5 % стверджують, що вони не мають жодних проблем із самореалізацією. Незважаючи на те, що ця група жінок вважає себе реалізованими, 66,7 % із них потребують допомоги спеціаліста (психолога) для побудови подальшого плану самореалізації та розв'язання незначних проблем.

Група жінок, які не вважають себе реалізованими, становить 192 особи. Вони так само, як і попередня

група респондентів, вважають себе частково реалізованими у сімейній сфері – 53,1 %. Із загальної кількості членів цієї групи 93,8 % опитаних зазначили, що мають серйозні проблеми із самореалізацією, а 74 % бажають отримувати психологічну допомогу спеціаліста.

На рис. 3 представлено основні труднощі із самореалізацією, які відчувають респонденти обох груп.

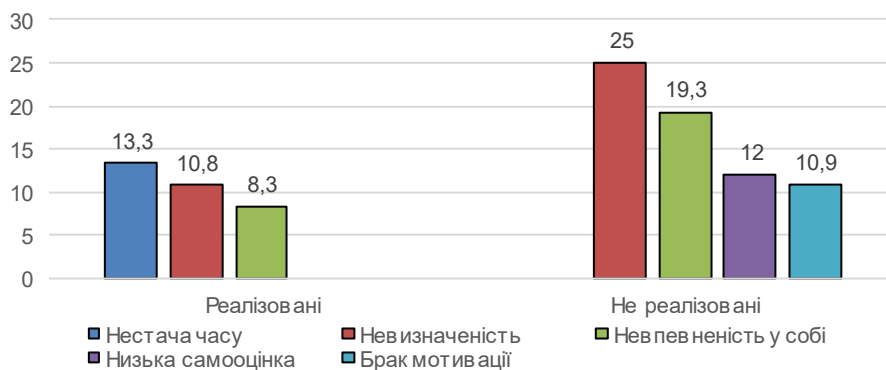


Рис. 3. Труднощі із самореалізацією

Серед жінок, які вважають себе реалізованими, найпоширенішими труднощами, які заважають самореалізації, є нестача часу, невизначеність та невпевненість у собі. Серед жінок, які вважають себе нереалізованими, найпоширенішими труднощами є невизначеність, невпевненість у собі, низька самооцінка та брак мотивації. Варто зазначити, що останні мають труднощі психологічного характеру, а найголовнішою проблемою вважають невизначеність. Тобто незнання себе, своїх особливостей тощо заважають жінкам реалізовуватися та досягати успіху в різних життєвих сферах.

Наступним кроком була верифікація індикаторів трансформації Я-концепції особистості. До цього переліку входять експертна оцінка бажання змінюватися, аутосимпатія, саморозуміння, погляди на природу людини, спонтанність (залежні змінні). Процедура виконувалась за допомогою застосування Independent Sample T-Test (табл. 12). Найбільшою варіативністю результатів характеризуються змінні аутосимпатія та погляди на природу людини.

Таблиця 12

Результати застосування Т-тесту за наявності труднощів із самореалізацією та індикаторів трансформації Я-концепції особистості

	Чи є труднощі із самореалізацією	N	Середнє значення	Стандартизоване відхилення	Стандартизована похибка
Бажання змінюватися	є труднощі	219	5,7352	1,85066	,12506
	немає труднощів	93	4,9677	2,18916	,22701
Аутосимпатія	є труднощі	219	5,1324	1,85873	,12560
	немає труднощів	93	6,5699	1,54918	,16064
Саморозуміння	є труднощі	219	5,3059	2,06378	,13946
	немає труднощів	93	6,7097	1,98133	,20545
Погляд на природу людини	є труднощі	219	5,1644	1,85986	,12568
	немає труднощів	93	5,7312	1,59578	,16547
Спонтанність	є труднощі	219	5,2922	2,02201	,13663
	немає труднощів	93	6,1505	1,93899	,20106

Отже, між групами респондентів, що мають труднощі із самореалізацією, та тими, що не мають труднощів, існують статистично значущі відмінності за групою змінних-індикаторів трансформації Я-концепції особистості ($p < 0,05$):

- жінки, які вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають вищий рівень бажання змінюватися ($M = 5,73$);
- жінки, які вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають нижчий рівень аутосимпатії ($M = 5,13$);
- жінки, які вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають нижчий рівень саморозуміння ($M = 5,30$);
- жінки, які вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають більш скептичні погляди за позитивну природу людини ($M = 5,16$);

- жінки, які вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають нижчий рівень спонтанності (вони менше впевнені в собі та мало довіряють довколишньому світу) ($M = 5,29$).

Респонденти, які мають труднощі із самореалізацією, не мають усвідомленої позитивної Я-концепції та стійкої адекватної самооцінки, залежні від психологічних захистів, не вміють відстоювати власну думку та залежні від думки інших, проявляють сумніви щодо позитивної природи людини, не приймають себе такими, якими є, не довіряють довколишньому світу та проявляють сильне бажання змінитися.

За допомогою багатофакторного дисперсійного аналізу MANOVA було досліджено особливості взаємозв'язку між складниками емоційно-оцінного компонента Я-концепції особистості та самореалізації особистості (табл. 13).

За результатами багатофакторного дисперсійного аналізу було виявлено, що рівень саморозуміння та аутосимпатії (емоційно-оцінного компонента) залежить від того, чи є у людини труднощі із самореалізацією, та від того, чи вважає вона себе реалізованою незалежно від сфери реалізації ($p < 0,005$):

- жінки, які не вважають себе реалізованими та вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають нижчий рівень саморозуміння ($M = 5,18$);
- жінки, які не вважають себе реалізованими та вказують на наявність труднощів із самореалізацією, мають нижчий рівень аутосимпатії ($M = 4,96$).

Таким чином, респонденти, які мають труднощі із самореалізацією та не вважають себе реалізованими, не мають чіткого уявлення про себе, завжди орієнтуються на думку оточення, мають низьку самооцінку, тривожні та невротичні.

Аналогічну процедуру було проведено для двох інших компонентів Я-концепції особистості. За допомогою багатофакторного дисперсійного аналізу MANOVA було досліджено особливості взаємозв'язку між складниками поведінкового компонента Я-концепції особистості та самореалізації особистості (табл. 14).

Таблиця 13

Співвідношення емоційно-оцінного компонента Я-концепції особистості та особливостей самореалізації

	Чи вважаєте ви себе реалізованою	Чи є труднощі із самореалізацією	Середнє значення	Стандартизоване відхилення	N
Саморозуміння	так	є труднощі	5,8718	2,12973	39
		немає труднощів	6,6667	2,02485	81
		Разом	6,4083	2,08434	120
	ні	є труднощі	5,1833	2,03455	180
		немає труднощів	7,0000	1,70561	12
		Разом	5,2969	2,05943	192
	Разом	є труднощі	5,3059	2,06378	219
		немає труднощів	6,7097	1,98133	93
		Разом	5,7244	2,13552	312
Аутосимпатія	так	є труднощі	5,8974	1,94388	39
		немає труднощів	6,5802	1,54810	81
		Разом	6,3583	1,70908	120
	ні	є труднощі	4,9667	1,80285	180
		немає труднощів	6,5000	1,62369	12
		Разом	5,0625	1,82658	192
	Разом	є труднощі	5,1324	1,85873	219
		немає труднощів	6,5699	1,54918	93
		Разом	5,5609	1,88823	312

Таблиця 14

Співвідношення емоційно-оцінного компонента Я-концепції особистості та особливостей самореалізації

	Чи вважаєте ви себе реалізованою	Чи є труднощі із самореалізацією	Середнє значення	Стандартизоване відхилення	N
Погляд на природу людини	так	є труднощі	5,4872	1,99831	39
		немає труднощів	5,8765	1,61542	81
		Разом	5,7500	1,75015	120
	ні	є труднощі	5,0944	1,82685	180
		немає труднощів	4,7500	1,05529	12
		Разом	5,0729	1,78853	192
	Разом	є труднощі	5,1644	1,85986	219
		немає труднощів	5,7312	1,59578	93
		Разом	5,3333	1,80151	312
Спонтанність	так	є труднощі	5,8974	1,97077	39
		немає труднощів	6,1235	2,02103	81
		Разом	6,0500	1,99937	120
	ні	є труднощі	5,1611	2,01437	180
		немає труднощів	6,3333	1,30268	12
		Разом	5,2344	1,99535	192
	Разом	є труднощі	5,2922	2,02201	219
		немає труднощів	6,1505	1,93899	93
		Разом	5,5481	2,03291	312

За результатами багатофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що погляди на природу людини та рівень спонтанності (поведінковий компонент) не залежать від того, чи є у людини труднощі із самореалізацією та від того, чи вважає вона себе реалізованою незалежно від сфери реалізації ($p > 0,005$). Незважаючи на відсутність статистично значущого впливу, можна виокремити певні закономірності:

- жінки, які не вважають себе реалізованими та свідчать про наявність труднощів із самореалізацією, не вірять у позитивну природу людини (5,09);

- жінки, які не вважають себе реалізованими та свідчать про наявність труднощів із самореалізацією, невпевнені в собі та не довіряють навколишньому світу (5,16).

Таким чином, респонденти, які мають труднощі із самореалізацією та не вважають себе реалізованими, не вірять у позитивну природу людини та не довіряють навколишньому світу.

Наступним кроком було застосування двофакторного дисперсійного аналізу (Two-way ANOVA) для дослідження особливостей взаємозв'язку між когнітивним компонентом Я-концепції особистості та самореалізації особистості (табл. 15).

Таблиця 15

Співвідношення когнітивного компонента Я-концепції особистості та особливостей самореалізації

Залежна змінна: Бажання змінюватися				
Чи вважаєте ви себе реалізованою	Чи є труднощі із самореалізацією	Середнє значення	Стандартизоване відхилення	N
так	є труднощі	5,5385	1,71443	39
	немає труднощів	4,8765	2,15280	81
	Разом	5,0917	2,03745	120
ні	є труднощі	5,7778	1,88067	180
	немає труднощів	5,5833	2,42930	12
	Разом	5,7656	1,91228	192
Разом	є труднощі	5,7352	1,85066	219
	немає труднощів	4,9677	2,18916	93
	Разом	5,5064	1,98547	312

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що бажання змінюватися (когнітивний компонент) залежить від того, чи є у людини труднощі із самореалізацією та від того, чи вважає вона себе реалізованою незалежно від сфери реалізації ($p > 0.005$) (Додаток В, Табл. В.8): жінки, які вважають себе нереалізованими та свідчать про наявність труднощів із самореалізацією, мають більше бажання змінюватися ($M = 5,77$).

Таким чином, компоненти Я-концепції особистості залежать від того, чи вважає себе особистість самореалізованою (суб'єктивна оцінка особистісної реалізованості).

Таким чином, позитивні трансформації емоційно-оцінного компонента Я-концепції особистості відбуваються, якщо особистість характеризується:

- 1) емоційною стабільністю: стриманість, висока працездатність, емоційна зрілість, реалістичність, стабільність інтересів, відсутність психологічної втоми;
- 2) домінантністю: незалежність, самовпевненість, впевненість, деяка агресивність та конфліктність щодо зовнішніх звинувачувальних реакцій, небажання визнавати владу та тиск з боку оточення;
- 3) сміливістю: сміливість, активність, схильність до ризику;
- 4) прямолинійністю: прямолинійність, наївність, природність;
- 5) довірливістю: відвертість, терплячість, уміння ефективно працювати в команді та встановлювати контакт із людьми;
- 6) спокійністю: безтурботність, спокій, впевненість у собі;
- 7) розслабленістю: спокій, низька мотивація, лень;
- 8) прагненням до творчості: творче ставлення до власного життя та бажання реалізувати себе;
- 9) гнучкістю у спілкуванні: відсутність соціальних стереотипів, щире міжособистісне спілкування, адекватна самооцінка, впевненість у власній привабливості;
- 10) толерантністю до невизначеності: здатність відчувати себе комфортно в ситуації високої ентропії, здатність продуктивно мислити та діяти в незнайомій обстановці, схильність брати на себе відповідальність та приймати рішення без тривалих сумнівів та страхів;
- 11) цінностями: прагнення до гармонійного буття та здорових стосунків з іншими людьми, простоти, легкості, добра, унікальності;
- 12) автономністю: психологічна зрілість, самопідтримка, незалежність;
- 13) конструктивною сексуальністю: здатність насолоджуватися сексуальними контактами та доставляти задоволення сексуальному партнеру, свобода від фіксованих сексуальних ролей, відсутність ригідних сексуальних стереотипів;

14) конструктивною агресією: активна побудова власного життя, здатність підтримувати стосунки, виконувати поставлені завдання та формувати власну позицію;

15) конструктивним зовнішнім відмежуванням Я: здатність розуміти почуття та інтереси інших людей, здатність розрізняти та відокремлювати себе від групи, регулювати стосунки між собою та навколишнім світом;

16) конструктивною тривогою: здатність відчувати та розрізняти тривогу, адекватно діяти відносно актуальних обставин, реалістична оцінка небезпеки;

17) задоволеністю досвідом роботи за спеціальністю.

Конструктивна трансформація поведінкового компонента Я-концепції особистості відбувається під впливом двох груп чинників – особистісних характеристик та центральних структур Я. До особистісних характеристик належать сміливість, експресивність, довірливість, домінантність і спокій. До групи чинників центральні структури Я увійшли конструктивний нарцисизм, конструктивна агресія, конструктивне зовнішнє відмежування Я.

Отже, позитивні зміни поведінкового компонента Я-концепції відбуваються, якщо особистість характеризується:

- 1) сміливістю: сміливість, рішучість, активність, здатність приймати креативні рішення та ризикувати;
- 2) експресивністю: енергійність, життєрадісність, експресивність;
- 3) довірливістю: довірливість, відкритість, терплячість, схильність до частих поступок іншим людям та визнання чужого авторитету;
- 4) домінантністю: схильність мислити самостійно, не спираючись на суспільну думку, відмова визнавати чужий авторитет;
- 5) спокоєм: безтурботність, впевненість у власних силах, активність, схильність не звертати увагу на оцінку оточення;
- 6) конструктивним нарцисизмом: позитивне і адекватне реалістичне ставлення до себе, позитивна оцінка власної значущості, здібностей, інтересів, зовнішності, переваг та недоліків;
- 7) конструктивною агресією: активна побудова власного життя, здатність зберігати стосунки та виконувати завдання, адекватна активність стосовно власного життя та довколишнього світу;
- 8) конструктивним зовнішнім відмежуванням Я: здатність розуміти почуття та інтереси інших людей, здатність відрізняти себе від навколишніх, регулювання стосунків між собою та довколишнім світом.

Негативні зміни емоційно-оцінного компонента Я-концепції відбуваються, якщо особистість характеризується:

- 1) емоційною стабільністю: стриманість, висока працездатність, емоційна зрілість, реалістичність, стабільність інтересів, відсутність психологічної втоми;

2) сміливістю: сміливість, рішучість, активність, здатність приймати креативні рішення та схильність до ризику;

3) практичністю: практичність, добросовісність, слідування загальноприйнятим нормам, деяка обмеженість, висока увага до дрібниць;

4) прямолінійністю: прямолінійність, наївність, природність;

5) тривожністю: тривожність, депресивність, вразливість;

6) радикалізмом: критичність, прагнення реалізувати свої інтелектуальні здібності, схильність до аналізування та отримувати повну інформацію, відсутність довіри до авторитетних людей;

7) інтолерантністю до невизначеності: схильність сприймати нові ситуації як загрозові, схильність до гарного самопочуття у знайомій обстановці, схильність віддавати перевагу чітким формулюванням, зрозумілим цілям та простим завданням;

8) дезорієнтацією у часі: нездатність людини жити теперішнім, схильність шкодувати за минулим та відкладати власне життя "на потім", нерозуміння цінності життя "тут-і-зараз", нездатність насолоджуватися моментом, патологічна зануреність у минулі переживання, зависокі прагнення досягати успіху, тривожність, проблеми із самооцінкою;

9) контактністю: здатність встановлювати приємні та корисні стосунки із довколишніми, схильність до доброзичливих соціальних контактів;

10) автономністю: автономність, незалежність, зрілість;

11) дефіцитарною агресією: відсутність контакту із собою, іншими людьми та речами, пасивність, занурення у себе, байдужість, душевна пустота, уникнення суперництва та конструктивних суперечок;

12) деструктивною тривою: великий страх смерті та самотності, що паралізує поведінку та спілкування, уникнення нового життєвого досвіду, затримка розвитку;

13) конструктивним нарцисизмом: адекватне та позитивне ставлення до себе, позитивна оцінка власної значущості, здібностей, інтересів, зовнішності, прийняття своїх переваг та недоліків;

14) дефіцитарним нарцисизмом: відсутність контактів із собою та позитивного ставлення до себе, визнання власної цінності, відмова від власних інтересів та потреб;

15) конструктивним внутрішнім відмежуванням Я: гнучкий підхід до власного несвідомого та почуттів, здатність бачити сновидіння, здатність розрізняти теперішнє та минуле.

Деструктивна трансформація поведінкового компонента Я-концепції особистості відбувається також під впливом трьох груп чинників – особистісних характеристик, ставлення до себе та до змін, центральних структур Я. До особистісних характеристик належать радикалізм, товариськість, сміливість, емоційна стабільність. До групи чинників ставлення до себе та до змін увійшли контактність та цінності. До групи чинників центральні структури Я належать деструктивний нарцисизм, конструктивне зовнішнє відмежування Я, дефіцитарне зовнішнє відмежування Я.

Отже, негативні зміни емоційно-оцінного компонента Я-концепції відбуваються, якщо особистість характеризується:

1) радикалізмом: критичність, прагнення реалізувати свої інтелектуальні здібності, схильність до аналізування та отримувати повної інформації, відсутність довіри до авторитетних людей;

2) товариськістю: уважність до людей, природність, невимушеність у стосунках, доброта, сердечність, актив-

ність у вирішенні конфліктів, терпимість до критики, довірливість, емоційність;

3) сміливістю: сміливість, рішучість, активність, здатність приймати креативні рішення та схильність до ризику;

4) емоційною стабільністю: стриманість, висока працездатність, емоційна зрілість, реалістичність, стабільність інтересів, відсутність психологічної втоми;

5) контактністю: схильність людини до корисних та приємних контактів із оточенням;

6) цінностями: прагнення до гармонійного буття та позитивних стосунків із навколишніми, прагнення до істини, добра та краси;

7) деструктивним нарцисизмом: нереалістична самооцінка, втеча до власного внутрішнього світу, часті та численні образи, нездатність сприймати критику та емоційну підтримку довколишніх;

8) конструктивним зовнішнім відмежуванням Я: розуміння почуттів та інтересів оточення, здатність відокремлювати себе від групи, адекватне регулювання стосунків між собою та довколишнім світом;

9) дефіцитарним зовнішнім відмежуванням Я: нездатність відмовляти іншим та диференціювати себе від інших, соціальна гіперадаптивність.

Дискусія та висновки. Трансформація Я-концепції особистості відбувається у двох напрямках. Конструктивна трансформація сприяє формуванню позитивної Я-концепції, деструктивна трансформація – негативної Я-концепції. Суб'єктивна оцінка особистісної реалізованості є індикатором спрямованості трансформації Я-концепції: особистість зі сформованою позитивною Я-концепцією впевнена в тому, що вона є реалізованою у житті; особистість із негативною Я-концепцією свідчить про те, що вона є нереалізованою та має серйозні труднощі із самореалізацією. Особистість, що має низьку оцінку особистісної реалізованості, проявляє більше прагнення змінюватися, ніж особистість, що задоволена власною особистісною реалізованістю. Отримані результати стосуються жінок вікової групи "рання зрілість" – 26–40 років. Про конструктивну трансформацію свідчить наявність адекватної позитивної самооцінки, активної побудови власного життя, активності, бажання реалізувати себе, безтурботності, високої працездатності, відвертості, відсутності соціальних стереотипів, енергійності, задоволеності досвідом роботи за спеціальністю, здатності адекватно діяти відносно загрозливих обставин, здатності насолоджуватися сексуальними контактами, здатності розуміти почуття та інтереси інших, небажання визнавати владу та тиск зі сторони оточення, незалежності, прагнення до гармонійного буття та здорових стосунків з іншими людьми, прямолінійності, психологічної зрілості, розслабленості, сміливості, стриманості, схильності мислити самостійно, творчого ставлення до власного життя, терплячості, толерантності до невизначеності. Про негативну трансформацію Я-концепції свідчить наявність активності, великого страху смерті та самотності, високої працездатності, відмови від власних інтересів та потреб, відсутності довіри до авторитетних людей, відсутності контакту із собою, гнучкого підходу до власного несвідомого та почуттів, емоційної стабільності, інтолерантності до невизначеності, невимушеності у стосунках, незалежності, нездатності жити теперішнім, нездатності сприймати критику, нереалістичної самооцінки, прямолінійності, депресивності, рішучості, слідування загальноприйнятими нормам, сміливості, соціальної гіперадаптивності, схильності до доброзичливих соціальних контактів, терпимості щодо критики.

Внесок авторів: Іван Данилюк – концептуалізація, методологія дослідження; Тамара Клімаш – збір емпіричних даних та їх валідація, організація та проведення емпіричного дослідження, аналіз джерел, підготування огляду літератури.

Список використаних джерел

- Фурман, О. (2018). Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*, (1–2), 38–67. <https://doi.org/10.35774/ps2018.01.038>
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 396–415. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.396.22302>
- Burns, R. B. (1992). *Self-concept development and education*. Cassell.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Campbell, L., Lackenbauer, S. D., & Muise, A. (2006). When is being known or adored by romantic partners most beneficial? Self-perceptions, relationship length, and responses to partner's verifying and enhancing appraisals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1283–1294. <https://doi.org/10.1177/0146167206290383>
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and social psychology bulletin*, 27(2), 201–211. <https://doi.org/10.1177/0146167201272006>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Suszek, H., Fronczyk, K., Kopera, M., & Maliszewski, N. (2018). Implicit and explicit self-concept clarity and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 123, 253–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.038>
- Tokunaga, Y., & Horiuchi, T. (2012). Development of a Japanese version of the Self-Concept Clarity (SCC) Scale. *Japanese Journal of Personality*, 20(3). <https://doi.org/10.2132/personality.20.193>

References

- Furman, O. (2018). Self-concept as a subject of multifaceted theorizing. *Psychology and society*, (1–2), 38–67. <https://doi.org/10.35774/ps2018.01.038> [in Ukrainian].
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 396–415. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.396.22302>
- Burns, R. B. (1992). *Self-concept development and education*. Cassell.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Campbell, L., Lackenbauer, S. D., & Muise, A. (2006). When is being known or adored by romantic partners most beneficial? Self-perceptions, relationship length, and responses to partner's verifying and enhancing appraisals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1283–1294. <https://doi.org/10.1177/0146167206290383>
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and social psychology bulletin*, 27(2), 201–211. <https://doi.org/10.1177/0146167201272006>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Suszek, H., Fronczyk, K., Kopera, M., & Maliszewski, N. (2018). Implicit and explicit self-concept clarity and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 123, 253–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.038>
- Tokunaga, Y., & Horiuchi, T. (2012). Development of a Japanese version of the Self-Concept Clarity (SCC) Scale. *Japanese Journal of Personality*, 20(3). <https://doi.org/10.2132/personality.20.193>

Отримано редакцією журналу / Received: 25.01.2023
Прорецензовано / Revised: 16.02.2023
Схвалено до друку / Accepted: 13.05.2023

Ivan DANYLIUK, DSc (Psychol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Tamara KLIMASH, PhD Student
ORCID ID: 0000-0003-0872-2270
e-mail: tamaraklimash@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

FEATURES OF THE TRANSFORMATION OF THE SELF-CONCEPT OF A WOMAN

Background. The self-concept of a person is a phenomenon that includes a person's ideas about himself and his own assessment of these ideas. Representatives of various directions in psychology emphasized that a positive self-concept of an individual is a condition for a fully functioning and prosperous individual who is fully aware of his self, knows and knows how to use his advantages and disadvantages, and strives to realize his potential (K. Rogers, R. Burns, J. Nezlek, R. Plesko, etc.). R. Burns was the first to propose the division of self-concept orientation into positive and negative. Dichotomous influence on the self-concept of an individual is carried out constantly and manifests itself in various life situations. Positive transformations of the self-concept occur under the influence of various factors, in particular, they are provoked by personal traits – benevolence, conscientiousness, neuroticism, etc. (J. Campbell, I. Tokunaga, T. Horiuchi, etc.).

Methods. The following methods were used to investigate the characteristics of the transformation of the self-concept of a person: Self-actualization test SAMOAL (to study a person's attitude towards himself/herself and the desire for self-actualization), R. Kettel's 16-factor personality questionnaire (16PF) (to study personal characteristics), tolerance scale to the uncertainty of S. Badner (to study the attitude towards oneself and to changes), H. Ammon's self-structural test (to clarify the central structures of the self); projective technique "Ideal Self" (to study the cognitive component of self-concept); the projective technique "Cube in the desert" (for researching the level of comfort in current life conditions and features of the social orientation of the individual).

Results. Constructive transformation is evidenced by the presence of adequate positive self-esteem, active construction of one's own life, activity, desire to realize oneself, carefreeness, high work capacity, frankness, absence of social stereotypes, energy, satisfaction with work experience in one's specialty, ability to act adequately in relation to threatening circumstances, ability to enjoy sexual contacts, the ability to understand the feelings and interests of others, reluctance to recognize authority and pressure from others, independence, the desire for a harmonious existence and healthy relationships with other people, straightforwardness, psychological maturity, relaxation, courage, restraint, a tendency to think independently, a creative attitude to one's own life, patience, tolerance for uncertainty. A negative transformation of the self-concept is evidenced by the presence of activity, great fear of death and loneliness, high work capacity, rejection of one's own interests and needs, lack of trust in authoritative people, lack of contact with oneself, a flexible approach to one's own unconscious and feelings, emotional stability, intolerance to uncertainty, ease in relationships, independence, inability to live in the present, inability to accept criticism, unrealistic self-esteem, straightforwardness, depression, decisiveness, following generally accepted norms, courage, social hyperadaptability, tendency to benevolent social contacts, tolerance for criticism.

Conclusion. Features of the transformation of the self-concept of women aged 26 to 40 are presented. The transformation of the self-concept of an individual takes place in two directions. Constructive transformation contributes to the formation of a positive self-concept, destructive transformation – a negative self-concept. The subjective assessment of personal realization is an indicator of the orientation of the transformation of self-concept: a person with a formed positive self-concept is sure that it is realized in life; a person with a negative self-concept indicates that he is unfulfilled and has serious difficulties with self-actualization.

Key words: self-concept of the individual, dichotomous orientation of the transformation of the self-concept of the individual, constructive transformation of the self-concept of the individual, destructive transformation of the self-concept of the individual.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 22-29 (2023)
УДК 159.923.2
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).3](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).3)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Іван ДАНИЛЮК, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Антон КУРАПОВ, канд. психол. наук,
ORCID ID: 0000-0002-1286-9788
e-mail: ankurapov@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Каріне МАЛИШЕВА, канд. психол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0003-3903-5799
e-mail: karinemalysheva@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Ілля ЯГІЯЄВ, канд. психол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0003-1432-6821
e-mail: askamah@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Олександра ЛЬОШЕНКО, канд. психол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-3303-3162
e-mail: psiholog3003@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Сергій ЛИТВИН, д-р філософії в галузі психології,
ORCID ID: 0000-0002-2859-1530
e-mail: sergiylytvyn@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ШКАЛИ "БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я": УКРАЇНЬСЬКА ВИБІРКА

Вступ. Контроль над здоров'ям та управління ним є важливими процесами, актуальність яких посилилася після пандемії COVID-19. Не менш важливим контроль здоров'я є також для населення України і на сьогодні. Для вимірювання контролю здоров'я використовуються різні методики оцінювання, і методика МНЛС є однією з найпоширеніших. Оскільки проблематика ставлення до здоров'я актуальна в усьому світі і зазначена шкала продемонструвала високу валідність на кількох мовах світу, то необхідність її валідації українською мовою є беззаперечною. Відповідно, це дослідження мало на меті адаптувати шкалу МНЛС (багатовимірний локус контролю над здоров'ям) до українського контексту та перевірити психометричні властивості шкали на її придатність до використання серед українськомовного населення.

Методи. Властивості шкали МНЛС було оцінено на вибірці з 392 респондентів з України. Психометричні властивості оцінювалися за допомогою таких статистичних тестів: оцінювання надійності та внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха), факторний аналіз (експлораторний та конфірмаційний) та кореляційний аналіз.

Результати. Виявлено, що показник альфа Кронбаха для шкали МНЛС становить 0,72. Аналіз ЕФА показав наявність трифакторної структури моделі. Показники придатності моделі такі: $\chi^2 = 389$, $p < 0,001$; CFI = 0,86; TLI = 0,84, SRMR = 0,06, AIC = 22982, BIC = 23209. Основними факторами моделі є: "впливові інші", "внутрішній" і "випадок". Кореляційний аналіз виявив сильний зв'язок між елементами шкали МНЛС і елементами шкали 5С, що підтверджує конвергентну та дискримінантну валідність.

Висновки. Доведено, що українськомовна версія шкали МНЛС має позитивні психометричні характеристики і може використовуватися у дослідженнях, орієнтованих на українськомовний контекст та українськомовну вибірку. Процедура валідації показала здатність української шкали відповідати початковим п'яти факторам, запропонованим авторами шкали.

Ключові слова: багатовимірний локус контролю здоров'я, МНЛС, психометричні характеристики, адаптація, валідація.

Вступ. Після того як світ зіткнувся з пандемією COVID-19, оцінювання залучення населення до процесів контролю здоров'я та управління ним набула більшої актуальності. Залучення передбачає необхідність кожній людині активізувати зусилля зі зміцнення власного здоров'я, ініціювати поведінку, яка сприятиме його зміцненню, розвивати самоконтроль і загалом відігравати активну роль у підтримці здорового способу життя (Machado et al., 2016). З цієї причини важливим є розробити ефективні методики оцінювання залученості, і для цього багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я може розглядатися як один із оптимальних варіантів. Зокрема, локус контролю, орієнтований на здоров'я, є сукупністю переконань людини в тому, що визначає її здоров'я і як інші люди та фактори з ним співвідносяться (Konkoly Thege et al., 2014). Для України ефективно

оцінювання залучення населення до контролю свого здоров'я є надзвичайно важливим. На сьогодні країна стикається з безліччю проблем сектору охорони здоров'я, серед яких недовіра до вакцинації, низький рівень відвідуваності сімейних лікарів через безперервні бойові дії на її території та відсутність вільного доступу до послуг охорони здоров'я з причин, що не залежать від мешканців (Malchrzak et al., 2022; Rzymski et al., 2022; Chaaya et al., 2022; The Lancet Regional Health – Europe, 2022).

Як зазначають дослідники, на залучення людини до управління своїм здоров'ям вказує її локус контролю над здоров'ям, який є психологічним конструктом, побудованим на основі теорії соціального навчання (Machado et al., 2016). Локус контролю здоров'я є для людей способом пізнання місця, де здійснюється контроль, а саме – превалювання впливу на здоров'я зов-

нішніх чинників чи внутрішніх. Локус контролю має значний зв'язок із самоефективністю людини. Зокрема, самоефективність характеризується як віра людини у свої здібності ініціювати необхідні дії для успішного вирішення ситуації, яка з нею відбувається. Люди, які мають високу самоефективність, краще справляються зі стресорами, легше адаптуються до умов довкілля та мають високе почуття особистої влади над подіями. Таким чином, багатовимірний локус контролю здоров'я охоплює безліч факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Як доводять дослідники, люди, які мають високий локус контролю, вважають, що тільки їхній власний вибір визначає результати їхнього здоров'я (Berglund et al., 2014). При цьому такі люди впевнені, що успіх чи випадок не впливає на здоров'я, і покладаються тільки на свої сили. Також особи, які мають високий локус контролю, орієнтовані на допомогу представників системи охорони здоров'я та впевнені, що ступінь їхнього здоров'я визначає відповідальний медичний персонал, що вказує на високий рівень їхньої довіри до нього.

На сьогодні шкала багатовимірного локусу контролю здоров'я є найвідомішою і часто застосовується у контексті вимірювання переконань, пов'язаних зі здоров'ям. Шкалу багатовимірного локусу контролю здоров'я (далі MHLC) було розроблено професором Кеном Волстоном зі співавторами (Wallston et al., 1978), і вона включає три форми (А, В і С), у яких А і В вимірюють загальні переконання про здоров'я, а форма С орієнтована на вивчення переконань про здоров'я людей, які мають якісь захворювання, зокрема й хронічні (Konkolý Thege et al., 2014). Дослідники пояснюють потенційні способи застосування шкали MHLC таким чином: локус контролю може розглядатися як незалежна змінна для визначення та прогнозування поведінкових установок людини, пов'язаних з її здоров'ям. Також шкала може застосовуватися сукупно з оцінкою лікування, за якого зміни локусу контролю корелюватимуть зі змінами результативності лікування. Нарешті, MHLC може бути застосована як залежна змінна під час оцінювання результатів лікування. Як зазначають дослідники, всі три форми шкали MHLC демонструють високу внутрішню узгодженість, особливо, якщо шкала застосовується до популяції, що характеризується як стабільна в часовому періоді. Водночас дослідники вважають, що незалежно від умов застосування шкали та незалежно від популяції рівень надійності шкали все одно залишатиметься прийнятним.

Властивості шкали MHLC було перевірено в різних варіантах її адаптацій. Наприклад, у дослідженні Лусіани Мачадо та інших (Machado et al., 2016) шкалу MHLC (А) було оцінено щодо її застосування до португальської та бразильської аудиторії. Крос-культурна адаптація шкали продемонструвала прийнятну узгодженість та надійність за критеріями TLI та RSMEA. В іншому дослідженні (Athale et al., 2010) адаптацію шкали MHLC було проведено на прикладі аудиторії, що має проблему глухонімоти. За результатами дослідження було з'ясовано, що найбільшу надійність та внутрішню узгодженість має чотирифакторна структура шкали (SRMR = 0,066, RMSEA = 0,064; RMSEA варіювався від 0,56 до 0,71). Також дослідники підтвердили сильні факторні навантаження за такими критеріями, як "внутрішній", "випадок" та "впливові інші". Було підтверджено високу надійність шкали для її використання мовою хінді (Grover & Dua, 2020), зокрема, підтверджено хорошу міжмовну еквівалентність MHLC та високу внутріш-

ню узгодженість між її елементами після адаптації до англійської мови. Однак усе ще незрозумілим залишається питання щодо факторної структури MHLC для її адаптації. Наприклад, деякі дослідники (Kassianos et al., 2016) показали, що для моделі А більш властива двофакторна структура, оскільки модель з одним фактором має неприйнятну апроксимацію. Такі ж результати було отримано під час тестування трифакторної моделі, що суперечить даним попередніх досліджень. Таким чином, це дослідження має ціль провести адаптацію та валідацію шкали MHLC для українськомовних користувачів із перевіркою її факторної структури.

Мета та завдання дослідження. Дослідження психометричних властивостей багатовимірної шкали локусу контролю здоров'я, розробленої Кеном Волстоном (Wallston et al., 1978), та її адаптація до українськомовної аудиторії може допомогти науково-дослідницькій спільноті краще зрозуміти ставлення українців до свого здоров'я та міру їх залучення до управління ним.

Методи.

Багатовимірний локус контролю здоров'я (MHLC)

У цьому дослідженні використовувалася шкала MHLC, адаптована для української мови. Шкала включає 18 пунктів, що являють собою твердження, пов'язані з контролем здоров'я. Ці пункти поділені на компоненти: "внутрішній", "випадок", "впливові інші". По кожному із тверджень учасники мали проставити бали за 6-бальною шкалою Лайкерта, у якій "1" є "категорично не згоден", "2" – "помірно не згоден", "3" – "трохи не згоден", "4" – "трохи згоден", "5" – "помірно згоден", та "6" – "повністю згоден". При цьому передбачалося, що більш високий бал буде вказувати на сильніші переконання у контролі в розрізі параметра, що досліджується за підшкалою.

Шкала "Психологічні передумови вакцинації 5С"

Шкала 5С є інструментом оцінювання передумов до вакцинації. Цей метод включає 5 підшкाल: впевненість, самозаспокоєння, обмеження, розрахунок та колективна відповідальність (Betsch et al., 2018). Компонент "Впевненість" пояснює ступінь довіри людини до вакцин, а також системи охорони здоров'я, яка ініціює вакцинацію. Компонент "Самозаспокоєння" передбачає ступінь готовності індивіда розуміти, приймати та оцінювати ризики, пов'язані з ймовірністю зараження у разі відмови від вакцинації. Компонент "Обмеження" пояснює бар'єри, які перешкоджають індивіду прийняти позитивне рішення щодо вакцинації. Компонент "Розрахунок" є мірою готовності людини шукати інформацію про вакцинацію. Нарешті, компонент "Колективна відповідальність" пояснює готовність індивіда брати на себе відповідальність за захист людей, що оточують його, шляхом згоди на вакцинацію. Для кожної підшкали було виведено твердження, за якими учасникам необхідно було проставити ступінь своєї згоди за шкалою Лайкерта, де "1" є 'абсолютно не згоден', а "7" – 'повністю згоден'.

Статистичний аналіз

Статистичний аналіз було проведено в R версії 4.2.2 (R Core Team, 2019). Ми вважали ефекти значущими в тому разі, якщо їхні довірчі інтервали становили 95 %. Підрахунок мінімальної кількості респондентів здійснювався за допомогою симуляції у R-пакеті *lavaan*. Згідно з результатами, оптимальними показниками для факторної моделі із 18 запитаннями та 3 факторами були такі: CFI > 0,95; TLI > 0,95; RMSEA > 0,05/RMSEA < 0,08; SRMR < 0,08. Факторну структуру компонентів MHLC було виявлено за допомогою експлораторного фактор-

ного аналізу (EFA) та підтверджено за допомогою конфірмаційного факторного аналізу (CFA). Графічні зображення виконані за допомогою пакету *semPlot*. Оцінювання внутрішньої узгодженості проводилася за допомогою вивчення альфи Кронбаха. Дивергентну та конвергентну валідність ми позначали за допомогою кореляційного аналізу та виокремлення коефіцієнта кореляції Пірсона.

Збір даних та характеристика вибірки

У цьому дослідженні брали участь громадяни України, які мешкають на її території або були змушені виїхати з країни через ведення на її території воєнних дій. Спочатку загальна кількість учасників становила

685 осіб, з яких 392 особи пройшли опитування повністю. Вибір учасників проводився на базі соціальних платформ Фейсбук та Телеграм. Дослідження здійснювалося на платформі 1ka.si. Основними критеріями включення були: вік понад 18 років, вільне володіння українською мовою. Детальна соціодемографічна інформація про учасників представлена в Додатку (табл. А1).

Результати.

Внутрішня узгодженість

Загальна надійність шкали MHLC була оцінена як висока ($\alpha = 0,720$). Значення α для кожної субшкали представлені в табл.1.

Таблиця 1

Пункти опитувальника "Багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я"

Номер п/п	Код запитання	Англomовна версія	α	Українськомовна версія	α
		Internal	0,67	Внутрішній	0,78
1	locusa	If I get sick, it is my own behavior which determines how soon I get well again		Коли я хворію, то мої власні дії визначають, як швидко я одужаю	
6	locusf	I am in control of my health		Я контролюю своє здоров'я	
8	locush	When I get sick, I am to blame		Коли я хворію, я сам винен / сама винна в цьому	
12	locusl	The main thing which affects my health is what I myself do		Головне, що впливає на моє здоров'я, – це те, що я сам / сама роблю	
13	locusm	If I take care of myself, I can avoid illness		Якщо я подбаю про себе, я зможу уникнути хвороби	
17	locusq	If I take the right actions, I can stay healthy		Якщо я вчиню правильні дії, я зможу залишатися здоровим/ою	
		Chance	0,72	Випадок	0,79
2	locusb	No matter what I do, if I am going to get sick, I will get sick		Хоч би що я робив/ла, якщо мені судилося захворіти, – я захворію	
4	locusd	Most things that affect my health happen to me by accident		Більшість речей, які впливають на моє здоров'я, трапляються зі мною випадково	
9	locusi	Luck plays a big part in determining how soon I will recover from an illness		Везіння відіграє велику роль у визначенні того, як швидко я одужаю від хвороби	
11	locusk	My good health is largely a matter of good fortune		Моє гарне здоров'я значною мірою зумовлене везінням	
15	locuso	No matter what I do, I'm likely to get sick		Хоч би що я робив/ла, я, найшвидше, захворію	
16	locusp	If it's meant to be, I will stay healthy		Якщо так судилося, я залишусь здоровим/ою	
		Powerful Others	0,69	Впливові інші	0,73
3	locusc	Having regular contact with my physician is the best way for me to avoid illness		Регулярна взаємодія з моїм лікарем – найкращий спосіб уникнути хвороби	
5	locuse	Whenever I don't feel well, I should consult a medically trained professional		Щоразу, коли я погано почуваюся, я маю проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем-медиком	
7	locusg	My family has a lot to do with my becoming sick or staying healthy		Моя сім'я має прямий стосунок до того, чи я захворію, чи залишусь здоровим/ою	
10	locusj	Health professionals control my health.		Медицинські працівники контролюють моє здоров'я	
14	locusn	Whenever I recover from an illness, it's usually because other people (for example, doctors, nurses, family, friends) have been taking good care of me		Щоразу, коли я відновлююся після хвороби, це зазвичай відбувається тому, що інші люди (наприклад, лікарі, медсестри, сім'я, друзі) добре піклувалися про мене	
18	locusr	Regarding my health, I can only do what my doctor tells me to do		Що стосується мого здоров'я, я можу робити тільки те, що мені рекомендує мій лікар	

Факторна структура

Для аналізу факторної структури ми застосовували EFA з використанням кореляційної матриці (рис. 1) та методу мінімальних залишків.

Перед проведенням EFA ми перевірили придатність даних. Міра КМО входила в діапазон від 0,551 до 0,591, що трохи нижче за рекомендований рівень (0,6). Критерій сферичності Бартлетта можна охарактеризувати як значущий ($\chi^2 = 61,12$; $p < 0,001$). У процесі аналізу EFA ми виявили один компонент, який пояснює 29,3 % дисперсії. Інтерпретацію цього компонента ми проводили за допомогою обертання *Oblimin*. У цьому випадку цей компонент відповідає субшкалі "впливові інші" та становить 0,806. Визначення кількості факторів засновува-

лось на паралельному аналізі. Перед проведенням EFA було оцінено придатність даних для факторного аналізу. Міра адекватності вибірки Кайзера – Мерса – Олкіна (КМО) становила 0,808 (див. Додаток, табл. А2), що значно перевищує рекомендоване значення 0,6, а критерій сферичності Бартлетта був значущим ($\chi^2 (153) = 2014$, $p < 0,001$), що свідчить про придатність даних до факторного аналізу. EFA виявив наявність трьох компонентів із власними значеннями, що перевищують 1, і які пояснюють 17,3 %, 16,5 %, 11,42 % та 15,7 % дисперсії відповідно. Для полегшення інтерпретації цих компонентів було проведено обертання *Oblimin*. Трифакторне рішення пояснювало загалом 49,5 % дисперсії. Перший компонент відповідає шкалі "Випадок" і включає пункти

"Хоч би що я робив/ла, якщо мені судилося захворіти, – я захворію" (0,698), "Більшість речей, які впливають на моє здоров'я, трапляються зі мною випадково" (0,549), "Везіння відіграє велику роль у визначенні того, як швидко я одужаю від хвороби" (0,730), "Моє гарне здоров'я значною мірою зумовлене везінням" (0,741), "Хоч би що я робив/ла, я, найшвидше, захворію" (0,689), "Якщо так судилося, я залишуся здоровим/ою" (0,700). Другий компонент відповідає шкалі "Внутрішній", із сильним навантаженням від пунктів "Коли я хворію, то мої власні дії визначають, як швидко я одужаю" (0,694), "Я контролюю своє здоров'я" (0,387), "Коли я хворію, я сам винен/сама винна в цьому" (0,635), "Головне, що впливає на моє здоров'я – це те, що я сам/сама роблю" (0,816), "Якщо я подбаю про себе, я зможу уникнути хвороби" (0,818), "Якщо я вчиню правильні дії, я зможу залишатися здоровим/ою" (0,701). Третій фактор відображає шкалу "Впливові інші" та включає пункти "Регулярна взаємодія з моїм лікарем – найкращий спосіб уникнути хвороби" (0,708), "Щоразу, коли я погано почуваюся, я

маю проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем-медиком" (0,710), "Моя сім'я має прямий стосунок до того, чи я захворію, чи залишуся здоровим/ою" (0,409), "Медичні працівники контролюють моє здоров'я" (0,704), "Щоразу, коли я відновлююся після хвороби, це зазвичай відбувається тому, що інші люди (наприклад, лікарі, медсестри, сім'я, друзі) добре піклувалися про мене" (0,684), "Що стосується мого здоров'я, я можу робити тільки те, що мені рекомендує мій лікар" (0,782).

Перевірку оригінальної факторної структури було виконано за допомогою аналізу CFA. Трифакторна модель була позначена на базі попередніх досліджень, і до її компонентів входять такі фактори, як "внутрішній", "впливові інші" та "випадок". Трифакторна структура моделі показала хорошу відповідність даним: ($\chi^2 = 389$, $p < 0,001$; CFI = 0,86; TLI = 0,84, SRMR = 0,06, AIC = 22982, BIC = 23209). Ці показники свідчать, що ця модель є придатною для отриманих даних. На рис. 2 наведена діаграма шляхів компонентів трифакторної моделі шкали.

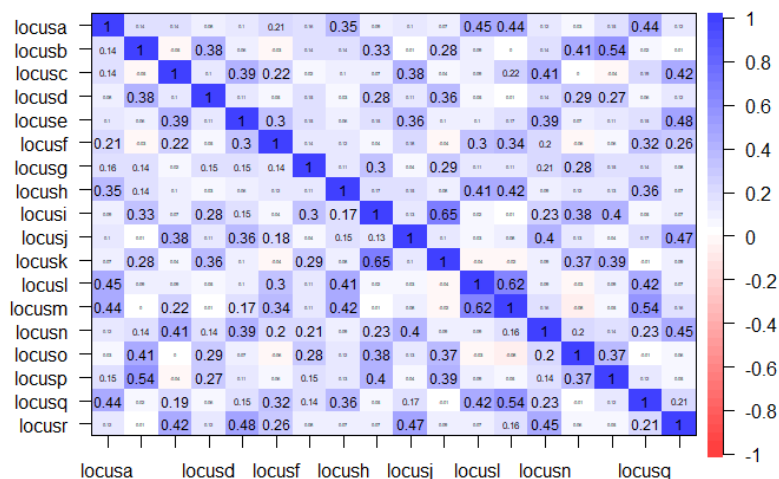


Рис. 1. Кореляційна матриця питань МНЛС

Примітка: відображено статистично значущі кореляції, $p < 0,05$

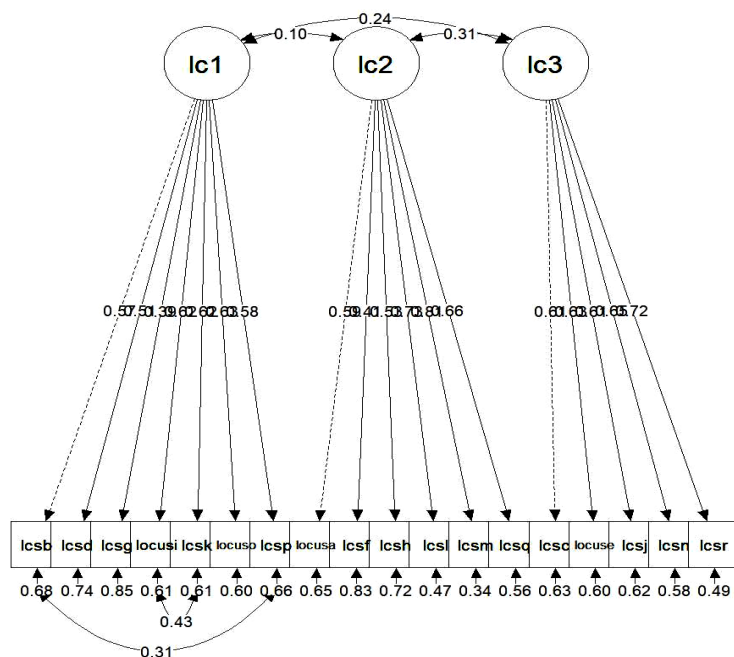


Рис. 2. Діаграма шляхів (Path Diagram) трифакторної моделі МНЛС

Примітка: Іс1 – випадок; Іс2 – внутрішній; Іс3 – впливові інші

Конвергентна та дискримінантна валідність

Конвергентна та дискримінантна валідність перевірялись за допомогою кореляційного аналізу зі шкалами опитувальника багатовимірною локусу контролю здоров'я (MHLC). Шкала "Впливові інші" позитивно корелює зі шкалою "Колективна відповідальність та "Упевненість": $r = 0,231$, $r = 0,226$ відповідно, при $p < 0,001$. При цьому зі шкалою "Сапозаспокоєння" вона корелює негативно ($r = -0,173$, $p < 0,001$). Позитивна кореляція була виявлена між шкалами "Випадок" та "Обмеження" ($r = 0,274$, $p < 0,001$) та "Самозаспокоєння" ($r = 0,123$, $p = 0,015$). Між шкалою "Випадок" та "Колективна відповідальність" ми виявили негативну кореляцію ($r = -0,227$, $p < 0,001$). Позитивну кореляцію також було виявлено між шкалою "Інтернальний" та шкалою "Розрахунок" ($r = 0,159$, $p = 0,002$), а також "Самозаспокоєння" ($r = 0,165$, $p = 0,001$).

Дискусія і висновки. На підставі проведеного аналізу ми можемо зробити висновок, що шкала MHLC є оптимальною для вивчення ступеня контролю здоров'я серед українськомовного населення і може бути використана для цієї демографічної категорії, про що свідчить достатня внутрішня узгодженість її підшкал та задовільний альфа-коефіцієнт ($\alpha = 0,72$). Цей показник внутрішньої узгодженості менший, ніж у оригінальному дослідженні (Wallston et al., 1978), проте він вищий, ніж у інших попередніх дослідженнях, нижня межа альфа-Кронбаха у яких починалася з 0,6. Також, спираючись на результати експлораторного аналізу, ми з'ясували, що існують три базові чинники, які пояснюють міру залучення учасників з української групи до піклування про власне здоров'я. Це "впливові інші", "випадок" та "внутрішній". З них найбільшу вагу має фактор "впливові інші". Виходячи з цього, ми можемо припустити, що, приймаючи рішення про своє здоров'я, громадяни України більшою мірою орієнтуються на думки впливових осіб, що їх оточують, і на підставі отриманого досвіду формують свої поведінкові звички. За дослідженнями (Machado et al., 2016), внутрішні чинники мають меншу вагу, ніж зовнішні, що може свідчити про недостатню готовність українськомовного населення самостійно нести відповідальність за своє здоров'я та про значний вплив соціокультурних аспектів на їхню поведінку. Проведений аналіз підтверджує ці висновки. Зокрема, оцінюючи факторне навантаження, ми можемо наголосити на значущості елементів, з яких складається підшкала "Впливові інші". Тільки один її компонент дорівнює менше ніж 0,3, тоді як інші – трохи більше або трохи менше ніж 1. Цей компонент передбачає взяття відповідальності за здоров'я індивіда його сім'єю, від якої прямо залежить, чи він хворітиме, чи залишиться здоровим.

Результати аналізу конвергентної та дискримінантної валідності потребують окремої уваги. Зокрема, ми виявили позитивну кореляцію між підшкалою "Впливові інші" та підшкалою "Колективна відповідальність". Результати цього аналізу можуть пояснити феномен, виявлений під час проведення експлораторного аналізу. Зокрема, значна вага фактора "Впливові інші" може пояснюватися високим ступенем колективної відповідальності учасників з України, які відчують довіру до представників системи охорони здоров'я та готові дотримуватися їхніх вказівок під час контролю свого здоров'я. Також ми відзначили позитивну кореляцію між підшкалами "Розрахунок", "Самовпевненість" та "Внутрішній", що є очікуваним результатом, оскільки цей взаємозв'язок відображає внутрішню психологічну

готовність учасників контролювати власне здоров'я та вживати заходів для його забезпечення. Логічність цих результатів підтверджує ефективність адаптації шкали MHLC для українськомовної аудиторії. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що загалом метод MHLC має достатні психометричні характеристики, які дозволяють застосовувати його на території України або в роботі з українськомовним населенням для оцінювання їхнього залучення до піклування про своє здоров'я.

Подяки, джерела фінансування. Дослідження профінансовано Національним фондом досліджень України, секція "Наука для безпеки і сталого розвитку України", номер гранту 23ДФ016-01.

Внесок авторів: Іван Данилюк, Каріне Малишева, Ілля Ягієв – концептуалізація; Ілля Ягієв – методологія; Антон Курапов – програмне забезпечення; Іван Данилюк, Каріне Малишева, Сергій Литвин, Олександра Льошенко – збирання емпіричних даних та їх валідація; Антон Курапов – аналіз даних; Олександра Льошенко, Сергій Литвин – аналіз джерел, підготування огляду літератури та теоретичних засад дослідження; Антон Курапов – написання статті; Іван Данилюк, Каріне Малишева, Ілля Ягієв, Сергій Литвин, Олександра Льошенко – перевірка та редакція манускрипту.

Список використаних джерел

- Athale, N., Aldridge, A., Malcarne, V. L., Nakaji, M., Samady, W., & Robins Sadler, G. (2010). Validity of the multidimensional health locus of Control Scales in American sign language. *Journal of Health Psychology*, 15(7), 1064–1074. <https://doi.org/10.1177/1359105309360427>
- Berglund, E., Lytsy, P., & Westerling, R. (2014). The influence of locus of control on self-rated health in context of chronic disease: A structural equation modeling approach in a cross sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 492. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-492>
- Betsch, C., Schmid, P., Heinemeier, D., Korn, L., Holtmann, C., & Böhm, R. (2018). Beyond confidence: Development of a measure assessing the 5C psychological antecedents of vaccination. *PloS one*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208601>
- Chaaya, C., Thambi, V. D., Sabuncu, Ö., Abedi, R., Osman, A. O., Uwishema, O., & Onyeaka, H. (2022). Ukraine – Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the covid-19 pandemic. *Annals of Medicine & Surgery*, 79. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104033>
- Grover, S., & Dua, D. (2020). Hindi translation and validation of scales for subjective well-being, locus of control and spiritual well-being. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(6), 508–515. <https://doi.org/10.1177/0253717620956443>
- Kassianos, A. P., Symeou, M., & Ioannou, M. (2016). The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the multidimensional health locus of Control Scales. *Health Psychology Open*, 3(2). <https://doi.org/10.1177/2055102916676211>
- Konkoly Thege, B., Rafael, B., & Rohánszky, M. (2014). Psychometric properties of the Multidimensional Health locus of control scale form C in a non-western culture. *PLoS ONE*, 9(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107108>
- The regional and global impact of the Russian invasion of Ukraine. (2022, April). *The Lancet Regional Health – Europe*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100379>
- Machado, L. A., Telles, R. W., Costa-Silva, L., & Barreto, S. M. (2016). Psychometric properties of Multidimensional Health locus of control-A and general self-efficacy scale in civil servants: Elsa-Brasil Musculoskeletal Study (Elsa-Brasil MSK). *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 20(5), 451–460. <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0177>
- Malchrzak, W., Babicki, M., Pokorna-Katwak, D., Doniec, Z., & Mastalerz-Migas, A. (2022). Covid-19 vaccination and Ukrainian refugees in Poland during Russian – Ukrainian War-Narrative Review. *Vaccines*, 10(6), 955. <https://doi.org/10.3390/vaccines10060955>
- Rzymiski, P., Falfushynska, H., & Fal, A. (2022). Vaccination of Ukrainian refugees: Need for urgent action. *Clinical Infectious Diseases*, 75(6), 1103–1108. <https://doi.org/10.1093/cid/ciac276>
- Wallston, K. A., Strudler Wallston, B., & DeVellis, R. (1978). Development of the multidimensional health locus of control (MHLC) scales. *Health Education Monographs*, 6(1), 160–170. <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>

References

- Athale, N., Aldridge, A., Malcarne, V. L., Nakaji, M., Samady, W., & Robins Sadler, G. (2010). Validity of the multidimensional health locus of Control Scales in American sign language. *Journal of Health Psychology*, 15(7), 1064–1074. <https://doi.org/10.1177/1359105309360427>
- Berglund, E., Lytsy, P., & Westerling, R. (2014). The influence of locus of control on self-rated health in context of chronic disease: A structural

equation modeling approach in a cross sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 492. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-492>

Betsch, C., Schmid, P., Heinemeier, D., Korn, L., Holtmann, C., & Böhm, R. (2018). Beyond confidence: Development of a measure assessing the 5C psychological antecedents of vaccination. *PloS one*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208601>.

Chaaya, C., Thambi, V. D., Sabuncu, Ö., Abedi, R., Osman, A. O., Uwishema, O., & Onyeaka, H. (2022). Ukraine – Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the covid-19 pandemic. *Annals of Medicine & Surgery*, 79. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104033>

Grover, S., & Dua, D. (2020). Hindi translation and validation of scales for subjective well-being, locus of control and spiritual well-being. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(6), 508–515. <https://doi.org/10.1177/0253717620956443>

Kassianos, A. P., Symeou, M., & Ioannou, M. (2016). The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the multidimensional health locus of Control Scales. *Health Psychology Open*, 3(2). <https://doi.org/10.1177/2055102916676211>

Konkolj Thege, B., Rafael, B., & Rohánszky, M. (2014). Psychometric properties of the Multidimensional Health locus of control scale form C in a non-western culture. *PLoS ONE*, 9(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107108>.

The regional and global impact of the Russian invasion of Ukraine. (2022, April). *The Lancet Regional Health – Europe*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100379>

Machado, L. A., Telles, R. W., Costa-Silva, L., & Barreto, S. M. (2016). Psychometric properties of Multidimensional Health locus of control-A and general self-efficacy scale in civil servants: Elsa-Brasil Musculoskeletal Study (Elsa-Brasil MSK). *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 20(5), 451–460. <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0177>

Malchrzak, W., Babicki, M., Pokorna-Kalwak, D., Doniec, Z., & Mastalerz-Migas, A. (2022). Covid-19 vaccination and Ukrainian refugees in Poland during Russian – Ukrainian War-Narrative Review. *Vaccines*, 10(6), 955. <https://doi.org/10.3390/vaccines10060955>

Rzymiski, P., Falfushynska, H., & Fal, A. (2022). Vaccination of Ukrainian refugees: Need for urgent action. *Clinical Infectious Diseases*, 75(6), 1103–1108. <https://doi.org/10.1093/cid/ciac276>

Wallston, K. A., Strudler Wallston, B., & DeVellis, R. (1978). Development of the multidimensional health locus of control (MHLC) scales. *Health Education Monographs*, 6(1), 160–170. <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>

Отримано редакцією журналу / Received: 10.04.2023

Прорецензовано / Revised: 15.04.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Додатки

Таблиця А1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

Стать	Кількість	%	Кумулятивний %
чоловік	72	18,4 %	18,4 %
жінка	320	81,6 %	100,0 %

В якому населеному пункті Ви постійно проживаєте (або постійно проживали до початку повномасштабних бойових дій 24 лютого 2022 року)?	Кількість	%	Кумулятивний %
У місті / селищі / селі до 100 тис. мешканців	85	21,7 %	21,7 %
У місті 100–250 тис. мешканців	24	6,1 %	27,8 %
У місті 250–500 тис. мешканців	41	10,5 %	38,3 %
У місті 500 тис. – 1 млн мешканців	25	6,4 %	44,6 %
У місті понад 1 млн мешканців (крім Києва)	22	5,6 %	50,3 %
Київ	195	49,7 %	100,0 %

Чи змінили ви місце перебування після початку повномасштабних бойових дій 24 лютого 2022 р.?	Кількість	%	Кумулятивний %
Так, виїхав/ла за межі України	54	13,8 %	13,8 %
Так, виїхав/ла в межах України	70	17,9 %	31,6 %
Ні, перебуваю там, де був/ла до повномасштабної війни	268	68,4 %	100,0 %

Починаючи з дитинства, мені було зроблено більшість планових щеплень	Кількість	%	Кумулятивний %
Не робив/ла	137	34,9 %	34,9 %
Одну дозу	11	2,8 %	37,8 %
Дві дози	168	42,9 %	80,6 %
Три дози	71	18,1 %	98,7 %
Чотири дози	3	0,8 %	99,5 %
Інше	2	0,5 %	100,0 %

Я зробив(ла) щеплення від COVID-19	Кількість	%	Кумулятивний %
Не робив/ла	137	34,9 %	34,9 %
Одну дозу	11	2,8 %	37,8 %
Дві дози	168	42,9 %	80,6 %
Три дози	71	18,1 %	98,7 %
Чотири дози	3	0,8 %	99,5 %
Інше	2	0,5 %	100,0 %

Оцініть, будь ласка, ступінь вашої релігійності	Кількість	%	Кумулятивний %
Зовсім не релігійний/на	46	11,7 %	11,7 %
Не релігійний/на	69	17,6 %	29,3 %
Дещо середнє	167	42,6 %	71,9 %
Релігійний/на	103	26,3 %	98,2 %
Дуже релігійний/на	7	1,8 %	100,0 %

Таблиця А2

Показники ступеня адекватності вибірки Кайзера – Мессра – Олкіна

Міра адекватності вибірки Кайзера – Мессра – Олкіна	
	MSA
Overall	0,808
locusa	0,876
locusb	0,743
locusc	0,841
locusd	0,818
locuse	0,852
locusf	0,862
locusg	0,802
locush	0,831
locusi	0,752
locusj	0,828
locusk	0,703
locusl	0,800
locusm	0,794
locusn	0,820
locuso	0,849
locusp	0,800
locusq	0,853
locusr	0,824

Таблиця А3

Українськомовна версія шкали "Багатовимірного локусу контролю здоров'я"

Будь ласка, скажіть, наскільки Ви згодні або не згодні з наступними твердженнями:

	Категорично не згоден(згодна)	Помірно не згоден(згодна)	Трохи не згоден(згодна)	Трохи згоден(згодна)	Помірно згоден(згодна)	Цілком згоден(згодна)
Коли я хворію, то мої власні дії визначають, як швидко я одужаю						
Хоч би що я робив/ла, якщо мені судилося захворіти, – я захворію						
Регулярна взаємодія з моїм лікарем – найкращий спосіб уникнути хвороби						
Більшість речей, які впливають на моє здоров'я, трапляються зі мною випадково						
Щоразу, коли я погано почуваюся, я маю проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем-медиком						
Я контролюю своє здоров'я						
Моя сім'я має прямий стосунок до того, чи я захворію, чи залишуся здоровим/ою						
Коли я хворію, я сам винен / сама винна в цьому						
Везіння відіграє велику роль у визначенні того, як швидко я одужаю від хвороби						
Медичні працівники контролюють моє здоров'я						
Моє гарне здоров'я значною мірою зумовлене везінням						
Головне, що впливає на моє здоров'я – це те, що я сам/сама роблю						
Якщо я подбаю про себе, я зможу уникнути хвороби						
Щоразу, коли я відновлююся після хвороби, це зазвичай відбувається тому, що інші люди (наприклад, лікарі, медсестри, сім'я, друзі) добре піклувалися про мене						
Хоч би що я робив/ла, я, найшвидше, захворію						
Якщо так судилося, я залишуся здоровим/ою						
Якщо я вчиню правильні дії, я зможу залишатися здоровим/ою						
Що стосується мого здоров'я, я можу робити тільки те, що мені рекомендує мій лікар						

Ivan DANYLIUK, DSc (Psychol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
E-mail: danyliuk6@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Anton KURAPOV, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0002-1286-9788
e-mail: ankurapov@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Karine MALYSHEVA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0003-3903-5799
e-mail: karinemalysheva@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Illia YAHIIAIEV, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0003-1432-6821
e-mail: askamah@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Oleksandra LOSHENKO, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-3303-3162
e-mail: psiholog3003@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Serhiy LYTUVYN, PhD
ORCID ID: 0000-0002-2859-1530
e-mail: sergiylytvyn@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE MULTIDIMENSIONAL HEALTH LOCUS OF CONTROL SCALE: UKRAINIAN SAMPLE

Background. Health control and management are important processes, the relevance of which has increased after the COVID-19 pandemic. Health control is equally important for the population of Ukraine today. Various assessment methodologies are used to measure health control, and the MHLC is one of the most commonly used, and also showed high reliability in several countries worldwide. Considering the importance of the issue and constant threat to the health of population, the necessity of having this scale available in Ukrainian is clear. Correspondingly, the present study aimed to adapt the MHLC (Multidimensional Health Locus of Control) scale to the Ukrainian context and to test the psychometric properties of the scale for its suitability for use among the Ukrainian-speaking population.

Methods. The properties of the MHLC scale were evaluated on a sample of 392 respondents from Ukraine. The psychometric properties were assessed using the following statistical tests: reliability and internal consistency (Cronbach's alpha), factor analysis (exploratory and confirmatory), and correlation analysis.

Results. Cronbach's alpha for the MHLC scale was 0,72. EFA analysis revealed the presence of a three-factor model structure. The model's goodness-of-fit indicators are as follows: $\chi^2 = 389$, $p < 0,001$; CFI = 0,86; TLI = 0,84, SRMR = 0,06, AIC = 22982, BIC = 23209. The main factors of the model are: influential others, internal, and randomness. The correlation analysis revealed a strong relationship between the MHLC scale items and the 5C scale items, which confirms convergent and discriminant validity.

Conclusions. The Ukrainian version of the MHLC scale has positive psychometric characteristics and can be used in studies focused on the Ukrainian-speaking context and sample. Validation procedure showed the ability of Ukrainian scale to match the initial five factors suggested by the authors of the scale.

Keywords: multidimensional health locus of control, MHLC, psychometric characteristics, adaptation, validation.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 30-35 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Іван ДАНИЛЮК, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Вікторія ПРЕДКО, д-р філософії в галузі психології,
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636
e-mail: tori.viktoriya@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Максим БОНДАР, студ.
ORCID ID: 0009-0008-4981-452X
e-mail: bomdarm@proton.me

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Дослідження життєстійкості є на сьогодні актуальними, адже вона є провідною психологічною характеристикою особистості, яка допомагає долати труднощі та вирішувати складні життєві ситуації. Незважаючи на те, що існують певні відмінності між поняттями життєстійкості та копінг-стратегії, дослідження демонструють взаємозв'язок між копінг-стратегіями та життєстійкістю особистості. З одного боку, життєстійкість визначається здатністю людини до конструктивної копінг-діяльності, спрямованої на подолання життєвих труднощів, а з іншого, вона є її результатом вираженням.

Мета. Побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій поведінки.

Методи. Методика "Тест життєстійкості", адаптація Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказовой; методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амріханова, адаптація В. М. Ялтонського; опитувальник "Способи опановувальної поведінки" Р. Лазаруса; опитувальник "Проактивна опановувальна поведінка" Л. Аспінвалла, Є. Грінгласса, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова. Для створення прогностичної моделі було здійснено регресійний аналіз.

Результати. Визначено прогностичну модель, яка дозволяє виявити рівень життєстійкості залежно від панівних копінг-стратегій. За допомогою регресійного аналізу було доведено, що найбільший вплив здійснюють три предиктори, а саме уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблеми.

Висновки. Виявлено, що вибір копінг-стратегій визначає загальний рівень життєстійкості людини та її здатність ефективно протистояти будь-якій ситуації. Дослідження показало, що проактивність особистості, емоційна саморегуляція та уміння розраховувати часову перспективу є основними чинниками успішного подолання труднощів, тоді як спроби уникнення негативних переживань та заперечення проблеми перешкоджає прояву життєстійкості. Проте для більшої деталізації моделі необхідно здійснити подальші дослідження.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, копінг-стратегії, уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблем.

Вступ. Життєстійкість. Складні життєві ситуації можуть викликати емоційні, когнітивні та поведінкові порушення, такі як тривога, пригніченість, посттравматичний розлад, антисоціальна поведінка та багато іншого. Однак кожна людина, що стикається зі стресовою подією, реагує по-своєму: деякі можуть зазнати серйозних психологічних або фізичних порушень, тоді як інші, зіткнувшись з тією самою стресовою подією, можуть знайти ефективні способи розв'язання цієї проблеми та навіть знайти додаткові можливості для розвитку в цій ситуації. Ця індивідуальна особливість, яка допомагає вижити в будь-якій складній життєвій ситуації і рухатись далі, називається життєстійкістю особистості.

Про важливість проблеми життєстійкості особистості, її функції, цінність, фактори її формування зазначали вітчизняні і закордонні дослідники. Серед них: С. Кобейса, С. Мадді та С. Хан (1982), С. Фанк (1992), Г. Варіна (2022), Т. Титаренко та Т. Ларіна (2009), О. Кокун (2020), К. Ешлеман, Н. Боулінг та Г. Аларкон (2010) та інші. Зокрема, С. Мадді зазначав, що поняття життєстійкості людини відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, яка впливає на мотивацію конструктивного подолання стресогенних життєвих ситуацій (Maddi, 2004). Важливу роль життєстійкості в розвитку ціннісно-сислової сфери та адаптації до навколишнього середовища підкреслювали такі вчені, як:

С. Есколас, Б. Піттс, М. Саферні, П. Бартоун (2013), О. Чиханцова (2018), С. Харріс (2004), С. Кравчук (2016) та інші. Більшість представників позитивної та західної гуманістичної психології розглядають життєстійкість як провідний ресурс, інтегральну характеристику особистості та основний життєвий принцип, який реалізується в умовах об'єктивної соціальної детермінації.

Перше визначення життєстійкості сформулювали С. Кобейс, С. Мадді та С. Хан, які вивчали довгострокові наслідки стресу в робітників комунікативної компанії в результаті кризи. Вони визначили, що схильність особистості до витривалості реалізується завдяки набору установок, які спонукають людину реагувати на важкі обставини за допомогою певних зусиль із метою їх подолання, які, імовірно, приведуть до стійкості, перетворюючи потенційні катастрофи на можливості (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Ученим вдалося побудувати різні особистісні профілі людей, які добре справлялися зі стресом, і їх охарактеризувати, а саме виокремити три основні патерни: залученість (*commitment*), контроль (*control*) і прийняття виклику (*challenge*) (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Згідно з дослідниками, залученість – це тенденція відчувати задоволення від усього, з чим людина стикається у повсякденній життєдіяльності (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Залученість виражає активну позицію особистості в навколишньому середо-

© Данилюк Іван, Предко Вікторія, Бондар Максим, 2023

вищі, її ініціативність. Диспозиція контролю – це тенденція особистості відчувати відповідальність за всі життєві події, здатність контролювати своє життя. Контроль передбачає використання інтелекту, уяви, навичок емоційної регуляції, які допомагають людині впоратися навіть із тими подіями та ситуаціями, які загрожують її життю. Диспозиція виклику надає особистості впевненості в тому, що будь-які зміни є нормальним, закономірним явищем, що, своєю чергою, є потужним стимулом до зростання (Maddi, 2004). Відповідно, особистість із розвиненим структурним компонентом життєстійкості – викликом, не боїться жодних змін та труднощів; вона є досить відкритою, гнучкою та адаптивною, здатною бачити світ приємним та безпечним, а не страшним та загрозливим.

Проте, як зазначає С. Мадді, поодинокі ці компоненти не мають достатньої сили, щоб забезпечити необхідну сміливість і мотивацію для перетворення стресу на перевагу, вони функціонують лише в невіддільній сукупності (Maddi, 2004). Усі три структурні компоненти життєстійкості (залученість, контроль і виклик) відіграють провідну роль у збереженні загального психологічного здоров'я особистості.

Копінг-стратегії. У житті кожної людини відбуваються різноманітні ситуації, що здійснюють стресовий вплив на особистість, і з якими необхідно вміти справлятися та переживати. Зазвичай під копінгом розуміють стратегії, які людина формує під впливом обставин і набутого досвіду, щоб впоратися зі стресом або проблемою, хоча С. Карвер (Carver, 2013) зазначає, що ідея дослідження копінгу має складну та довгу історію та сама по собі є дуже широким терміном. Історія дослідження копінгу починається з досліджень стресу та зароджується у межах психоаналітичного руху, але сприйняття копінгу як процесу з'явилося лише в 1970-х та 1980-х роках завдяки роботі таких дослідників, як Л. І. Перлін та Ч. Скулер, С. Фолкман та Р. Лазарус, А. Г. Біллінгс та Р. Х. Мус, С. Кобейса (Frydenberg, 2014).

Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур (2020) розглядають копінг як зусилля, яких людина докладає для подолання труднощів у взаємодії з довкіллям. Ці зусилля можуть бути когнітивними, емоційними та поведінковими. Когнітивні зусилля допомагають аналізувати проблему та складати можливий план дій, емоційні зусилля – контролювати переживання та шукати емоційну підтримку, а поведінкові зусилля – допомагають досягти бажаного результату. Існує безліч способів, як можна згрупувати та класифікувати копінг-стратегії. Вирізняють базові копінг-стратегії: "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" й "уникнення проблем", кожній з яких притаманні свої особливі характеристики. Стратегія розв'язання проблем є активною поведінковою стратегією, що полягає в пошуку ефективних способів розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення до інших людей для отримання допомоги та підтримки в розв'язанні проблеми. Стратегія уникнення проблем полягає в уникненні контакту з навколишнім світом та витісненні необхідності розв'язання проблеми. Крім базових копінг-стратегій, дослідники можуть вирізняти інші залежно від ракурсу аналізу проблеми (Карамушка & Снігур, 2020, с. 24; Carver, 2013; Предко & Бондар, 2022).

С. Фолкман і Р. Лазарус зазначали, що особистість повинна бути готова трансформувати несприятливі обставини через ефективну взаємодію зі стресом. Зокрема, вони стверджували про наявність вагомих відмінностей

між проблемно орієнтованими та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями (Folkman & Lazarus, 1988).

Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій. Під час виникнення труднощів та стресових ситуацій провідну роль у їх вирішенні відіграє індивідуальний вибір суб'єкта, а саме – його здатність до прояву суб'єктності, конструктивних копінг-стратегій та життєстійкості. Упродовж останніх років дослідники детально частіше звертають увагу на тісний зв'язок життєстійкості особистості зі здатністю до саморегуляції власних психічних процесів, станів та властивостей, а саме про перевагу внутрішньої детермінації над зовнішньою у процесі психічного розвитку. Зокрема, вони зазначають, що психічна активність є механізмом збереження самототожності особистості, який сприяє поглибленню та збагаченню субстанційної основи подальшого розвитку. Про взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій зазначали В. О. Олефір (2011), В. Предко та М. Бондар (2022), В. В. Предко (2022), Г. Варіна (2022) та інші.

Дослідження, що стосуються взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій, засвідчили, що люди з вищим рівнем життєстійкості більш схильні до продуктивних копінг-стратегій, та менш схильні до непродуктивних копінг-стратегій, щоб зменшити свій рівень стресу порівняно з людьми з низьким рівнем життєстійкості, які більш схильні до непродуктивних копінг-стратегій та менш схильні до продуктивних копінг-стратегій. (Vagni, Maiorano, Giostra, & Pajardi, 2020; Soderstrom, Dolbier, Leiferman & Steinhardt, 2000, p. 314; Hanton, Neil, & Evans, 2013). Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій також було продемонстровано на вибірці медичних працівників (Simoni & Paterson, 1997), на вибірці ветеранів війни (Bartone, Johnsen, Eid, Hystad, & Laberg, 2016), на вибірці пожежників (Bouabdellah, Bensalem, Mokdad, & Kherbache, 2018).

Однак В. Олефір (2011) зазначає, що поняття "життєстійкість" не є тотожним поняттю копінг-стратегій, які спрямовані на подолання життєвих труднощів. Життєстійкість є рисою особистості, яка сприяє виживанню, тоді як копінг-стратегії – це прийоми та алгоритми дій, що є звичними для людини. Копінг-стратегії можуть мати продуктивну або непродуктивну форму, навіть вести до регресу, тоді як життєстійкість дозволяє ефективно справлятися з дистресом та завжди рухатися у напрямку особистісного зростання. Ці відмінності обумовлені підходами до дослідження копінг-стратегій. Вибір та реалізація копінг-стратегій впливають на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я та хворобу. З іншого боку, копінг-стратегії є наслідком інших психологічних чинників. Активна зміна стресової ситуації та її позитивна переоцінка свідчать про успішне співвідношення зі стресом. Життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій та опосередковано впливає на ефективність діяльності, психічне здоров'я та хворобу.

Таким чином, з одного боку, життєстійкість визначається як здатність людини до конструктивної копінг-діяльності спрямованої на подолання життєвих труднощів, а з іншого – вона є її результативним вираженням.

Мета: побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій поведінки.

Методологія дослідження. Під час емпіричного дослідження було продіагностовано 174 особи, серед них: 142 жінок та 32 чоловіки, а також використано такі

методики: методика "Тест життєстійкості", адаптація Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової; методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірханова, адаптація В. М. Ялтонського; опитувальник "Способи опановувальної поведінки" Р. Лазаруса; опитувальник "Проактивна опановувальна поведінка" Л. Аспінвалла, Є. Грінгласа, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова.

Для створення прогностичної моделі було здійснено регресійний аналіз, який допоміг визначити вплив копінг-стратегій на рівень прояву життєстійкості особистості. Для проведення регресійного аналізу обрано 17 предикторів, які можуть визначати залежну змінну:

- розв'язання проблеми;
- пошук соціальної підтримки;
- уникнення проблем;
- конфронтаційний копінг;
- дистанціювання;

- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- втеча / уникнення;
- планування розв'язання проблеми;
- позитивна переоцінка;
- проактивне подолання;
- рефлексивне подолання;
- стратегічне планування;
- превентивне подолання;
- пошук інструментальної підтримки;
- пошук емоційної підтримки.

Залежну змінну – феномен життєстійкості – представлено у метричній шкалі. У регресійному аналізі використано метод Stepwise. У табл. 1. представлено якість отриманої моделі.

Таблиця 1

Якість регресійної моделі

Коефіцієнт множинної кореляції R	Коефіцієнт множинної детермінації R Square	Скоректований коефіцієнт множинної детермінації R Square	Відстань Дарбіна – Уотсона
0,529	0,280	0,268	1,806

Отримана модель містить три предиктори: уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблеми (табл. 3). Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,529, коефіцієнт множинної детермінації R Square дорівнює 0,28, тобто вона описує 28 % дисперсії отриманої моделі. Отже, рівень життєстійкості особистості можна передбачити, знаючи лише ці три показники копіngu, з точністю в 28 %. Однак варто зазначити, що не всі фактори, які впливають на залежну змінну, було враховано, зокрема, 72 % моделі пояснюється іншими чинниками.

Статистики Дарбіна – Уотсона дорівнюють 1,806 і містяться у межах інтервалу, що вказує на відсутню автокореляцію залишків. Тобто кожне наступне значення

залишків не залежить від попередніх, відповідно, всі залишки в моделі можна вважати випадковими.

У табл. 2. наочно продемонстровано статистичну значущість критерію Фішера, яка дорівнює 0,000, її значення менше ніж 0,05, що, своєю чергою, вказує на те, що рівняння регресії є значущим і модель регресії може бути проінтерпретована за змістом.

У табл. 3. представлено всі предиктори, які здатні описати зміни в залежній змінній. Усі вони є статистично значущими, тобто меншими ніж 0,05. Відповідно, рівняння регресії має такий вигляд:

$$y = 43,206 - 0,757 * (\text{Уникнення проблем}) + 0,650 * (\text{Проактивне подолання}) + 0,424 * (\text{Планування розв'язання проблеми}).$$

Таблиця 2

Лінійність регресійної моделі

Значущість критерію Фішера	0,000**
----------------------------	---------

** – значущість на рівні 0,01

Таблиця 3

Вклад предикторів у регресійну модель

Предиктор	Бета-коефіцієнт	Значущість
(Constant)	43,206	0,000
Уникнення проблем	-0,757	0,000
Проактивне подолання	0,650	0,000
Планування розв'язання проблеми	0,424	0,024

** – значущість на рівні 0,01

* – значущість на рівні 0,05

Тобто на основі предикторів "уникнення проблем", "проактивне подолання" та "планування розв'язання проблеми" можна передбачити зміни в залежній змінній. Зокрема, за допомогою цих трьох предикторів можливо описати 28 % усіх змінних, які характерні для людей з високим та низьким рівнем життєстійкості.

Варто зазначити, що, незважаючи на те, що інтерпретація впливу цих предикторів матиме ймовірнісний, прогностичний характер, перераховані змінні є індикаторами наявності зв'язку із залежною змінною, оскільки впливають на ступінь її прояву.

Особливості впливу можна визначити завдяки аналізу бета-показників (табл. 3).

Перший предиктор – стратегія "Проактивне подолання" – має в-коефіцієнт 0,650. Він робить значний внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,000).

Другий предиктор – стратегія "Уникнення проблем" – має в-коефіцієнт -0,757. Він робить найбільший внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,000).

Третій предиктор – стратегія "Планування розв'язання проблеми" – має в-коефіцієнт 0,424. Він робить

незначний внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,024).

Дискусія і висновки.

Наше дослідження показало, що деструктивні копінг-стратегії, такі як *уникнення проблеми*, перешкоджають сприятливому рівню прояву життєстійкості, тоді як конструктивні копінг-стратегії – *планування розв'язання проблеми* та *проактивне подолання* сприяють високому рівню прояву життєстійкості. Зокрема, здатність аналізувати причини труднощів та шукати можливі шляхи їх вирішення, самоконтроль, віра у власні сили, а головне – вміння ставити перед собою цілі та досягати їх, постійна саморегуляція та внутрішня рефлексія – все це сприяє підвищенню рівня життєстійкості особистості.

Водночас люди з низьким рівнем життєстійкості часто ігнорують проблеми, проявляють пасивність, недооцінюють ступінь небезпеки, не вірять у свої можливості, часто відчувають розгубленість. Вони схильні знімати відповідальність із себе, мають тенденцію до пошуку соціальної підтримки, пригнічують свої емоції і приймають ситуацію такою, як вона є без будь-яких спроб її вирішення. Для них характерно знецінення власних переживань, активізація захисних механізмів, яка супроводжується недостатнім рівнем наявних можливостей, дієвих, конструктивних способів долати труднощі.

Результат проведеного дослідження є уточненням регресійної моделі В. Олефір (2011), де зазначається, що "збільшення життєстійкості на одну умовну одиницю приведе до збільшення на 0,41 одиниці вибору особистістю продуктивного копіngu і зменшення на 0,54 одиниці непродуктивного копіngu" (Олефір, 2011, с. 171) та співвідноситься зі схожими результатами (Soderstrom, Dolbier, Leiferman, & Steinhardt, 2000). Турецькі дослідники (Altinsoy, & Aypay, 2023) зазначають, що копінг-стратегії "розв'язання проблем" лежать в основі взаємозв'язку між життєстійкістю та посттравматичним зростанням, що підтверджують наші результати, а саме – визначений предиктор – "Планування розв'язання проблеми".

Розглядаючи результати регресійної моделі, необхідно зазначити, що:

- Проактивне подолання забезпечує розвиток життєстійкості особистості, сприяє цілеспрямованості, здійсненню ефективної емоційної саморегуляції, здатності до прояву ініціативи, активної життєвої позиції, прояву внутрішніх ресурсів та постійного особистісного зростання; забезпечує вміння контролювати власне життя, прагнення до саморозвитку, вміння досягати поставленої мети, мінімізувати внутрішнє напруження, а також надає можливість швидко приймати рішення, усвідомлювати подальші наслідки, ефективно прогнозувати та успішно долати труднощі, знаходити в них позитивний зміст, використовувати їх як можливість для самовдосконалення, вироблення нових навичок. Воно супроводжується здатністю генерувати нові продуктивні ідеї, створенням перспективного цілеспрямованого плану дій. Проактивні стратегії поведінки підтверджують наявність наполегливості в досягненні поставленої мети, а також у прагненні вирішити складну життєву ситуацію, вміння доводити почату справу до логічного завершення, отримувати оптимальний, позитивний результат, зокрема уможливають не лише особистісне зростання, а й професійні здатності.

- Планування розв'язання проблеми надає можливість особистості вміло розраховувати часову перспективу, забезпечує внутрішню впевненість, вміння

правильно оцінити ситуацію та свої ресурси щодо її вирішення, вміння аналізувати можливі перешкоди та шляхи їх запобігання.

- Натомість стратегія втечі / уникнення передбачає деструктивні спроби подолання негативних переживань на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання, а також прояв дезадаптивної поведінки. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем.

Незважаючи на те, що складні життєві ситуації створюють стрес та виснажують наш організм, часто вони постають додатковим трампліном, який трансформує особистість, сповнює її життя сенсом та мотивує до конструктивних дій. Копінг-стратегії, які людина обирає під час подолання труднощів, визначають її загальний рівень життєстійкості, а також здатність ефективно впоратися з будь-якою ситуацією. Відповідно, чим більше особистість керується установками, пов'язаними з витривалістю, тим продуктивнішою стає її життєдіяльність, а саме – здатність до збереження ментального здоров'я, психологічного благополуччя та внутрішньої ресурсності. Натомість деструктивні копінг-стратегії не лише маскують проблеми, призводять до псевдовирішення ситуації, а й виступають основним рушійним чинником до виникнення психологічних проблем та особистісних розладів.

Перспективи подальших досліджень: у подальших дослідженнях потрібно врахувати інші фактори для пояснення життєстійкості, зокрема роль та значення фрустраційної толерантності, яка надає можливість ефективно проявляти життєдіяльність під час несприятливих умов та обставин.

Внесок авторів: Іван Данилюк – концептуалізація, методологія, написання; Вікторія Предко – концептуалізація, емпіричне дослідження, написання; Максим Бондар – аналіз даних.

Список використаних джерел

- Варіна, Г. (2022). Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Pamięty. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, 4(7), 159–173. <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.04.15>
- Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 36, наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 55(1), 23–30.
- Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 5, 68–81.
- Кравчук, С. Л. (2016). Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(3), 47–53.
- Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 98(47), 168–172.
- Предко, В. В. (2022). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таверійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2(33(72)), 64–72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
- Предко, В., & Бондар, М. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2(55), 5–13. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>
- Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Навч. посіб. Марич*.
- Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*, 42, 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
- Altinsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42, 2208–2220. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>

Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2016). Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study. *Stress and Health*, 33(5), 498–507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>

Bouabdellah, L., Bensalem, I., Mokdad, M., & Kherbache, H. (2018). Psychological Hardiness and Coping Strategies to Deal with Traumatic Event at Algerian Firefighters. *Proceedings of the 20th Congress of the International Ergonomics Association (IEA 2018)*, 285–292. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96089-0_31

Carver, C. (2013). Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 496–500. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635

Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>

Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology*, 25(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press.

Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>

Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335–345. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335>

Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 96–104. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635810>

Harris, S. M. (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors. *Journal of Personality*, 72(2), 379–412. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00266.x>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>

Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178–185. [https://doi.org/10.1016/s8755-7223\(97\)80069-5](https://doi.org/10.1016/s8755-7223(97)80069-5)

Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311–328. <https://doi.org/10.1023/a:1005514310142>

Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/su12187561>

References

Varina, G. (2022). Peculiarities of the manifestation of the phenomenon of vitality and coping strategies of individual behavior in the conditions of the Covid-19 pandemic. Between. *Polish and Ukrainian Studies*, 4(7), 159–173. <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.04.15> [in Ukrainian].

Karamushka, L. M., & Snihur, Y. S. (2020). Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for psychological health of the individual and the organization. *Actual problems of psychology: collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after GS Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 55(1), 23–30 [in Ukrainian].

Kokun, O. M. (2020). Professional vitality of the individual: analysis of the phenomenon. *Actual problems of psychology: collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after GS Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 5, 68–81 [in Ukrainian].

Kravchuk, S. L. (2016). Psychological features of the connection between spiritual values and vitality of the individual in youth. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1(3), 47–53 [in Ukrainian].

Olefir, V. O. (2011). The relationship between vitality, coping strategies and psychological well-being. *Bulletin of Kharkiv National University named after V. N. Karazin. Series: Psychology*, 981(47), 168–172 [in Ukrainian].

Predko, V. V. (2022). Psychological features of the manifestation of coping strategies of participants in the educational process with a late level of vitality. *Scientific notes of Tavr National University named after V. I. Vernadskyi. Series: Psychology*, 2(33(72)), 64–72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11> [in Ukrainian].

Predko, V., & Bondar, M. (2022). Psychological features of the interrelationship of resilience and behavioral coping strategies of the adolescent personality. *Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, 2(55), 5–13. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1> [in Ukrainian].

Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). *Vitality of the individual: social necessity and security*. Marych [in Ukrainian].

Chikhantsova, O. (2018). Sustainability and its connection with personal values. *Problems of modern psychology. Collection of scientific works*, 42, 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231> [in Ukrainian].

Altinsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42, 2208–2220. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>

Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2016). Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study. *Stress and Health*, 33(5), 498–507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>

Bouabdellah, L., Bensalem, I., Mokdad, M., & Kherbache, H. (2018). Psychological Hardiness and Coping Strategies to Deal with Traumatic Event at Algerian Firefighters. *Proceedings of the 20th Congress of the International Ergonomics Association (IEA 2018)*, 285–292. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96089-0_31

Carver, C. (2013). Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 496–500. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635

Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>

Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology*, 25(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press.

Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>

Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335–345. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335>

Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 96–104. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635810>

Harris, S. M. (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors. *Journal of Personality*, 72(2), 379–412. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00266.x>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>

Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178–185. [https://doi.org/10.1016/s8755-7223\(97\)80069-5](https://doi.org/10.1016/s8755-7223(97)80069-5)

Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311–328. <https://doi.org/10.1023/a:1005514310142>

Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/su12187561>

Отримано редакцією журналу / Received: 10.03.2023

Прорецензовано / Revised: 15.03.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Ivan DANYLIUK, DSc (Psychol.), Prof.
e-mail: danyliuk@knu.ua
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Viktoria PREDKO, PhD
e-mail: tori.viktorya@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Maksym BONDAR, Student
ORCID ID: 0009-0008-4981-452X
e-mail: bomdarm@proton.me
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

FEATURES OF HARDINESS DEPENDING ON DOMINANT COPING STRATEGIES OF PERSONALITY

Background. *Hardiness is an important psychological characteristic of a personality that helps to overcome difficulties and solve stressful life situations. Despite certain differences between the concepts of hardiness and coping strategies, studies (Olefir, 2011; Predko & Bondar, 2022; Soderstrom, Dolbier, Leiferman, & Steinhardt, 2000) demonstrate the relationship between coping strategies and personality hardiness. On the one hand, hardiness is determined by a person's ability to engage in constructive coping strategies aimed at overcoming life difficulties, and on the other hand, it is its effective expression.*

Purpose: *to build a prognostic model that will allow to determine the level of hardiness depending on the chosen coping strategies.*

Methods. *"Test of hardiness", adaptation of D. A. Leontiev and O. I. Rasskazova; measure "Coping Strategy Indicator" by J. Amirkhan, adapted by V. M. Yaltonsky; "Ways of Coping Questionnaire" by R. Lazarus; questionnaire "Proactive Coping Inventory" by L. Aspinwall, E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert, adapted by O. Starchenkov. Regression analysis was performed to create a prognostic model.*

Results. *A prognostic model was developed that allows for identifying the level of hardiness depending on the dominant coping strategies. Using regression analysis, it was proved that three predictors have the greatest influence, namely problem avoidance, proactive coping, and planful problem-solving.*

Conclusion. *It was found that the choice of coping strategies determines the overall level of a person's hardiness and his or her ability to effectively withstand any situation. The study has shown that the proactivity of an individual, emotional self-regulation, and the ability to calculate the time perspective are the main factors in the successful overcoming of difficulties. At the same time, attempts to avoid negative experiences and denial of the problem impede the manifestation of hardiness. However, further research is needed to develop the model in greater detail.*

Keywords: *hardiness, personality, coping strategies, problem avoidance, proactive coping, and planful problem-solving.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 36-40 (2023)
УДК 159.9.016.32
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).5)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Таїса КИРИЛЕНКО, канд. психол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0001-9079-9722
e-mail: psyuniv@ukr.net

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Світлана ВЕРПЕТА, магістр
ORCID ID: 0009-0007-2132-2817
e-mail: napolski.kiev.ua@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ІЗ ПРОЯВАМИ ДУХОВНОЇ КРИЗИ

Вступ. Обґрунтовано, що дослідження проблеми ролі саморегуляції в переживанні духовної кризи особистістю є запорукою гармонійного розвитку її потенційних можливостей в сучасних умовах.

Мета і завдання. Проаналізовано підходи до визначення змісту поняття саморегуляції, духовності, духовної кризи. Розглянуто основні складові саморегуляції, їх змістове наповнення. Проаналізовано розуміння духовності та типів і тенденцій духовної кризи українськими і закордонними авторами.

Методи. Було досліджено особливості співвідношення складників і рівня саморегуляції з переживанням духовної кризи у 50 осіб віком від 24 до 68 років включно, із них 25 українців та 25 поляків. Для того щоб визначити особливості саморегуляції, було обрано методику "Стиль саморегуляції поведінки" В. І. Моросанової, що дозволяє виявити вираженість рівня саморегуляції та основних її складників: планування, моделювання, програмування тощо. Для дослідження проявів духовної кризи використовувалась методика "Діагностика духовної кризи" Л. В. Шутової та А. В. Ляшук, у якій діагностувались показники прогресивної і регресивної тенденцій духовної кризи, та екзистенційного вакууму.

Результати. За результатами емпіричного дослідження виявлено домінування (64 %) середнього рівня саморегуляції та з'ясовано, що групи з низьким рівнем саморегуляції, за недостатньої сформованості складників моделювання і програмування, притаманна більша виразність переживання духовної кризи з переважанням прогресивної тенденції.

Висновки. Результати кореляційного аналізу засвідчили обернений зв'язок складників саморегуляції програмування та моделювання з особливостями переживання духовної кризи, зокрема екзистенційного вакууму. Сформульовано висновки стосовно вікових та національних особливостей саморегуляції особистості з проявами духовної кризи.

Ключові слова: складові саморегуляції, особистість, духовність, криза, переживання.

Вступ.

Актуальність теми дослідження. Техногенний розвиток нашої цивілізації протягом останніх двох століть висвітлює процеси занепаду стану духовності людей, моральних та етичних відносин у сучасному суспільстві. Озлобленість, егоїзм, небажання і невміння зрозуміти іншу людину, виявити співчуття та повагу – беззаперечні докази дефіциту моральності, регресії духовного, настання духовної кризи, яка охоплює не тільки окремих індивідів, але й суспільство загалом. Свідченням цього є розв'язання агресивної війни росіян проти нашої держави як вияву регресії духовності. Вищі цінності, що є запорукою гармонійного розвитку потенційних можливостей особистості, можуть знижувати свою вагомість у житті людини під впливом важких обставин. Це вказує на необхідність актуалізації вивчення регулятивних процесів, зокрема саморегуляції в подоланні життєвих, зокрема й духовних, криз.

Вивчення таких психічних особливостей людини закономірно підводить дослідника до вивчення проблеми її регуляції. Потреба в дослідженнях, присвячених проблемам активізації внутрішніх резервів людини, а саме – її потенційних індивідуальних та психологічних можливостей, обумовлена тим, що повсякденне життя людини, насичене різними обставинами, життєвими та духовними кризами, постійно потребує адекватної саморегуляції і є беззаперечною. Це дозволить розкрити недостатньо досліджені питання ключових складників процесу саморегуляції особистості в умовах переживання духовної кризи.

Мета статті – виявити особливості саморегуляції особистості з різними проявами духовної кризи.

У дослідженні використано: методи теоретичного аналізу основних понять – саморегуляції та духовної

кризи – як психологічних феноменів; психодіагностичний інструментарій, що представлений класичними методами дослідження – Діагностика духовної кризи (автори Л. В. Шутова, А. В. Ляшук) та Стиль саморегуляції поведінки (автор В. І. Моросанова) та математико-статистичні методи опрацювання емпіричних результатів – середні значення, відсотковий та кореляційний аналіз.

Виклад основного тексту. Проблема саморегуляції особистості та різні її аспекти привертала увагу багатьох дослідників. Незаперечною цінністю у дослідженні феномену саморегуляції становить доробок українських та зарубіжних науковців, які привнесли цілу низку підходів та напрямів до вивчення зазначеної проблеми (Bandura, 1997; Боришевський, 2010; Іваненко, 2020; Кириленко, 2004).

В особливостях саморегуляції відображаються тенденції активності особистості, її діяльність, спілкування, самоорганізація, розвиток навичок, інтереси, світоглядні позиції та її зв'язок із предметним світом та навколишнім середовищем. Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на її основі розвивається здатність до самовладання та самодіяльності відповідно до реалізації поставленої мети, спрямування своїх дій відповідно до вимог життя та професійних чи навчальних завдань. Цілісністю саморегуляції особистості є взаємопов'язаність усіх її домінантних складників. Духовна гармонія, позитивна динаміка та координація усіх етапів, станів і процесів, що визначають існування особистості, становлять основу її саморегуляції.

Духовність, у свою чергу, виступає однією з найважливіших і найсуттєвіших характеристик людини, яка визначає ціннісний зміст і спрямованість буття людини. У працях сучасних українських і закордонних психологів розглядаються: поняття духовності (Кириленко, 2004;

Савчин, 2010; Emmons, 2005), духовної кризи (Помиткін, 2005; Титаренко, 1998; Щербаківа, 2012; Westerink, 2012), духовного саморозвитку (Боришевський, 2010; Pargament, 2013), що виступає теоретичним базисом нашого дослідження.

Духовна криза є поворотним моментом у житті людини і може мати як деструктивне, так і конструктивне значення для процесу розвитку і становлення особистості, а подолання цієї кризи полягає в духовному оновленні людини, у її орієнтації на духовні цінності. Якщо сприймати духовну кризу як можливість подальшого розвитку, як взаємопроникнення антагонізмів, що слугують джерелом самовдосконалення, то криза перестає бути негативним явищем, а лише початком важливих конструктивних змін, які неодмінно дадуть нові можливості для розвитку, для нових звершень у життєдіяльності людини. Це може статися лише за умови обрання людиною конструктивного виходу з кризи, її духовної стійкості і витривалості та гармонійної саморегуляції. Нашим завданням у цій роботі є дослідження особливостей регулятивних процесів, таких як: планування, моделювання, програмування, гнучкість, самостійність тощо та їхнього впливу на мірність переживання духовної кризи.

Розглянемо значення слова "саморегуляція". Термін "саморегуляція" за семантичним аналізом можемо розкласти на два складники "регуляція" (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та "само" (вказує на те, що джерело регуляції у самій системі). З цього виходить, що саморегуляція – це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта, де здійснюється оптимізація психічних можливостей, компенсація недоліків, регуляція індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності.

У західній та вітчизняній літературі поняття духовності є багатовекторним та не втрачає своєї актуальності і досі. Стосовно духовності можна виокремити два основні підходи визначень. Представники першого підходу вважають, що духовність взаємопов'язана з Богом / Вищою Силою (Armstrong, Bener, Emblen та ін.), а представники другого підходу відкидають цю ідею (Westerink, 2012). У межах другого підходу можна вирізнити три категорії. Значення першої категорії стосується досвіду (Pargament, 2013; Маслоу, Peter C. Hill, Vaughan, Goodenough). Наступна категорія включає визначення, що описують духовність у поняттях прагнення і мотивів (Emmons, 2005). Третю категорію у цій групі становлять визначення, які розуміють духовність як характеристику або схильність до трансцендентності (Heszen-Niejedek, & Gruszczyńska, 2004).

Феноменологія духовності, специфіка переживання особистістю духовної кризи та поведінкові прояви розглядаються детально в роботах багатьох дослідників (Савчин, 2010; Титаренко, 1998; Emmons, 2005; Pargament, 2013; Westerink, 2012).

Духовна криза є кризою пошуку сенсу, волі до сенсу, це екзистенціальний вакуум, у якому нудьга вказує на втрату зацікавленості світом, апатія віддзеркалює брак ініціативи. Як тимчасовий духовний занепад, коли бажаним для душі є те, чого немає ззовні, духовна криза є кризою сенсу життя, невідповідністю "Я-концепції" актуальним переживанням людини, результатом втрати соціальної опори, своєрідною трансформацією особистості, яка виникає внаслідок духовних травм і конфліктів, які людина сприймає як свою неповноцінність, і які вона

вирішує придатним для себе способом, виходячи з кожної кризи з посиленням відчуття внутрішньої цілісності.

Як бачимо, в опрацюванні проблеми духовної кризи дослідники виокремлюють проблему сенсу життя. Оскільки духовний розвиток особистості базується на моральних цінностях, волі, мотивації, то їх дисгармонія може стати передумовою виникнення екзистенційної кризи. Але варто зазначити, що, незважаючи на те, що вчені чітко не розділяють ці поняття, вони акцентують, що поняття "духовна криза" є більш загальним і ширшим за поняття "екзистенційна криза".

Влучне висловлювання щодо розуміння кризи, на нашу думку, дала Т. Титаренко "Криза – це кінець і початок. Якщо на початок вистачить сил..." Власне, криза не є чимось поганим або хорошим, не веде тільки до прозріння чи до нудьги та застою. Криза – це переломний момент, гострий і тривалий внутрішній конфлікт, за допомогою якого людина, за вибором вільної волі, визначає, куди та в якому напрямку рухатися далі, використовуючи при цьому свої внутрішні саморегулятивні ресурси. Дослідження цих поєднаних між собою процесів є основою нашої роботи.

У проведеному нами дослідженні вибірку становили повнолітні особи від 24 до 68 років включно. Вибірku було розділено за віковими особливостями стадій дорослості: 20–40 років – рання дорослість; 41–60 років – середня дорослість, що найчастіше вживається дослідниками.

Загальна кількість респондентів – 50. Половину від загальної кількості (тобто 25 людей) становили українці, другу половину – поляки.

Дослідження проводилося в індивідуальній формі, письмово; тривалість дослідження – від 60 до 90 хв. Використовувався комплекс методик, що складався з: методики "Діагностика духовної кризи" Л. В. Шутової і А. В. Ляшук та методики "Стиль саморегуляції поведінки" В. І. Моросанової. Для визначення особливостей саморегуляції використовувались такі складники саморегуляції: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність і загальний рівень саморегуляції (ЗСР). Для діагностування особливостей духовної кризи аналізувались показники регресивної та прогресивної тенденцій.

Опрацювання результатів здійснювали шляхом підрахунку відсотків, знаходження середнього арифметичного для кожного з функціональних компонентів системи саморегуляції у групах досліджуваних (для побудови графічного профілю) і проведення кореляційного аналізу за критерієм Спірмена.

Результати дослідження.

За показниками саморегуляції отримали такі результати (табл. 1): у 4 % респондентів значення дорівнює або менше ніж 23, тобто їхній загальний рівень саморегуляції – низький. У 64 % респондентів значення 24–32, у них середній рівень саморегуляції. У решти 32 % показник більше ніж 33, що свідчить про високий рівень саморегуляції.

Особливості показників саморегуляції за віковою належністю наведено у табл. 2 та табл. 3.

За шкалою моделювання група молодших за віком респондентів показала вищі результати, що свідчить про кращу здатність вирізняти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому.

Таблиця 1

Особливості показників саморегуляції поведінки

Загальний рівень саморегуляції	Показник	Кількість	%
Низький	< 23	2	4
Середній	24–32	32	64
Високий	> 33	16	32

Таблиця 2

Особливості показників саморегуляції поведінки за віковими характеристиками для респондентів 24–40 років

Рівень	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	ЗРС
Високий	57,14 %	33,33 %	23,81 %	61,90 %	23,81 %	19,05 %	52,38 %
Середній	28,57 %	66,67 %	66,67 %	33,34 %	42,86 %	71,43 %	47,62 %
Низький	14,29 %	0,00 %	9,52 %	4,76 %	33,33 %	9,52 %	0,00 %

Таблиця 3

Особливості показників саморегуляції поведінки за віковими характеристиками для респондентів 41–68 років

Рівень	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	ЗРС
Високий	31,00 %	48,28 %	3,45 %	34,48 %	0,00 %	24,14 %	20,69 %
Середній	65,55 %	37,93 %	82,76 %	51,73 %	65,65 %	51,72 %	72,41 %
Низький	3,45 %	13,79 %	13,79 %	13,79 %	34,35 %	24,14 %	6,90 %

Особливості показників саморегуляції за національною належністю засвідчили, що у групах, поділених за національною належністю, помітну різницю у результатах спостерігаємо лише за шкалами: програмування та гнучкість (табл. 4 і табл. 5). За шкалою *програмування та гнучкість* спостерігаємо у громадян України вищу регуляцію. Тобто українці краще продумують свої цілі, самостійно формують плани та детально їх складають,

залишаються більш стійкими у випадках негараздів та вміють корегувати програми власних дій для отримання прийнятного результату. Українці демонструють кращу здатність до пластичності. Пристосовуючись до змін внутрішніх та зовнішніх умов, легше перебудовують плани, швидше адаптуються, вносять корекцію у свою діяльність та швидше досягають своїх цілей, ніж громадяни Польщі.

Таблиця 4

Особливості показників саморегуляції для поляків

Рівень	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	ЗРС
Високий	40,00 %	44,00 %	12,00 %	36,00 %	4,00 %	24,00 %	20,00 %
Середній	48,00 %	48,00 %	68,00 %	56,00 %	48,00 %	56,00 %	72,00 %
Низький	12,00 %	8,00 %	20,00 %	8,00 %	48,00 %	20,00 %	8,00 %

Таблиця 5

Особливості показників саморегуляції для українців

Рівень	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	ЗРС
Високий	40,00 %	40,00 %	12,00 %	56,00 %	16,00 %	16,00 %	48,00 %
Середній	56,00 %	52,00 %	84,00 %	32,00 %	64,00 %	68,00 %	52,00 %
Низький	4,00 %	8,00 %	4,00 %	12,00 %	20,00 %	16,00 %	0,00 %

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня саморегуляції по всій вибірці, що означає наявність можливості опановувати нові види активності, досягати успіху, мати цілком сформовану індивідуальну систему усвідомленої саморегуляції довільної активності.

Діагностика особливостей духовної кризи показала, що всі опитані тією чи іншою мірою переживають духовну кризу (середнє значення – 42 %). За прогресивним типом – 20 %, за регресивним – 42 % (найбільше у вибірці), за стагнаційним – 4 % респондентів, пікова криза спостерігається у 28% опитаних; низинна – у 6 %.

У групах, поділених за віковими характеристиками, молодші респонденти мають регресивну тенденцію прояву духовної кризи, що вказує на більш оптимістичне прогнозування власного майбутнього, такі респонденти переживають духовне зростання, вірять у здійснення своїх мрій, тоді як у респондентів старшого віку наявна прогресивна тенденція, що говорить про незадоволеність життям, про прагнення людини щось змінити у своєму житті (рис. 1).

За національною належністю спостерігаємо значущі відмінності у відсотку прогресивної тенденції (рис. 2). У громадян Польщі відсоток прогресивної тенденції значно вищий, ніж у громадян України, і становить 32 %. У цих

респондентів спостерігається виявлення духовної кризи в суб'єктивному часі, що говорить про незадоволеність життям. Намагаючись вийти на новий рівень свого розвитку, такі респонденти починають замислюватися над своїм буттям, цінностями, духовністю та релігійністю. В українців переважає регресивна тенденція – 56 %, що вказує на духовний ріст респондентів. Наявність духовної кризи зменшується, людина по-іншому починає дивитися на своє життя, у неї з'являється сенс та жага до життя.

Проведений нами кореляційний аналіз результатів дослідження за критерієм Спірмена виявив існування кореляційних зв'язків між особливостями проявів духовної кризи та складовими саморегуляції (при $p \leq 0,05$). Отримано такі кореляційні зв'язки (табл. 6):

- до переживання духовної кризи схильні респонденти з низьким загальним рівнем саморегуляції ($r = -0,233$ за критерієм Спірмена) та недостатньою сформованістю його складників: моделювання ($r = -0,330$) і програмування ($r = -0,255$);
- відносну напруженість екзистенційного вакууму відчують опитані з недостатньо сформованими процесами моделювання ($r = -0,226$) та такі, у яких слабо розвинене усвідомлене програмування власних дій ($r = -0,265$).

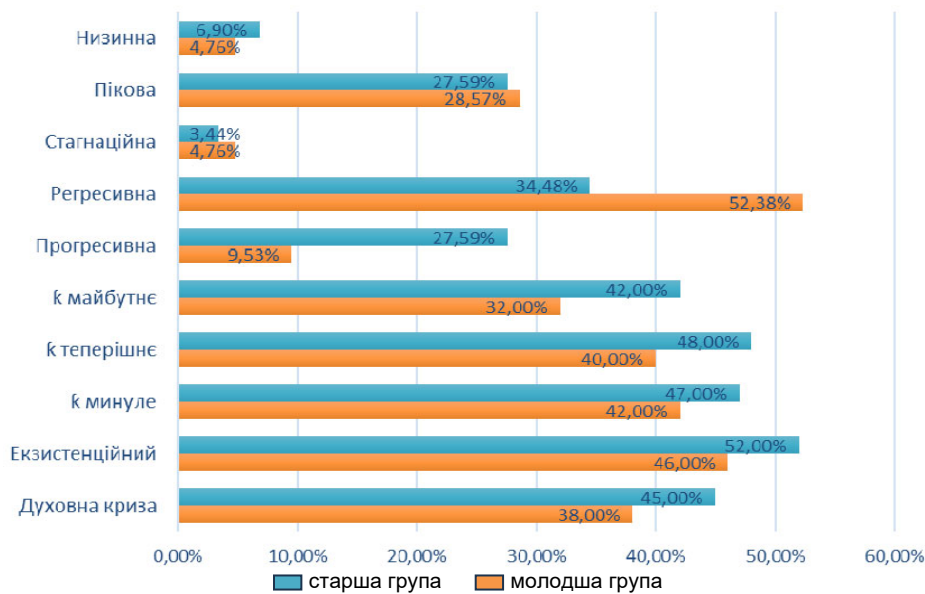


Рис. 1. Прояви духовної кризи за віковими характеристиками

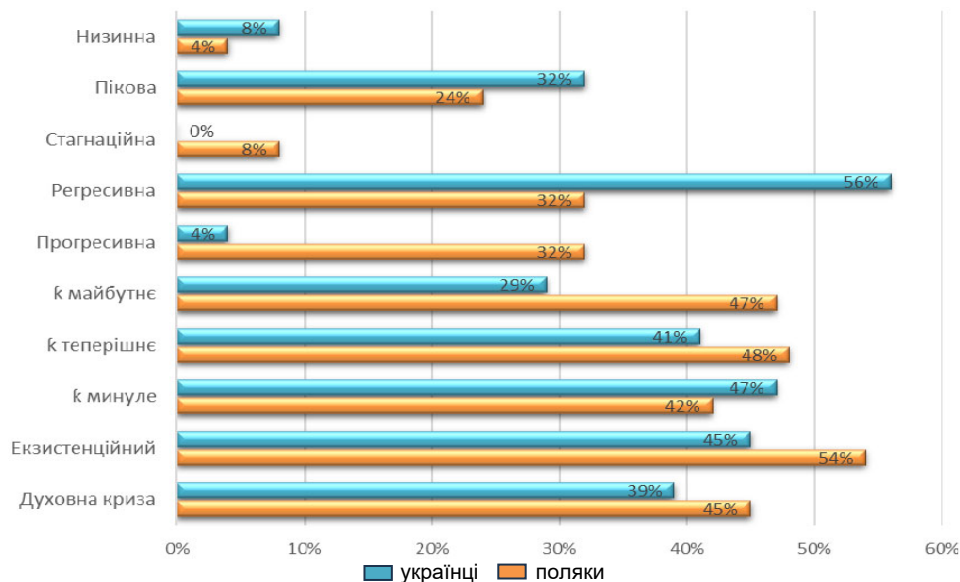


Рис. 2. Прояви духовної кризи за національністю

Таблиця 6

Значущі кореляції (при $r_{s\text{ кр}} = 0,192$ ($p \leq 0,05$) і при $r_{s\text{ кр}} = 0,250$ ($p \leq 0,01$) за критерієм Спірмена

Стиль саморегуляції поведінки	Діагностика духовної кризи					
		Духовна криза	Екзист. вакуум	к мин.	к теп.	к майб.
	Планування					
	Моделювання	-0,330*	-0,226	-0,398**	-0,280*	
	Програмування	-0,255	-0,265		-0,261	-0,292*
	Оцінка результатів				-0,242	
	Гнучкість					-0,223
	Самостійність			0,230	0,238	
	ЗРС	-0,233			-0,220	-0,264

*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).

**Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Висновки. Саморегуляція як багатогранний, багатшаровий системний процес, який зумовлює адекватне існування та функціонування суб'єкта на будь-якому з її рівнів, взаємопов'язаний з "духовністю" – однією з найважливіших і найсуттєвіших характеристик людини, яка визначає ціннісний зміст і спрямованість буття людини та впливає на мірність переживання "духовної кризи", що є поворотним моментом у житті людини і може мати

як деструктивне, так і конструктивне значення для процесу розвитку і становлення особистості.

Результати дослідження:

1. Визначено загальні особливості рівня саморегуляції та проявів духовної кризи по досліджуваній вибірці. Відмічено переважання середнього рівня саморегуляції – 64 % порівняно з високим рівнем – 32 %. Виявлено вираженість різних типів і проявів духовної кризи: про-

гресивний тип представлено у 20 %, регресивний – у 42 %, пікова тенденція – у 28 %.

2. Переживання духовної кризи проявляється такими особливостями:

- більший відсоток вираженості тенденції прогресивної кризи помічено в поляків, ніж в українців, проте в останніх більше виражена тенденція екзистенційного вакууму;

- для молодших за віком особистостей більш характерна регресивна тенденція прояву духовної кризи, а для старших – прогресивна тенденція.

3. Схильність до переживання духовної кризи є характерною для особистостей з низьким рівнем саморегуляції, з недостатньо сформованими такими її складниками, як моделювання та програмування. У переживанні духовної кризи переважає прогресивна та пікова тенденція.

4. Встановлено обернений зв'язок складників саморегуляції програмування та моделювання з особливостями переживання духовної кризи.

Внесок авторів: Таїса Кириленко – концептуалізація, методологія, написання статті; Світлана Верпета – емпіричне дослідження, аналіз джерел, підготування огляду літератури, написання статті

Список використаних джерел

- Боришевський, М. Й. (2010) *Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності*. Академвидав.
- Іваненко, Б. Б. (2020) *Саморегуляція особистості*. ФОП Ямчинський О. В.
- Кириленко, Т. С. (2004) *Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід)*. ВПЦ "Київський університет".
- Помиткін, Е. О. (2005) *Психологія духовного розвитку особистості*. Наш час.
- Савчин, М. В. (2010) *Духовний потенціал людини*. Місто НВ.
- Титаренко, Т. М. (1998) *Психологія життєвої кризи*. Агропромвидав України.
- Щербаківа, І. М. (2012) Використання психологічного потенціалу особистості у запобіганні деструктивних виходів з духовної кризи в умовах соціальних трансформацій. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*, 17, 8(20), 668–675.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. Freeman.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.

Heszen-Nieodek, I., & Gruszczyńska, E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, 47(1), 15–31.

Pargament, K. I., Mahoney, A., Exline, J. J., Jones, J. (Eds.), & Shafranske, E. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. In K. I. Pargament, J. J., Exline, & J. W. Jones (Eds.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-001>

Westerink, H. (2012). Everyday Religion, Meaning, and the Conflicting Discourses of Secularity and Religion. In K. Appel, Chr. Danz, S. Rosenberger, R. Potz & A. Walser (Eds.). *Religion in Europa heute. Sozialwissenschaftliche, rechtswissenschaftliche und hermeneutisch-religionsphilosophische Perspektiven*. Vienna University Press.

References

- Boryshevskiy, M. Y. (2010) *The road to yourself. From the basics of subjectivity to the heights of spirituality*. Akademvydav [in Ukrainian].
- Ivanenko, B. B. (2020) *Self-regulation of personality: education. manual*. FOP Yamchynskiy O. V. [in Ukrainian].
- Kyrylenko T.C. (2004) *Finding Harmony: Emotional Experiences and Personality States (An Action-Oriented Approach)*: Monograph. VOC "Kyiv University" [in Ukrainian].
- Pomytkin, E. O. (2005) *Psychology of spiritual development of personality: Monograph*. Nash Chas [in Ukrainian].
- Savchyn, M. V. (2010) *The spiritual potential of a person: a monograph*. City of NV [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M. (1998) *Psychology of life crisis*. Agropromvydav of Ukraine [in Ukrainian].
- Shcherbakova, I. M. (2012) Using the psychological potential of the individual in preventing destructive exits from the spiritual crisis in the conditions of social transformations. *Bulletin of the ONU named after I. I. Mechnikov. Psychology*, 17, 8(20), 668–675 [in Ukrainian].
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. Freeman.
- Emmons R. A. (2005). Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
- Heszen-Nieodek, I., & Gruszczyńska, E. (2004). Spirituality as a human dimension, its importance in health psychology, and its measurement. *Przegląd Psychologiczny*, 47(1), 15–31 [in Polish].
- Pargament, K. I., Mahoney, A., Exline, J. J., Jones, J. (Eds.), & Shafranske, E. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. In K. I. Pargament, J. J., Exline, & J. W. Jones (Eds.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-001>
- Westerink, H. (2012). Everyday Religion, Meaning, and the Conflicting Discourses of Secularity and Religion. In K. Appel, Chr. Danz, S. Rosenberger, R. Potz & A. Walser (Eds.). *Religion in Europa heute. Sozialwissenschaftliche, rechtswissenschaftliche und hermeneutisch-religionsphilosophische Perspektiven*. Vienna University Press.

Отримано редакцією журналу / Received: 10.03.2023

Прорецензовано / Revised: 15.03.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Taisa KYRYLENKO, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.

ORCID ID: 0000-0001-9079-9722

e-mail: psyuniv@ukr.net

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Svitlana VERPETA, Master of Arts

ORCID ID: 0009-0007-2132-2817

e-mail: napolski.kiev.ua@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-REGULATION OF PERSONS WITH MANIFESTATIONS OF SPIRITUAL CRISIS

Background. The relevance of studying the problem of the role of self-regulation while person experiencing a spiritual crisis, which is the key to the harmonious development of their potential in modern conditions, is substantiated.

Approaches to defining the content of the concepts of self-regulation, spirituality, and spiritual crisis are analyzed. The main components of self-regulation and their content are considered. The understanding by Ukrainian and foreign authors of spirituality, types and tendencies of the spiritual crisis is analyzed.

Methods. A study was conducted based on the characteristics of the ratio of the components and the level of self-regulation with the experience of a spiritual crisis of 50 people aged 24 to 68, 25 of them are Ukrainians and 25 Poles. In order to determine the peculiarities of self-regulation, the technique "Style of self-regulation of behavior" by V.I. Morosanova was chosen, which allows to reveal the expressiveness of the level of self-regulation and its main components: planning, modeling, programming, etc. Method of "Spiritual Crisis Diagnostics" by L.V. Shutova and A.V. Lyashchuk, which diagnosed indicators of progressive and regressive tendencies of spiritual crisis and existential vacuum was used to study the signs of spiritual crisis.

Results. According to the results of the empirical study, the dominance (64 %) of the average level of self-regulation was revealed. It was also found that the group with a low level of self-regulation, with insufficient formation of the components of modeling and programming, is characterized by a greater expressiveness of experiencing a spiritual crisis with a predominance of a progressive tendency.

Conclusion. The results of the correlation analysis proved the inverse relationship of the components of self-regulation of programming and modeling with the features of experiencing a spiritual crisis, existential vacuum, in particular. Conclusions regarding age and national characteristics of self-regulation of personality with manifestations of spiritual crisis are formulated.

Keywords: components of self-regulation, personality, spirituality, crisis, experiences.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 41-46 (2023)
UDK 159.923:159.952
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).6](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).6)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Катерина МІЛЮТИНА, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0003-0013-2989
e-mail: katerinamilutina1963@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Маргарита ОБУХОВА, студ.
ORCID ID: 0009-0006-7394-4995
e-mail: margosha.ob.2001@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПОЛЕЗАЛЕЖНІСТЬ / ПОЛЕНЕЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОДОРОЖУВАННЯ

Вступ. Наявність засобів відновлення нормативного психічного стану, підвищення стресостійкості є максимально актуальною проблемою сьогодення. Подорожування як спосіб дозвілля та рекреації започаткувалося не так і давно – з другої половини ХХ ст. Бажання змін і життєвого руху є несвідомим природним прагненням розвитку і прояву індивідуальних дослідницьких стратегій та пізнавальних процесів, тобто когнітивного стилю. Метою було висвітлення результатів пілотажного дослідження зв'язку полезалежності / полenezалежності з індивідуальним стилем рекреаційної діяльності (подорожуванням).

Методи. Було використано такі методи: тест включених фігур Готтшальдта, анкетування та поглиблене інтерв'ю. Вибірку становило 20 осіб (N = 20), з яких 11 жінок та 9 чоловіків віком від 20 до 25 років. Усі учасники брали участь в обстеженні добровільно, з усвідомленою згодою.

Результати. Виявлено, що серед полезалежних респондентів як варіант подорожей 7 осіб обрали "в межах країни", "за кордон" і "на природі", 3 особи – "по своєму місту" і "в "екзотичні" країни". Як спосіб подорожей 8 осіб обрали "літак", 5 – "пішки" і "автобус", 4 – "потяг" і "автівка". Жоден не обрав "велосипед або човен". У вподобаннях щодо оточення у подорожах 5 осіб воліли б самотійно подорожувати, 9 – у парі. Як варіант подорожей серед полenezалежних 5 осіб обрали "по своєму місту" і "за кордон", 4 – "в "екзотичні" країни", 3 – "на природі" і "по своєму місту". Як спосіб подорожей 6 осіб обрали "пішки", 4 – "автівка" і "літак", 3 – "потяг", "автобус" і "велосипед". Вибір оточення у подорожах був таким: 5 осіб обрали "самотійно" і "в парі", 3 – "з туристичною групою". Цікаво, що полenezалежні респонденти не обрали варіанти "своїм містом" та майже не обирали – "на природі".

Висновки. Було розкрито, що полезалежні особи мають тенденцію до вибору подорожей лише самотійно чи у парі. Натомість полenezалежні досліджувані частіше воліють подорожувати своєю країною або за кордон, зрідка потягом, автобусом чи велосипедом, проте готові проводити цей час як самотійно, так і в парі чи з туристичною групою.

Ключові слова: Когнітивний стиль, полезалежність, подорожі, молодь, психологія рекреації.

Вступ. Засоби відновлення нормативного психічного стану, підвищення стресостійкості є максимально актуальною проблемою сьогодення. Подорожування як спосіб дозвілля та рекреації започаткувалося не так і давно – з другої половини ХХ ст. Бажання змін і життєвого руху є несвідомим природним прагненням розвитку і прояву індивідуальних дослідницьких стратегій та пізнавальних процесів, тобто когнітивного стилю, як розширення меж резильєнтності, рівня адаптивності, толерантності до невизначеності тощо. Вважається, що представникам полезалежного когнітивного стилю притаманно довіряти наочним враженням, оцінюючи все довкола, та мати підтримку і опору в ролі інших, тобто вони спираються на зовнішнє поле, а представники полenezалежного стилю, навпаки, покладаються на власний життєвий досвід і самоорганізацію, тобто мають опору на внутрішнє поле. При цьому досліджень впливу цієї характеристики на індивідуальний стиль рекреаційної діяльності не проводилось.

Метою нашої статті є висвітлення результатів пілотажного дослідження зв'язку полезалежності / полenezалежності з індивідуальним стилем рекреаційної діяльності (подорожуванням).

Було використано такі **методи**: тест включених фігур Готтшальдта, анкетування та поглиблене інтерв'ю.

Огляд літератури. У всьому світі зростає зацікавленість у вивченні рекреаційної діяльності людини. Це пов'язано з вивільненням часу на дозвілля, розвитком рекреаційних бізнесів і, зокрема, туристичного бізнесу. Розглядаються різні напрями досліджень – соціально-психологічні, вікові особливості подорожування, особ-

ливості когнітивного стилю та можливість зміни рекреаційних стратегій. Зупинимось детальніше на результатах попередніх досліджень. Було досліджено новий зв'язок між соціально-економічним статусом мандрівників у дитинстві та прийняттям рішення про подорож (Kim, Giroux, Park, & Lee, 2022). Ми припускаємо, що мандрівники з гіршого соціального статусу в дитинстві або з дефіцитним / непередбачуваним оточенням більш схильні уникати екстремальних варіантів у наборі вибору. Дитинство у складних життєвих обставинах негативно пов'язане з огидою до крайнощів у різноманітних подорожах. Ми також демонструємо, що загальна схильність до ризику опосередковує зв'язок між складними життєвими обставинами в дитинстві та відразу до екстремальних дій у прийнятті рішень про подорожі. Нарешті, автори показують, що дитинство у складних життєвих обставинах з більшою імовірністю передбачить відразу до екстремальних дій на відпочинку. Це дослідження розглядає соціально-психологічні аспекти, щоб пояснити поширені поведінкові тенденції в контексті подорожей і туризму, і пропонує нові ідеї для практиків.

Зі збільшенням населення похилого віку в усьому світі зростає науковий інтерес до взаємозв'язку між туризмом і старінням населення. Після майже чотирьох десятиліть наукових досліджень з'явилася потреба в усебічному огляді нових досліджень. Наприклад, було розпочато дослідження, щоб дослідити мотивацію літніх туристів з 1980-го до 2017-го року включно (Otoo, & Kim, 2020). Отримані дані свідчать про потенційне збільшення кількості публікацій у найближчі десятиліття, домінування на певних ринках, включаючи США, Авст-

© Мілютіна Катерина, Обухова Маргарита, 2023

ралію та Китай, появу чотирьох широких доменів мотивації подорожей для людей похилого віку, розділених на 13 піддоменів. Ці мотиви відрізняються у різних поколіннях старших людей. Мотиви відпочинку, саморозвитку, ознайомлення з культурою є провідними мотиваціями, але їм потребують майбутніх досліджень.

Подорож починається не тоді, коли людина купує квитки на потяг або літак, вона починається з мрії. Дослідники вивчали пошук натхнення або ідей для подорожей, що є частиною фази мрій, яка міститься на початку процесу подорожі (Dai, Wang, & Kirillova, 2022). Проте онтологічне та епістемологічне розуміння натхнення під час подорожі все ще перебуває у зародковому стані. Базуючись на літературі про натхнення з психології та маркетингу, це дослідження концептуалізує натхнення від подорожей як мотиваційний стан, який спонукає потенційного туриста втілювати в життя нові ідеї подорожі. Пояснюючи два різних стани, натхненний і немотивований, ця примітка також припускає, що натхнення може стати потенційним коротким шляхом у прийнятті туристичних рішень. Сценарій вибору місця призначення використовується для ілюстрації стратегії натхнення. Натхнення від подорожей може допомогти дослідникам вивчити забуту фазу мрій та ірраціональні аспекти прийняття рішень туристами. Спеціалісти з туристичного маркетингу можуть надихнути потенційних туристів, випадково пропонуючи менш відомі пам'ятки та нові враження, таким чином забезпечуючи бездоганний досвід від натхнення до бронювання. Саме це дослідження і було натхненням для нашої наукової розвідки.

У продовженні цих досліджень вивчали мотивацію подорожування, використовуючи (і враховуючи можливість застосування) теорію когнітивного дисонансу Фестінгера. Згідно з цією психологічною теорією, розробленою в 1950-х роках і досі широко використовуваною, дисонанс між ставленням і поведінкою може призвести до почуття дискомфорту, яке люди намагатимуться зменшити, змінюючи або своє ставлення, або свою поведінку. Автори зосередились на двох взаємопов'язаних процесах прийняття рішень, пов'язаних із поведінкою у подорожах, тобто виборі способу подорожі та виборі місця проживання. Незважаючи на те, що значна кількість досліджень поведінки під час подорожей посиляється на теорію когнітивного дисонансу, щоб пояснити отримані результати (наприклад, зміни ставлення), повного вивчення процесу зменшення когнітивного дисонансу в літературі про поведінку під час подорожей наразі немає. Але ця теорія допомагає пояснити зміни у ставленні до подорожей і виборі місця проживання та способу подорожі (De Vos, & Singleton, 2020).

Також досліджувалося нове явище під час подорожей та рекреації – фудстаграмінг, під час якого туристи починають знімати та ділитися фотографіями їжі (Wong, Liu, Li, Wu, Lu, & Law, 2019). Дослідження оцінює, як досвід фудстаграм феноменологічно побудований у польовому дослідженні. Створено також шкалу переваг *foodstagramming*, яка вимірює цінність, яку туристи сприймають у зйомці та обміні фотографіями їжі в соціальних мережах. Ці дослідження додатково перевіряють його номологічну мережу через взаємозв'язок, що веде від управління враженнями до задоволення від подорожі через переваги фудстаграмінгу. Результати розглядають головоломку в літературі, яка припускає, чому самовираження, збагачення досвіду харчування, соціальні зв'язки, залучення віртуальної спільноти та пам'ять про

особливі випадки лежать в основі феномену фудстаграмування та як вони можуть отримати сприятливі результати подорожей. Це дослідження ще більше сприяє розвитку індустрії гостинності та туризму завдяки уявленням про технологічні послуги ресторанів і подорожей.

Далі було порушено питання про те, чи є стабільними рекреаційні стратегії, чи легко вони змінюються під впливом зовнішніх чинників (Haggag, Whitmarsh, & Skippon, 2019). Вибір способу подорожі часто є звичним, і звички важко позбутися, оскільки автоматичні реакції на стабільні контексти набуті через повторення. Один із підходів полягає в тому, щоб дестабілізувати стабільні контексти, які впливають на звички подорожувати. Така можливість може виникнути, коли люди переїжджають, тому ми передбачили, що вибір способу подорожі та звички студентів університету зміняться без втручання у зміну поведінки, коли вони переїжджають в інший гуртожиток на наступний семестр. Студенти університету (N = 250) заповнили дві анкети з інтервалом приблизно в 5,5 місяця між новими навчальними роками; 153 студенти переїхали. Як і було передбачено, коли студенти змінили свій вибір способу пересування, їхній новий вибір став більш автоматичним, а старий – менш автоматичним. Зміни в подорожі до переїзду були заплановані завчасно, однак було недостатньо доказів того, що зміни в соціальному контексті чи активовані цінності були пов'язані зі змінами в типі подорожі. Автори обговорюють ці висновки стосовно набуття звичок і гіпотез розриву звички та самоактивації (Verplanken, Walker, Davis, & Jurasek, 2008). Гіпотеза розриву звички стверджує, що коли зміна контексту порушує звички індивідів, відкривається вікно, у якому поведінка, найшвидше, буде свідомо розглянута. Гіпотеза самоактивації стверджує, що коли цінності, закладені в Я-концепції, активуються, вони, найшвидше, керуватимуть поведінкою. Поеднуючи ці дві гіпотези, було передбачено, що зміна контексту підвищує імовірність того, що важливі цінності враховуються та керують поведінкою. Студенти, які були стурбовані екологією, частіше подорожували пішки після переїзду, ніж ті, які не змінювали місце проживання. Автори дійшли висновку, що для формування нових звичок у подорожах, серед студентів університету дуже важливий контекст (Haggag, Whitmarsh, & Skippon, 2019).

З попередніх досліджень випливає, що на стратегію подорожування впливає вік, соціальний статус у дитинстві, схильність до мрій, контекст проживання тощо. Водночас практично немає досліджень, присвячених впливу особистісних характеристик людини на вибір варіантів подорожування.

Методологія дослідження. Було проведено попереднє вивчення впливу когнітивного стилю полезалежності (ПЗ) і полenezалежності (ПНЗ) на вибір індивідуального стилю подорожей молоді.

Було застосовано такі **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, систематизація і узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – опитування (поглиблене інтерв'ю) про вибір індивідуального стилю подорожування та особистісні характеристики людини, методика "Тест включених фігур Готтшальдта".

Емпірична база дослідження: вибірку становило 20 осіб (N = 20), з яких 11 жінок та 9 чоловіків віком від 20 до 25 років. Усі учасники брали участь в обстеженні добровільно, з усвідомленою згодою.

Результати дослідження. За результатами діагностики когнітивного стилю, а саме параметра ПЗ та ПНЗ, 11 досліджуваних виявилися ПЗ, з яких 6 жінок і 5 чоловіків, а 9 – ПНЗ, з яких 5 жінок і 4 чоловіки.

За результатами опитування (поглибленого інтерв'ю) було виявлено, що ПЗ досліджувані характеризуються так: під час вирішення складних життєвих питань, прийняття рішення прислухаються до думки інших, особливо авторитетів, їм важливо отримувати поради, буває, що достатньо лише вербалізації власних роздумів у присутності іншого, щоб визначитися у наступних діях, тобто вони мають життєві орієнтири на зовнішнє поле; у міжособистісних стосунках доброзичливі, товариські, прагнуть підтримки і допомоги; обирають такий вид діяльності, де заздалегідь розроблена інструкція, обумовлені засоби, встановлені правила; у процесі навчання зазвичай займають позицію глядача і для успішності засвоєння матеріалу потребують зовнішнього підкріплення; як особистості чудово проявляють себе у сфері мистецтва і гуманітарних дисциплін; схильні до частого хвилювання або тривожності, самоаналізу, відчувають складнощі у прийнятті себе такими, якими є, без дорікань і вини; здатні до вибору стратегії "уникнення", адже зазнають складнощів у рішучих діях, схильні до швидкого та тривалого фізичного і емоційного напруження, здатні нести відповідальність за дії і наслідки, тому віддають перевагу тому, щоб бути осторонь від конфліктних ситуацій і відкладати можливість прийняття рішень у проблемних / нелегких питаннях.

Завдяки опитуванню ПНЗ досліджуваних було встановлено, що вони характеризуються здатністю спиратися на власний життєвий досвід, сили, уміння, знання у прийнятті важливих рішень чи виконанні завдань, тобто орієнтуються на внутрішнє поле; у міжособистісних стосунках завжди готові прийти на допомогу, навчити; не бояться діяльності, яка містить у собі невизначеність

і новизну, вимагає власного внеску і можливого подолання труднощів; є дисциплінованими, відповідальними, віддають перевагу самостійному плануванню та структурованості; у процесі навчання є активними учасниками із високою внутрішньою мотивацією; схильні сприймати життєві кризи як нові можливості, а не перешкоди; здатні до логічних оцінок і швидких зважених рішень; конфліктні ситуації такими їм не здаються, адже вони легко можуть зорієнтуватися у її вирішенні і адаптуватися до них умов.

Таким чином, параметр ПЗ більшою мірою свідчить про соціальну компетентність особистості, а ПНЗ – про інтелектуальну.

У процесі поглибленого інтерв'ю на тему вибору подорожей усім досліджуваним було запропоновано відповіді на три стандартних запитання опитування, обравши притаманні їм варіанти відповідей (на власний розсуд кількість варіантів відповідей) або дати власні:

1. Який саме варіант подорожей вам подобається найбільше?

"По своєму місту", "на природі", "в межах країни", "за кордон", "в "екзотичні" країни".

2. Який спосіб подорожей до вподоби?

"Пішки", "велосипед або човен", "автобус", "поїзд", "літак".

3. Самостійно, в парі чи з туристичною групою?

Таким чином, було виявлено, що серед ПЗ респондентів як варіант подорожей 7 осіб обрали "в межах країни", "за кордон" і "на природі", 3 особи – "по своєму місту" і "в "екзотичні" країни". Як спосіб подорожей 8 осіб обрали "літак", 5 – "пішки" і "автобус", 4 – "потяг" і "автівка". Жоден не обрав "велосипед або човен". У вподобаннях щодо оточення у подорожах 5 осіб воліли б самостійно подорожувати, 9 в парі. Результати представлено на рис. 1.

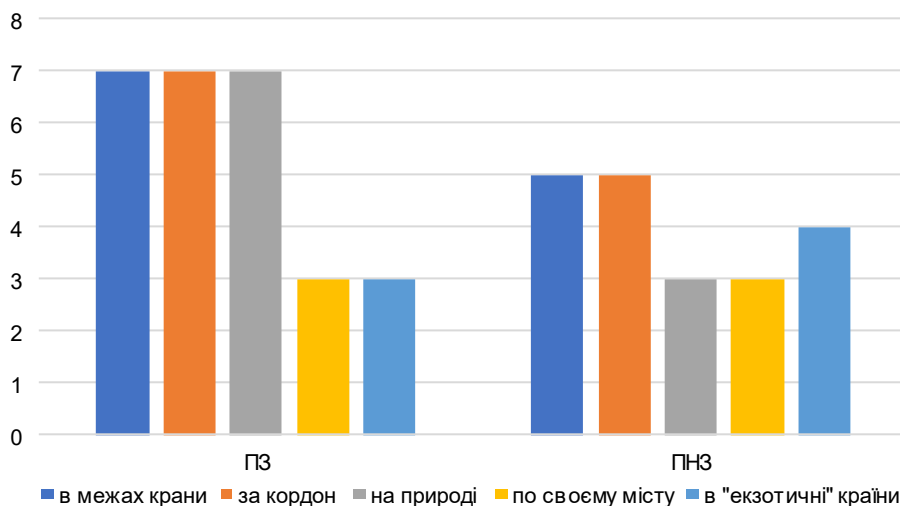


Рис. 1. Вибір напрямку подорожей залежно від когнітивного стилю

ПНЗ респонденти дали такі відповіді. Як варіант подорожей 5 осіб обрали "по своєму місту" і "за кордон", 4 – "в "екзотичні" країни", 3 – "на природі" і "по своєму місту". Як спосіб подорожей 6 осіб обрали "пішки", 4 – "автівка" і "літак", 3 – "потяг", "автобус" і "велосипед". Вибір оточення у подорожах був таким: 5 осіб обрали "самостійно" і "в парі", 3 – "з туристичною групою". Цікаво, що полнезалежні респонденти не обирали варіан-

ти "своїм містом" та значно рідше – "на природі". На їхню думку, це нецікаві подорожі, які не мають визначеної цілі. Натомість полнезалежні обирали ці варіанти як рекреаційні – "відпочинок, насолода природою, приємними куточками знайомого міста".

Хочу зазначити, що 4 особи, з яких 1 ПЗ і 3 ПНЗ, додали свій варіант "автівка". На основі отриманих результатів було розроблено шкали (характеристику) ПЗ і

ПНЗ осіб залежно від вибору варіанта, способу і оточення під час подорожей.

Було встановлено, що ПЗ особи обирають такі поєднання варіантів подорожей і характеризують себе таким чином:

- "по своєму місту" + "пішки" – мрійливі, романтичні особи, які надихаються і відпочивають, спостерігаючи за життям довкола, схильні швидко переключити увагу і помічати дрібні деталі (наприклад, маленькі вулички, непримітні сувенірні лавки), впевнено і комфортно себе почувають у добре знайомих місцях як на одинці, так і з близькою людиною, а дотримання власного темпу дає можливість "заземлитися" і чудово відпочити.

- "в межах країни" + "автобус" / "потяг" / "автівка" – прагнуть спокою, безпеки, стабільності, мінімальної необхідності виходу із зони комфорту, а відсутність потреби розробляти стратегії адаптації дозволяє максимально розслабитися емоційно і фізично, здатні самотійно помітити можливості змін і контрастів довкола без потреби дальніх переміщень, що сприяє відпочинку.

- "за кордон" + "літак" / "автобус" – для відпочинку прагнуть різноманіття, готові виходити із зони комфорту, але якщо заздалегідь будуть про це попереджені і внутрішньо налаштовані, на перший погляд можуть здатися пасивними, але насправді вони насолоджуються кожним моментом, можуть бути захоплені краєвидами настільки, що або дуже яскраво виражають емоції, або перебувають у стані "зачарованості", воліють довіритися лише знавцям місцевості, але завжди також розраховують і на себе.

- "на природі" + "пішки" / "автобус" / "потяг" – духовний і фізичний контакт із природою дозволяє відновити контакт із собою, відчути власні бажання та прагнення, заспокоїтися, відновити ресурс, призупинити життєвий ритм, щоб бути готовим знову взаємодіяти із соціумом, ці особи справжні естети, раціонально економні: воліють краще купити один раз дорожче і якісне, ніж частіше, але дешевше, віддають перевагу практичності, а не тенденціям моди.

- в "екзотичні" країни" + "літак" – як джерело відпочинку та рекреації готові кардинально змінити власне оточення, культуру, але схильні довго налаштовуватися на таку діяльність, зваживши всі переваги і недоліки, здатні щиро виражати емоції, мають чіткий життєвий фільтр до будь-чого "моє – не моє", добре розвинена інтуїція, чуттєві.

Було визначено, що ПЗ особи не воліють мандрувати способом "велосипед або човен" та "у туристичній групі", адже це створює відчуття обмеження у прояві власних бажань, вимагає абсолютного підлаштування під зовнішні умови, що зовсім пригнічує їхній особистісний прояв, який має великий потенціал під час подорожі, на відміну від вирішення складних ситуацій. ПЗ досліджувані воліють подорожувати виключно "в парі" чи "самостійно", що дозволяє їм проявити свої високі вміння турботи і приділити якісну увагу власним захопленням і вподобанням й при цьому розділити емоції з близькою людиною із повним відчуттям прийняття.

За результатами поглибленого інтерв'ю було встановлено, що ПНЗ особи обирають такі поєднання варіантів та способів подорожей і характеризуються таким чином:

- "по своєму місту" + "пішки" / "велосипед" – мають високу схильність до самодисципліни та самоорганізації, планування, воліють усе тримати під власним контролем, володіють відчуттям часу та вміють раціонально

розпоряджатися ним, ці особи справжні стратеги, тому завжди чітко уявляють який відпочинок бажають.

- "в межах країни" + "автівка" / "потяг" – тактовні і чемні особистості, які готові брати під особистий контроль і організацію усі елементи відпочинку, проте здатні розділити цю функцію і з кимось іншим, завжди розглядають усі можливі варіанти дозвілля і обирають прийнятний, виходячи із об'єктних можливостей і суб'єктивних вподобань.

- "на природі" + "автівка" / "велосипед" – наявні високі аналітичні здібності та структурування проявляються у оцінці властивостей і життя природи загалом, власної взаємодії, що дуже надихає, відчувають себе в моменті "тут і зараз", дослухаючись до внутрішнього голосу, прагнуть руху, в якому і отримують ресурс.

- "за кордон" + "літак" / "автобус" – дружелюбні і товариські особи, які знайдуть спільну мову з будь-ким, культурні відмінності лише підвищують інтерес до пізнання нового, мають високу адаптивність, не бояться перешкод, здатні враховувати попередній досвід подорожей для вдосконалення наступних, що сприяє підвищенню урізноманітненню вражень від відпочинку.

- "в "екзотичні" країни" + "літак" – ці особи справжні індивідуалісти і саме під час відпочинку готові яскраво проявляти себе в різній діяльності, пробувати щось нове, проявляють незалежність і наполегливість у відстоюванні власної думки, рішучі і сміливі, але якщо заздалегідь мають продуманий план, воліють діяти за ситуацією, але не розробляти попередньо ще план Б (окрім плану А).

Також було виявлено, що ПНЗ досліджувані готові подорожувати як самотійно, так із близькою людиною або туристичною групою, що свідчить про високу адаптаційну здатність, комунікативність, готовність самотійно приймати рішення, іти на компроміс або слідувати інструкції і враховувати бажання інших, будь-які можливості "перевірити власну силу волі" та "духовну міць", проявити інтелект сприяють самоствердженню, що є частиною рекреації і відпочинку.

Дискусія. У дослідженнях вивчалися численні зв'язки між ставленням до подорожей, соціально-демографічними факторами, об'єктивною доступністю для прогулянок, сприйнятою доступністю для прогулянок та усвідомленою поведінкою під час прогулянок (Van der Lugt, Curl, & Scheiner, 2022). Сприймання доступності для прогулянок безпосередньо впливало на ймовірність прогулянок і, отже, відіграє важливу роль у розумінні поведінки під час подорожей. У нашому дослідженні особи з полезалежністю приймали знайоме місто та природне оточення як приємне та доступне для подорожей.

Більшість досліджень когнітивного стилю присвячено не проблемі рекреації, а проблемам навчання. Дослідники з'ясували, що студенти з різними когнітивними стилями, зокрема залежністю від поля / незалежністю від поля, по-різному користуються навчанням на основі гіпермедіа (Weller, Repman, & Rooze, 2020). Було виявлено, що вони обирають різний стиль навчальної діяльності, що частково підтверджується і в нашому дослідженні, де знайдено розбіжності в індивідуальному стилі рекреації (Miller, 2007). Це дослідження вивчало вплив когнітивного стилю та очікуваної оцінки на креативність. Виявлено, що чим більш індивід полнезалежний, тим вищий показник креативності. (Giancola, Palmiero, Piccardi, & D'amico, 2022) Також встановлено, що під час візуального конструювання, незалежні від

поля індивідууми перевершували залежних від поля за креативністю, демонструючи вищий рівень творчості (Bian, Zhou, Chen, Zhao, Liu, & Yang, 2020, May). Було продемонстровано, що люди, які характеризуються полнезалежним (FI) або полезалежним (FD) когнітивним стилем, мають різні здібності щодо керування постійною увагою, тому вони можуть по-різному діяти у зв'язку "потік – продуктивність". Візуальні підказки достовірно допомагають зосередитися полезалежним особам. Імовірно, що саме ця особливість уваги сприяє тому, що вони поллюбляють знайомими містами та на природу.

У нашому попередньому дослідженні (Trofmov, Miliutina, Zelenin, Andrushchenko, Karamushka, 2022) було виявлено вплив рекреаційної діяльності, такої як спілкування з тваринами, на емоційний стан українців. Під час більш ґрунтовного вивчення психології рекреаційної діяльності буде здійснено дослідження впливу когнітивного стилю на вибір рекреації у більш широкому контексті.

Висновки. Таким чином, за результатами дослідження було встановлено, що ПЗ особи мають тенденцію до вибору подорожей своєю країною, за кордон, по своєму місту, на природу і в "екзотичні" країни, використовуючи такий спосіб пересування, як літак, пішки, автобус, автішка, потяг лише самостійно чи в парі, що свідчить про їхнє бажання залишатися у зоні власного комфорту, брати ресурс зі знайомого і відомого, що забезпечує відчуттям безпеки і стабільності, а присутність близької людини надає відчуття опори, підтримки і допомоги. Натомість ПНЗ досліджувані частіше воліють подорожувати своєю країною або за кордон, рідше – в "екзотичні країни", та майже не віддають перевагу проведенню дозвілля та рекреації на природі чи подорожуванню своїм містом, при цьому обираючи переважно спосіб "пішки", рідше автішкою та літаком і майже не обирають подорожі потягом, автобусом чи велосипедом, проте готові проводити цей час як самостійно, так і в парі чи з туристичною групою, що свідчить про їхні високі адаптаційні та організаційські здібності, готові проявляти допомогу та здатні відстоювати свою точку зору, вміння структурувати та аналізувати лише сприяє у підготуванні та реалізації якісного відпочинку, прагнуть до руху, де можна проявити власну силу та самоствердитися.

Перспективою подальшого дослідження буде поглиблене вивчення впливу когнітивного стилю на рекреаційну діяльність.

Внесок авторів: Катерина Мілютіна – концептуалізація; методологія; аналіз джерел, підготування огляду літератури або теоретичних засад дослідження; Маргарита Обухова – збір емпіричних даних та їх валідація; емпіричне дослідження.

Список використаних джерел

- Bian, Y., Zhou, C., Chen, Y., Zhao, Y., Liu, J., & Yang, C. (2020, May). The role of the field dependence-independence construct on the flow-performance link in virtual reality. In *Symposium on interactive 3D graphics and games* (pp. 1–9). <https://doi.org/10.1145/3384382.3384529>
- Dai, F., Wang, D., & Kirillova, K. (2022). Travel inspiration in tourist decision making. *Tourism Management*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104484>
- De Vos, J., & Singleton, P. A. (2020). Travel and cognitive dissonance. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 138, 525–536. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2020.06.014>
- Giancola, M., Palmiero, M., Piccardi, L., & D'amico, S. (2022). The relationships between cognitive styles and creativity: The role of field dependence-independence on visual creative production. *Behavioral Sciences*, 12(7), 212. <https://doi.org/10.3390/bs12070212>
- Haggar, P., Whitmarsh, L., & Skippon, S. M. (2019). Habit discontinuity and student travel mode choice. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 64, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2019.04.022>
- Hall, J. K. (2000). Field dependence-independence and computer-based instruction in geography [Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University]. Corpus ID: 59871102

- Kim, J., Giroux, M., Park, J., & Lee, J. C. (2022). An evolutionary perspective in tourism: the role of socioeconomic status on extremeness aversion in travel decision making. *Journal of Travel Research*, 61(5), 1187–1200. <https://doi.org/10.1177/00472875211024738>
- Miliutina, K., Trofmov, A., Zelenin, V., Andrushchenko, T., Karamushka, L. (2022, 6 September) The Role of Pets in Preserving the Emotional and Spiritual Wellbeing of Ukrainian Residents During Russian Hostilities. *Journal of Religion and Health*, 62, 500–509. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01669-4>
- Miller, A. L. (2007). Creativity and cognitive style: The relationship between field-dependence-independence, expected evaluation, and creative performance. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(4), 243–246. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.4.243>
- Otoo, F. E., & Kim, S. (2020). Analysis of studies on the travel motivations of senior tourists from 1980 to 2017: Progress and future directions. *Current Issues in Tourism*, 23(4), 393–417. <https://doi.org/10.1080/13683500.2018.1540560>
- Van der Vlugt, A. L., Curl, A., & Scheiner, J. (2022). The influence of travel attitudes on perceived walking accessibility and walking behaviour. *Travel Behaviour and Society*, 27, 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2021.11.002>
- Verplanken, B., Walker, I., Davis, A., & Jurasek, M. (2008). Context change and travel mode choice: Combining the habit discontinuity and self-activation hypotheses. *Journal of Environmental Psychology*, 28(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.10.005>
- Weller, H. G., Repman, J., & Rooze, G. E. (2020). The relationship of learning, behavior, and cognitive style in hypermedia-based instruction: Implications for design of HBI. In *Planning Continuing Professional Development* (pp. 401–420). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003075301>
- Wong, I. A., Liu, D., Li, N., Wu, S., Lu, L., & Law, R. (2019). Foodstagramming in the travel encounter. *Tourism Management*, 71, 99–115. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.08.020>

References

- Bian, Y., Zhou, C., Chen, Y., Zhao, Y., Liu, J., & Yang, C. (2020, May). The role of the field dependence-independence construct on the flow-performance link in virtual reality. In *Symposium on interactive 3D graphics and games*, 1–9. <https://doi.org/10.1145/3384382.3384529>
- Dai, F., Wang, D., & Kirillova, K. (2022). Travel inspiration in tourist decision making. *Tourism Management*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104484>
- De Vos, J., & Singleton, P. A. (2020). Travel and cognitive dissonance. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 138, 525–536. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2020.06.014>
- Giancola, M., Palmiero, M., Piccardi, L., & D'amico, S. (2022). The relationships between cognitive styles and creativity: The role of field dependence-independence on visual creative production. *Behavioral Sciences*, 12(7), 212. <https://doi.org/10.3390/bs12070212>
- Haggar, P., Whitmarsh, L., & Skippon, S. M. (2019). Habit discontinuity and student travel mode choice. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 64, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2019.04.022>
- Hall, J. K. (2000). Field dependence-independence and computer-based instruction in geography [Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University]. Corpus ID: 59871102
- Kim, J., Giroux, M., Park, J., & Lee, J. C. (2022). An evolutionary perspective in tourism: the role of socioeconomic status on extremeness aversion in travel decision making. *Journal of Travel Research*, 61(5), 1187–1200. <https://doi.org/10.1177/00472875211024738>
- Miliutina K., Trofmov A., Zelenin V., Andrushchenko T., Karamushka L. (2022, 6 September) The Role of Pets in Preserving the Emotional and Spiritual Wellbeing of Ukrainian Residents During Russian Hostilities. *Journal of Religion and Health*, 62, 500–509. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01669-4>
- Miller, A. L. (2007). Creativity and cognitive style: The relationship between field-dependence-independence, expected evaluation, and creative performance. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(4), 243–246. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.4.243>
- Otoo, F. E., & Kim, S. (2020). Analysis of studies on the travel motivations of senior tourists from 1980 to 2017: Progress and future directions. *Current Issues in Tourism*, 23(4), 393–417. <https://doi.org/10.1080/13683500.2018.1540560>
- Van der Vlugt, A. L., Curl, A., & Scheiner, J. (2022). The influence of travel attitudes on perceived walking accessibility and walking behaviour. *Travel Behaviour and Society*, 27, 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2021.11.002>
- Verplanken, B., Walker, I., Davis, A., & Jurasek, M. (2008). Context change and travel mode choice: Combining the habit discontinuity and self-activation hypotheses. *Journal of Environmental Psychology*, 28(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.10.005>
- Weller, H. G., Repman, J., & Rooze, G. E. (2020). The relationship of learning, behavior, and cognitive style in hypermedia-based instruction: Implications for design of HBI. In *Planning Continuing Professional Development* (pp. 401–420). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003075301>
- Wong, I. A., Liu, D., Li, N., Wu, S., Lu, L., & Law, R. (2019). Foodstagramming in the travel encounter. *Tourism Management*, 71, 99–115. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.08.020>

Отримано редакцією журналу / Received: 17.03.2023

Порецензовано / Revised: 27.03.2023

Схвалено до друку / Accepted: 13.05.2023

Kateryna MILUTINA, PhD (Psychol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0003-0013-2989
e-mail: katerinamilutina1963@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Margarita OBUKHOVA, Student
ORCID ID: 0009-0006-7394-4995
e-mail: margosha.ob.2001@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

FIELD DEPENDENCE / FIELD INDEPENDENCE AS A FACTOR OF INDIVIDUAL TRAVEL STYLE

Background. Means of restoring a normative mental state, increasing stress resistance is the most urgent problem today. Traveling as a way of leisure and recreation began not so long ago – from the second half of the 20th century. The desire for changes and life movement is an unconscious natural desire for the development and manifestation of individual research strategies and cognitive processes, that is, cognitive style. The purpose of our article is to highlight the results of a pilot study of the connection between field dependence and field independence with an individual style of recreational activity (travel).

Methods. The following methods were used: the Gottschaldt test of included figures, a questionnaire and an in-depth interview: The sample consisted of 20 people (N=20), of which 11 were women and 9 were men, aged from 20 to 25 years. All participants took part in the survey voluntarily, with informed consent.

Results. It was found that among field-dependent respondents, 7 people chose "within the country", "abroad" and "in nature", 3 people – "around their city" and "to "exotic" countries" as a travel option. As a method of travel, 8 people chose "plane", 5 – "on foot" and "bus", 4 – "train" and "car". No one chose "bicycle or boat". In terms of travel environment preferences, 5 people would prefer to travel alone, 9 in pairs. As a travel option, among field-independent people, 5 people chose "around their city" and "abroad", 4 – "to "exotic" countries", 3 – "in nature" and "around their city". As a method of travel, 6 people of the rite of passage "on foot", 4 – "car" and "plane", 3 – "train", "bus" and "bicycle". The choice of travel environment was as follows: 5 people chose "alone" and "in pairs", 3 – "with a tourist group". It is interesting that field-independent respondents did not choose the options "in their city" and much less often – "in nature".

Conclusion. It was established that field-dependent individuals tend to choose to travel alone or in pairs. Instead, field-independent respondents more often prefer to travel within their country or abroad, sometimes by train, bus or bicycle, but are ready to spend this time either independently, as a couple or with a tourist group.

Keywords: Cognitive style, field dependence, travel, youth, psychology of recreation.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 47-55 (2023)
УДК 159.923.2
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).7](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).7)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Олена ОВЧАРЕНКО, асп.
ORCID ID: 0000-0002-8589-1353
e-mail: eovcharenko78@gmail.com

Відкритий міжнародний університет розвитку людини "УКРАЇНА", Київ, Україна

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Формування життєстійкості у студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни є дуже актуальним у зв'язку з тим, що в умовах війни студенти стикаються із випробуваннями, які їм треба долати або адаптуватися до них, адаптуватися до жорстких умов життя, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я за рахунок наявних ресурсів, яких у часи кризи не вистачає.

Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити особливості життєстійкості студентів з та без інвалідності в умовах війни.

Методи. Було проведено емпіричне дослідження життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності з використанням тесту життєстійкості, який є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Вибірку становили відповіді 60 студентів Відкритого міжнародного університету розвитку людини "УКРАЇНА".

За результатами дослідження розкрито, що значення показників складників життєстійкості (порівняно з нормативними показниками) у студентів з інвалідністю та без інвалідності в межах норми і мають середній рівень.

Також 50 % студентів з інвалідністю мають низький рівень життєстійкості порівняно зі студентами без інвалідності, які мають 36,4 %. У студентів без інвалідності переважає середній рівень життєстійкості, що становить 40,9 %.

Висновки. Виявлено, що війна в Україні впливає на зниження показника життєстійкості. Студенти не відчують безпеку, повітряні тривоги суттєво впливають на навчальний процес, який або зупиняється або продовжується в умовах тривожного стану. Тому студенти не можуть контролювати свої вчинки та не вірять в свої сили. Аргументовано, що студентам з інвалідністю весь час перебувають у стані боротьби, їм весь час потрібно адаптуватися до тих чи інших умов та долати життєві труднощі. З'ясовано, що на студентів без інвалідності впливає підвищена відповідальність за близьких і те, що деяким студентам довелося піти працювати та підтримувати родину, також студенти чоловічої статі належать до категорії можливих мобілізованих, що є тригером до зниження цих показників. Проте за показниками життєстійкості та її складників студенти з інвалідністю майже не відрізняються від студентів без інвалідності.

Водночас зазначено, що для зниження напруження, стресу та виснаження студентської молоді в умовах війни необхідно посилити психологічну підтримку, яка має бути реалізована в закладі вищої освіти для створення безпечних, комфортних умов навчання. Психологічне та фізичне здоров'я студентів є значним чинником успішної самореалізації.

Ключові слова: війна, життєстійкість, повномасштабна війна в Україні, студенти, студенти з інвалідністю, стрес.

Вступ. Актуальність теми. Війна є головним чинником стресу в мешканців України на сьогодні. Людина свідомо того, що в умовах війни вона стикається із випробуваннями, які їй треба здолати або адаптуватися до них, адаптуватися до жорстких умов життя, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я за рахунок наявних ресурсів, яких у часи кризи не вистачає. Люди по-різному реагують на зміни – хтось скований, а хтось навпаки розкутий, і це все залежить від наявності тої внутрішньої сили та стимулів, які має людина. Кризові та травматичні ситуації дають зрозуміти, які здібності допомагають людині подолати життєву ситуацію, а яких, навпаки, недостатньо. Адже боротися зі стресом не потрібно, а потрібно розвивати ресурси, такі як можливість людини до розвитку за рахунок життєстійкості та резильєнтності, щоб в майбутньому бути суб'єктом власного життя. Життєстійкість – це і є той внутрішній ресурс, що забезпечує збереження фізичного та психічного здоров'я людини, надає життю сенсу та дозволяє людині долати стрес, тривогу та кризу. Людина стає стійкішою кожен раз, коли обирає резильєнтну відповідь: зводиться на ноги, коли вона падає; творити життя з надією попри важкі випробування; бути мужнім, незважаючи на страх. Тобто життєстійкість – це те, що дає людині вижити в кризових життєвих ситуаціях та впливає на те, як люди реагують на стрес і як вони змінюють свою поведінку. Життєстійкість розвивається та формується протягом усього життя, спочатку під впливом батьків, а потім соціального оточення. У юнацькому віці на формування життєстійкості впливає соціально-

економічний фактор, самостійність, отримання освіти, виникнення партнерських відносин. Особливого значення набуває вплив війни на формування життєстійкості, коли психіка в молодих людей дуже чутлива. Тому вивчення формування компонентів життєстійкості особистості та вплив війни на розвиток стресостійкості та життєстійкості студентів є актуальною темою в часи становлення молоді в умовах війни.

Метою дослідження є теоретично та емпірично з'ясувати особливості життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни.

Було проведено емпіричне дослідження життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності з використанням тесту життєстійкості, який є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Вибірку становили відповіді 60 студентів Відкритого міжнародного університету розвитку людини "УКРАЇНА".

Огляд літератури. Термін "життєстійкість" було вперше введено Кобасою у 1979 році як здатність до опору в складних ситуаціях. Мадді як один із основоположників феномену життєстійкості в роботах описує життєстійкість, яка складається із трьох комбінацій: залученість – відчуття причетності до життя; контроль – визначення результатів шляхом контролю або впливу; прийняття ризику – зміни, які приведуть до подальшого розвитку. Усі ці компоненти є основою для зростання людини, забезпечують її сміливість та мотивацію, допомагають долати стрес та в ідеалі має бути баланс цих комбінацій (Maddi, 2004, 2006).

© Овчаренко Олена, 2023

Але в умовах війни цей баланс може бути порушено і при цьому людині не вистачає мотивації та ресурсів. Навіть люди з високим рівнем життєстійкості до війни, які прагнули впливати на результати життєвих подій, брали активну участь у них і намагались чогось у них навчитися, у період війни не можуть уже впливати на результати свого життя, не можуть контролювати свої вчинки та мати внутрішній контроль над різними ситуаціями в житті, що занижує показник життєстійкості в цих умовах. Людина втрачає інтерес до життя, вона не отримує задоволення від навколишнього світу, від того, чим вона займається. Життєстійкість впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я особистості.

У дослідженнях взаємозв'язку життєстійкості та часової перспективи у студентів життєстійкість описується як риса особистості, маючи яку, особи прагнуть прогресу, розвитку та зацікавлені у вирішенні нових конфліктів (Haghighatgoo, 2011). Часова перспектива стосується того, як людина бачить своє минуле, теперішнє та майбутнє. Цей конструкт є неусвідомленою когнітивною структурою, яку людина реалізує під час прийняття рішень щодо короткострокових або довгострокових цілей і дій, і включає минуле (позитивне чи негативне), теперішнє (гедоністичне чи фаталістичне) і перспективу майбутнього часу. Підвищуючи життєстійкість, можна уникнути негативного сьогодення. Негативне минуле може допомогти життєстійкості видалити небажані минулі спогади та конструкції бажаного теперішнього та майбутнього, тому життєстійкість є чинником усунення поганого минулого. Можна сказати, що іноді люди використовують позитивні механізми, такі як контроль і залученість, щоб приховати негативні аспекти часової перспективи і не наражати на небезпеку своє психічне здоров'я (Haghighatgoo, Besharat, Zebardast, 2011).

Очевидним є те, що від впливу війни страждає кожна людина, особливої шкоди вона завдає студентам, а особливо тим студентам, навчальні заклади яких було зруйновано. Деякі студенти на початок навчального року не могли продовжувати навчання через відсутність підключення до Інтернету (79 %), погіршення безпечної ситуації в місцях навчання (46 %), відсутність технічних засобів для онлайн-викладання та навчання (39 %), а також те, що студенти не можуть продовжувати навчання через потребу заробітку (28 %) (Оцінювання потреб вищої освіти України, 2023).

У зв'язку з цим важливим є підвищення життєстійкості та стресостійкості студентів. Студенти, які отримують достатню соціальну підтримку, мають хороші внутрішні особистісні та міжособистісні стосунки та кращий психологічний стан.

Деякі дослідження показали, що студенти потребують навчання життєстійкості, щоб вижити в стресовому середовищі в процесі навчання. Академічний стрес є результатом поєднання високих академічних вимог із низькою індивідуальною адаптивністю, соціальною підтримкою як формою піклування (Oktavia, Urbayatun, & Mujidin, 2019).

Але, крім академічної навчальної програми, існує необхідність розвивати соціальні навички та риси життєстійкості серед студентів, що може бути корисним для зміцнення психологічного благополуччя. Соціальна підтримка та життєстійкість важливі предиктори психологічного благополуччя та позитивно впливають на автономію, цілі у житті, опанування навколишнім середовищем, особистісним зростанням та самосприйняттям студентів (Rubina Anjum, 2022).

Дослідники вказують на те, що поведінка та зусилля студентів, які спрямовані на особисту мету, модифікуються та коригуються таким чином, щоб можна було досягти бажаного результату (відсторонення студентів від стресора і зосередження своїх зусиль, щоб протистояти ситуації). Коригувальна діяльність студентів застосовується різними способами: використання стратегій (пошук допомоги), модифікація інтенсивності стресора (контроль допомоги діяльності, яка забезпечує емоційний спокій), прийняття наявної ситуації, вибір студентами певних видів діяльності (прийняття студентами стратегії навчання, які сприяють їхньому навчанню) (Kamtsios, & Karagiannopoulou, 2012).

Але військові дії позначаються на всьому населенні, збільшується кількість людей з інвалідністю навіть після війни у зв'язку з нерозірваними мінами та снарядами. Згідно з дослідженням "Вплив бомбардувань ВПС США протягом 1965–1975 рр. на стан інвалідності осіб у В'єтнамі у 2009 р." (Groce, Nora and Mitra, 2015), виявився позитивний і статистично значущий вплив бомбардування часів війни на рівень інвалідності серед осіб, які народилися після війни через постійний вплив боеприпасів, що не розірвались, тобто понад тридцять років після закінчення війни (Groce, and Mitra, and Mont, and Nguyen, and Palmer, 2015). Тому також дуже важливо розглядати вплив війни на студентів з інвалідністю.

Деякі дослідники зробили висновки, що академічне благополуччя студентів з інвалідністю може бути досягнуто завдяки ролі життєстійкості і соціальної підтримки, які отримані від родини, друзів і викладачів. Крім того, соціальний супровід батьків, друзів і викладачів забезпечує досягнення, які призводять до позитивного благополуччя в навчанні. Життєстійкість та соціальна підтримка впливають на академічне благополуччя студентів з інвалідністю та досягнення академічного благополуччя, яке відчувають студенти з інвалідністю дає нове розуміння того, що самообмеження не є перешкодою для формування Я-концепції, формування власної стратегії подолання проблем онлайн-навчання, та підвищення продуктивності кожного навчального процесу (Huwae, Saija, & Dese, 2022).

Досліджуючи спортсменів інвалідів та ветеранів, учені акцентували увагу на тому, що сприйняття стресу, психологічна життєстійкість у спортсменів-ветеранів та інвалідів краще ніж у не спортсменів. Заняття спортом ветеранів і інвалідів в однорідній групі підвищує рівень взаємодії між людьми в активному середовищі, підвищує життєвий тонус, щастя, самооцінку та позитив. Психологічна життєстійкість пов'язана з психічним здоров'ям, як джерело внутрішнього опору, зменшує стрес і запобігає фізичним та психічним розладам (Samadi, Moradi, Karimi, 2022).

Ще в одному дослідженні спортсменів з обмеженими можливостями показано, що фізичні вправи є способом підвищення стійкості і самоефективності. Спортсмени з обмеженими можливостями мають більшу стійкість, ніж не спортсмени (Dirmanchi, Khanjani, 2019). Тому, як бачимо, зайняття спортом є одним із фізичних показників підвищення життєстійкості особистості.

Це дослідження є важливим для розуміння того, чи впливає воєнний стан на показник життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності.

Методологія. Під час емпіричного дослідження нами було використано тест життєстійкості, який є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

В опитування також входили анкетні дані. У вибірку входили відповіді 60 студентів Відкритого міжнародного університету розвитку людини "УКРАЇНА". Опитування проводилось онлайн. Участь у дослідженні та заповнення анкет було добровільним та анонімним. У нашому дослідженні ми досліджували вплив компонентів життєстійкості на студентів з інвалідністю та без інвалідності.

Анкета складалася із даних щодо: навчання онлайн / офлайн / змішане, наявність інвалідності, групи інвалідності, місце перебування на момент заповнення анкети. У зв'язку з відносно невеликими розмірами вибірки, розглядаємо це дослідження як таке, що має пілотажний характер.

Головною метою цього дослідження було дослідити вплив повномасштабної війни в Україні на показники життєстійкості студентів.

Результати дослідження. З початком війни суттєво виріс запит на дослідження психологічних показників особистості, наявність ресурсів та методи боротьби зі стресом. Війна, відключення світла, повітряні тривоги, внутрішнє переміщення – усе це вносить свої корективи в організацію освітнього процесу. Забезпечувати якісний результат навчання є ключовою функцією не тільки закладів вищої освіти, а й самих студентів.

В анкетних даних на запитання "Як проходить навчання онлайн / офлайн / змішане?" було отримано результати: онлайн – 73,3 %; офлайн – 6,7 %; змішане – 20 %. Серед респондентів – 73,3 % осіб без інвалідності та 26,7 % з інвалідністю. За групою інвалідності було поділено на: 1 групу – 16,7 %; 2 групу – 8,3 % та 3 групу – 6,7 %. Майже вся частина респондентів на момент заповнення даних була на території України – 83,3 %, в інших країнах – 16,7 %.

Для оцінювання життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності ми використали тест життєстійкості, який є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

Учасникам пропонується відповісти на 45 тверджень, даючи відповідь: "ні", "швидше ні", "так", "швидше так". Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти відповідають бали від 0 до 3 ("ні" – 0 балів, "швидше" – 1 бал, "швидше так" – 2 бали, "так" – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюють бали від 3 до 0 ("ні" – 3 бали, "так" – 0 балів). Підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної із трьох субшкал. Прямі та зворотні пункти для кожної шкали наведені в табл. 1.

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості представлені в табл. 2.

Таблиця 1

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця 2

Середні та стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Значення за шкалами, що відповідають середньому показнику і вищому за середній свідчать про вираженість вимірюваних показників.

За результатами визначається компонент:

- залученість (Commitment). Готовність докладати зусилля та йти на особисті жертви для досягнення академічних успіхів, вимоги щодо окремих курсів, викладачів або особистих інтересів, навіть якщо обставини викликають стрес, тобто те, як студенти сприймають академічне навчання, який отримують досвід для особистого розвитку та активно долають академічні виклики. Люди з високим показником залученості легше втягуються у роботу, роблять усе від душі і долають легко будь-які стресові ситуації. Навпаки, люди зі зниженим показником залученості будуть відчувати себе "поза" життям.

- контроль (Control). Контроль визначається як переконання студентів у тому, що вони можуть визначити свої навчальні цілі та досягти бажаних результатів за допомогою особистих зусиль з ефективною саморегуляції, стикаючись з академічним стресом. Студенти з низьким рівнем контролю не вірять, що вони здатні досягти успіху

в навчанні завдяки особистим зусиллям, навіть незважаючи на академічний стрес і розчарування.

- прийняття ризику / виклик (Challenge). Визначається, як студенти сприймають важке академічне навчання, отримують досвід та активно шукають академічні виклики. Людина, яка сильна за цим компонентом, розглядає стреси та виклики як нормальну частину життя та як шанс для особистісного зростання. Цей компонент є унікальним з усіх трьох компонентів життєстійкості.

У табл. 3 та на рис. 1. у вигляді діаграми наведено статистику результатів дослідження середніх значень показників життєстійкості **студентів з інвалідністю**.

Відповідно до отриманих результатів можемо сказати, що значення показників життєстійкості у **студентів з інвалідністю** в межах норми і перебувають на середньому рівні порівняно з нормативними показниками.

У табл. 4 та на рис. 2. у вигляді діаграми наведено статистику результатів дослідження середніх значень показників життєстійкості **студентів без інвалідності**.

Таблиця 3

Середні значення показників життєстійкості студентів з інвалідністю

	Середнє значення	Медіана	Ст. відхилення
Життєстійкість	75,87	75,00	23,10
Залученість	34,43	33,00	11,20
Контроль	27,00	26,00	9,47
Виклик / прийняття ризику	14,43	15,00	4,70

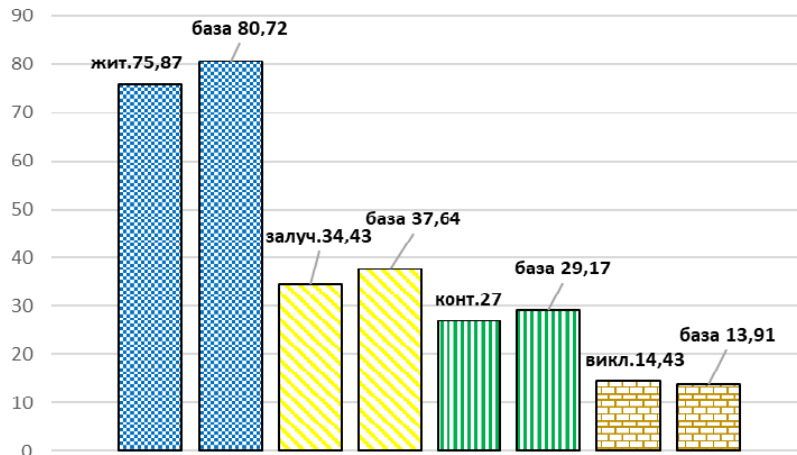


Рис. 1. Діаграма за шкалами середніх значень показників життестійкості студентів з інвалідністю порівняно із загальними показниками

Таблиця 4

Середні значення показників життестійкості студентів без інвалідності

	Середнє значення	Медіана	Ст. відхилення
Життестійкість	71,79	75	20,50
Залученість	30,54	31	10,00
Контроль	26,29	27	8,80
Виклик / прийняття ризику	14,95	15	4,50

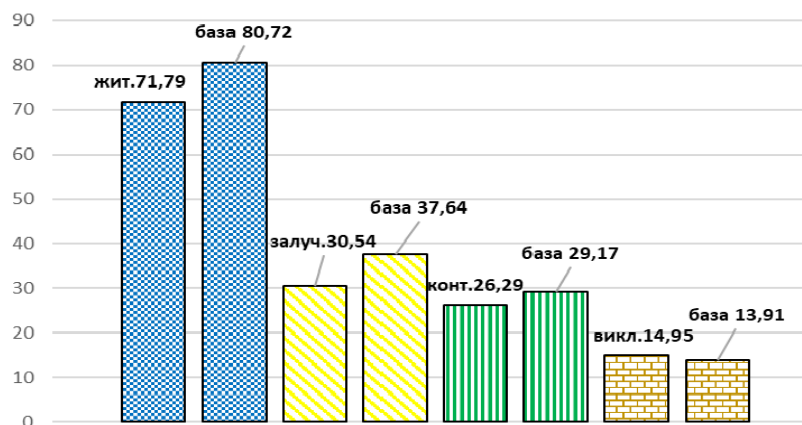


Рис. 2. Діаграма за шкалами середніх значень показників життестійкості студентів без інвалідності порівняно із загальними показниками

Відповідно до отриманих результатів можемо сказати, що значення показників життестійкості (порівняно з нормативними показниками) у **студентів без інвалідності** також у межах норми і перебувають на середньому рівні, але показники трохи занижені порівняно з показниками студентів з інвалідністю, що може також говорити про вплив воєнних дій на студентів, а також можемо припустити про вплив підвищеної відповідальності студентів без інвалідності на зовнішнє та внутрішнє навколишнє середовище. Можливо, деяким студентам довелося піти працювати, підтримувати родину тощо.

На рис. 3. у вигляді діаграми наведено статистику підсумкових результатів дослідження середніх значень показників життестійкості **студентів з та без інвалідності**.

Для визначення, який рівень життестійкості мають студенти, нами було поділено життестійкість на 3 рівні (низький, середній та високий) та визначено, який відсоток учасників якому рівню відповідає.

Низький рівень – у межах середніх показників 18–66.

Середній – у межах середніх показників 67–86.

Високий – у межах середніх показників 87–117.

У табл. 5 наведено статистику підсумкових результатів дослідження рівнів життестійкості **студентів з інвалідністю**.

Із таблиці маємо те, що 50 % **студентів з інвалідністю** перебувають у межах низького рівня життестійкості, по 25 % середній та високий рівні відповідно. Коливання між низьким та середнім і високим суттєві.

Студенти з інвалідністю з низьким рівнем життестійкості можуть мати погане самопочуття, настрій, мають знижені показники фізичного та психологічного здоров'я, пасивність, безпорадність, вони не готові активно діяти в ситуації стресу, долати труднощі. Ми можемо говорити про те, що студенти з інвалідністю деякою мірою відчують себе "поза" життям, не зовсім вірять у свої сили та в те, що вони можуть досягти, не зовсім можуть контролювати свої вчинки та мати внутрішній контроль над різними ситуаціями в житті та не отримують задоволення від навколишнього світу.

Усе це може бути причиною впливу військових дій на території України, тому що на момент заповнення тесту більшість студентів були в Україні, де весь час

лунають повітряні тривоги та чути вибухи, що є значним показником додаткового стресового навантаження на студентів.

У табл. 6 наведено статистику підсумкових результатів дослідження рівнів життєстійкості **студентів без інвалідності**.

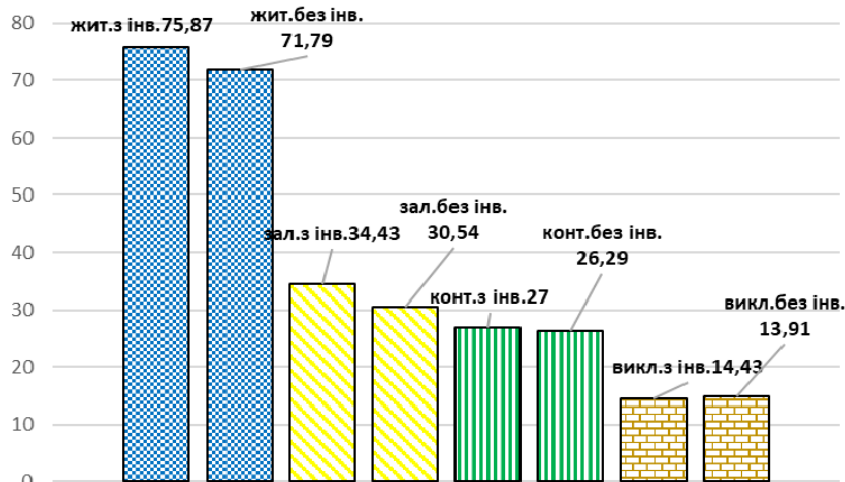


Рис. 3. Діаграма статистичних підсумкових результатів дослідження середніх значень показників життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності

Таблиця 5

Рівні життєстійкості студентів з інвалідністю

Рівні життєстійкості	%	Середнє значення	Ст. відхилення
Низький рівень	50 %	57,25	5,57
Середній рівень	25 %	82,25	5,00
Високий рівень	25 %	106,75	8,73

Таблиця 6

Рівні життєстійкості студентів без інвалідності

Рівні життєстійкості	%	Середнє значення	Ст. відхилення
Низький рівень	36,4 %	50,62	12,72
Середній рівень	40,9 %	77,05	5,50
Високий рівень	22,7 %	96,20	9,69

Із вищевказаних даних 36,4 % **студентів без інвалідності** перебувають у межах низького рівня життєстійкості. Відповідно 40,9 % середній рівень та 22,7 – високий. Коливання між низьким та середнім і високим несуттєві.

Середній рівень життєстійкості, який згідно з отриманими даними є переважно у **студентів без інвалідності**, означає, що ці студенти мають достатньо

особистісного ресурсу для подолання певних життєвих проблем, труднощів і стресових ситуацій. Вони намагаються знаходити шляхи розв'язання проблем і контролювати ситуації.

На рис. 4. наведено діаграму статистичних підсумкових результатів дослідження рівнів життєстійкості **студентів з інвалідністю та без інвалідності**.

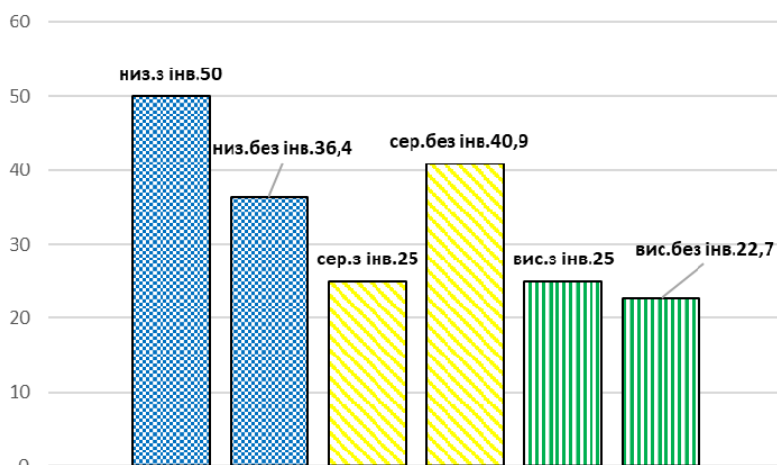


Рис. 4. Діаграма підсумкових результатів дослідження рівнів життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності

Виявляється, що більший відсоток опитуваних мають низький рівень життєстійкості, а це може означати, що ці

студенти більше піддаються тривожності, у них більше виражене внутрішнє напруження у стресових ситуаціях,

вони не отримують задоволення від життя, тобто ці студенти не готові діяти в стресовій ситуації та долати труднощі.

Ми можемо сказати, що війна в Україні впливає на зниження показника життєстійкості. Студенти не відчують безпеку, повітряні тривоги суттєво впливають на навчальний процес, який або зупиняється, або продовжується в умовах тривожного стану, коли всі вже думки про те, чи причина тривоги – тренувальний зліт літака

на ворожій території, чи це запуск ракет. Тому студенти не можуть контролювати свої вчинки та мати внутрішній контроль, не вірять у свої сили.

Ми вирішили порівняти структурні компоненти життєстійкості з рівнем життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності.

Результати аналізу наведено в табл. 7. та табл. 8. та відповідно в діаграмах на рис 5 та 6.

Таблиця 7

Структурні компоненти життєстійкості порівняно з рівнем життєстійкості студентів з інвалідністю

	Рівень	%	Складові компоненти	Середнє значення	Ст. відхилення
Життєстійкість	Низький рівень	50 %	залученість	25,13	5,11
			контроль	21,00	4,81
			виклик	11,12	3,94
	Середній рівень	25 %	залученість	39,00	5,35
			контроль	26,25	8,88
			виклик	17,00	5,48
	Високий рівень	25 %	залученість	48,50	7,14
			контроль	39,75	1,7
			виклик	18,50	2,64

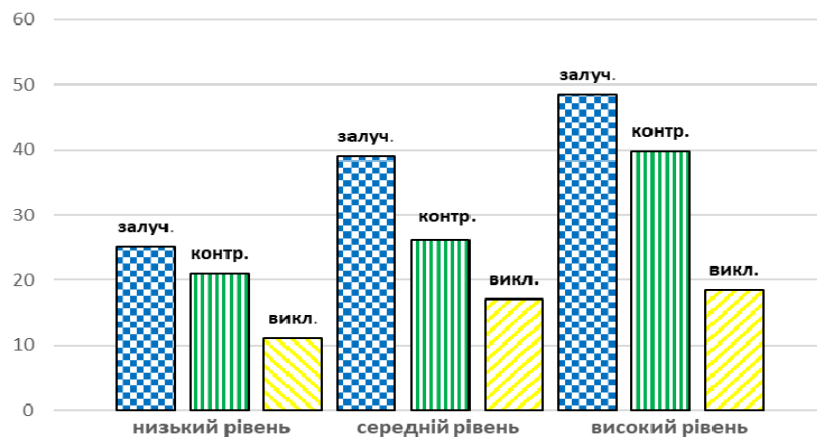


Рис. 5. Діаграма структурних компонентів життєстійкості порівняно з рівнем життєстійкості студентів з інвалідністю

Таблиця 8

Структурні компоненти життєстійкості порівняно з рівнем життєстійкості студентів без інвалідності

	Рівень	%	Складові компоненти	Середнє значення	Ст. відхилення
Життєстійкість	Низький рівень	36,4 %	залученість	21,75	6,05
			контроль	17,94	6,45
			виклик	10,94	3,47
	Середній рівень	40,9 %	залученість	32,06	4,32
			контроль	28,83	4,90
			виклик	16,17	2,00
	Високий рівень	22,7 %	залученість	41,90	6,20
			контроль	35,10	4,30
			виклик	19,20	3,19

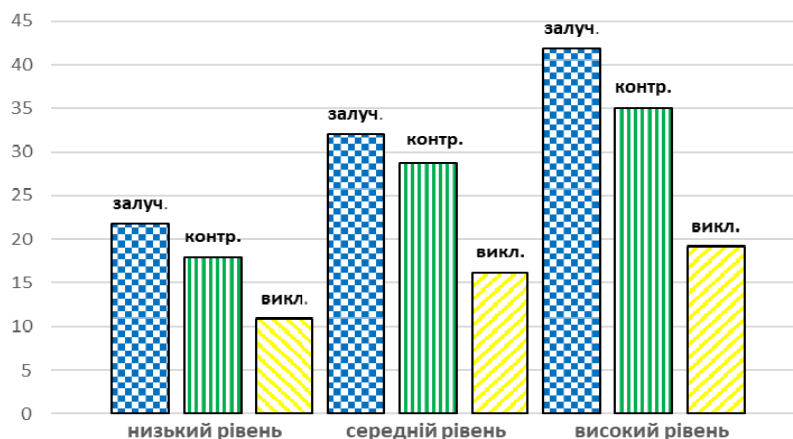


Рис. 6. Діаграма структурних компонентів життєстійкості порівняно з рівнем життєстійкості студентів без інвалідності

За результатами дослідження у **студентів з інвалідністю** із низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості переважає компонент "залученість", що вказує на те, що **студенти з інвалідністю** отримують задоволення від того, що вони роблять, від навчання, знаходять щось цікаве в житті. Попри те, що йде війна, студенти із низьким рівнем життєстійкості намагаються відчувати себе цінними та розв'язувати життєві проблеми.

Другим за значенням показником у студентів із низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості є конт-

роль. Тобто студенти намагаються впливати на результати того, що відбувається, самі обирають свій шлях.

Як видно, у **студентів без інвалідності** з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості також переважає компонент *залученість* та *контроль*.

Для зручності ми відобразили в табл. 9 компоненти життєстійкості та на рис. 7. у діаграмі зведені дані за цими компонентами порівняно з рівнем життєстійкості **студентів з інвалідністю та без інвалідності**.

Таблиця 9

Зведена таблиця структурних компонентів життєстійкості порівняно з рівнем життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності

Ступінь життєстійкості та безінвалідності							
Життєстійкість	Студенти з інвалідністю				Студенти без інвалідності		
	Рівень	%	Складові компоненти	Середнє значення	%	Складові компоненти	Середнє значення
	Низький рівень	50 %	залученість	25,13	36,4 %	залученість	21,75
			контроль	21,00		контроль	17,94
			виклик	11,12		виклик	10,94
	Середній рівень	25 %	залученість	39,00	40,9 %	залученість	32,06
			контроль	26,25		контроль	28,83
			виклик	17,00		виклик	16,17
	Високий рівень	25 %	залученість	48,50	22,7 %	залученість	41,90
			контроль	39,75		контроль	35,10
виклик			18,50	виклик		19,20	

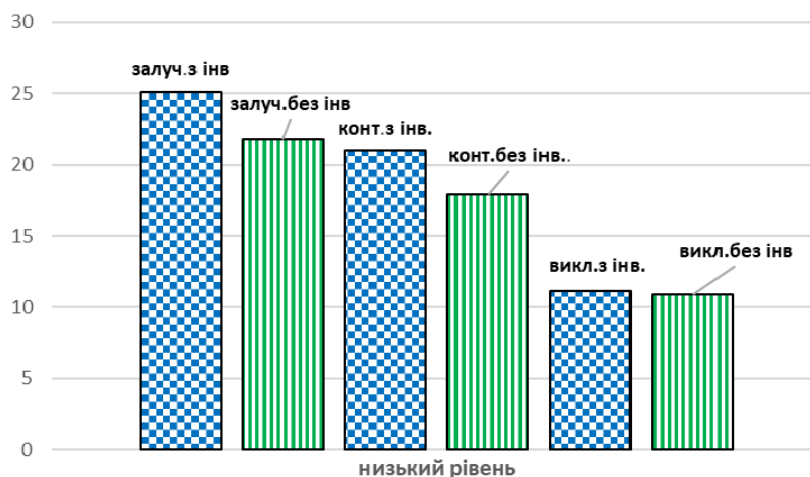


Рис. 7. Зведена діаграма компонентів залученість і контроль за низького рівня життєстійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності

Зі зведеної таблиці маємо те, що студенти без інвалідності мають нижчі показники, ніж студенти з інвалідністю, за низького рівня життєстійкості за компонентами *залученість* та *контроль*.

Як уже зазначалось, життєстійкість впливає на розвиток особистості, на стресостійкість, протистояння життєвим труднощам, адаптацію. Також життєстійкість визначається прийняттям людиною з інвалідністю своєї інвалідності, здатністю адаптуватись до навколишнього середовища. Ураховуючи умови війни, студентам з інвалідністю все ж таки важче долати стресові умови та адаптуватись до навколишніх подій. Люди з інвалідністю весь час перебувають у стані боротьби, їм весь час потрібно адаптуватися до тих чи інших умов та долати життєві труднощі. Можемо припустити, що на студентів без інвалідності впливає підвищена відповідальність за близьких, також студенти чоловічої статі належать до категорії можливих мобілізованих, можливо, деяким студентам довелося піти працювати, підтримувати родину тощо.

Але все ж таки за показниками життєстійкості та її складових елементів люди з інвалідністю майже не відрізняються від здорових людей.

Для розвитку цих компонентів важливі прийняття та підтримка, прагнення справлятися зі складними життєвими завданнями.

Середній рівень загальних показників життєстійкості характеризується наявністю внутрішніх ресурсів у студентів обох груп, які допомагають їм навіть в умовах війни ефективно справлятися зі змінами, з якими вона стикається щодня, стимулює їх до прийняття правильних рішень.

Виразність усіх компонентів і життєстійкості запобігає виникненню напруження у стресових ситуаціях та необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах.

Висновки. Отже, проведене дослідження дозволило отримати результати, що поліпшують розуміння проблеми впливу війни на життєстійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності. У ході дослідження вдалось встановити деякі відмінності впливу війни на студентів з інвалідністю та студентів без інвалідності. Ці відмінності стосуються рівня життєстійкості. 50 % студентів з інвалідністю мають низький рівень життєстійко-

сті порівняно зі студентами без інвалідності, кількість яких дорівнює 36,4 %. У студентів без інвалідності переважає середній рівень життєстійкості, що становить 40,9 %. Також студенти без інвалідності мають нижчі показники, ніж студенти з інвалідністю, з низьким рівнем життєстійкості за компонентами *залученість* та *контроль*.

Підсумовуючи, можна сказати, що значення показників життєстійкості (порівняно з нормативними показниками) у студентів з інвалідністю та без інвалідності в межах норми і перебувають на середньому рівні, що говорить про те, що студенти з інвалідністю майже не відрізняються від студентів без інвалідності.

Наші результати підтверджують дослідження про відсутність різниці між здоровими людьми та людьми з інвалідністю (Чиханцова, 2021). Навіть беручи до уваги те, що наше дослідження було проведено в умовах війни, життєстійкість обох груп перебуває на середньому рівні, що вказує на достатній рівень їхнього особистісного ресурсу, наявність можливостей для подолання життєвих труднощів, а також та їм притаманний контроль над життєвою ситуацією.

До перспектив подальшого вивчення плануємо проведення дослідження зі встановлення копінг-стратегій подолання стресових ситуацій в умовах війни студентів з інвалідністю та без інвалідності.

Список використаних джерел

- Чиханцова, О. А. (2021) *Психологія становлення життєстійкості особистості* [Рукопис докторської дисертації]. Інститут психології імені Г. С. Костюка. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf
- Оцінювання потреб вищої освіти України. Первинний аналіз. (2022). Міністерство освіти і науки України. https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/ukraine_higher_education_initial_report_final_ua.pdf
- Groce, Nora, Mitra, Sophie, Mont, Daniel, Nguyen, Cuong Viet, Palmer, Michael. (2015). *The Long Term Impact of War: Evidence on Disability Prevalence in Vietnam*. Leonard Cheshire Disability and Inclusive Development Centre. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2748084>
- Huwae, A., Saija, A. F., & Dese, D. C. (2022). Academic Well-Being of University Students with Disability: Role of Hardiness and Social Support. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 23–34. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.1948>
- Samadi H., Moradi J., Karimi Aqda H. (2022) Effectiveness of Sports Activities on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Perceived Psychological Stress, and Psychological Hardiness of Veterans and the Disabled. *Iranian Journal of War & Public Health*, 14(1), 43–49. <https://doi.org/10.29252/ijwph.14.1.43>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin, Z. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stressor students. *International Journal of Scientific and Technology Research*, (12), 2903–2907. https://www.researchgate.net/publication/342343746_The_Role_Of_Peer_Social_Support_And_Hardiness_Personality_Toward_The_Academic_Stress_On_Students
- Rubina, Anjum. (2022). Role of Hardiness and Social Support in Psychological Well-Being Among University Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*, 12, 1, 89–102. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172>

Olena OVCHARENKO, PhD Student,
ORCID ID: 0000-0002-8589-1353
e-mail: eovcharenko78@gmail.com
Open International University of Human Development "Ukraine", Kyiv, Ukraine

HARDINESS OF STUDENTS WITH AND WITHOUT DISABILITIES IN WAR CONDITIONS

Background. The purpose of the study is to theoretically and empirically investigate the peculiarities of the resilience of students with and without disabilities in the conditions of war. The relevance of the study is the formation of resilience in students with and without disabilities in war conditions, due to the fact that in war conditions students face trials that they have to overcome or adapt to, adapt to harsh living conditions, while maintaining mental and physical health at the expense of available resources, which are in short supply in times of crisis.

Methods. An empirical study of resilience of students with and without disabilities was conducted using the resilience test, which is an adaptation of the Hardiness Survey developed by the American psychologist Salvatore Maddi.

Results. The sample consisted of 60 students of the Open International University of Human Development "UKRAINE". According to the results of the study, it is stated that the values of indicators of the components of vitality (when compared with normative indicators) in students with and without disabilities are within the norm and are at an average level. Also, 50 % of students with disabilities have a low level of resilience

Kamtsios, Spiridon, & Karagiannopoulou, Evangelia. (2012). Conceptualizing students' academic hardiness dimensions: a qualitative study. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0141-6>. 2012

Haghighatgoo, Marjan, Besharat, Mohammad Ali, Zebardast Azra (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 925–928. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.179>

Dirmanchi N, Khanjani MS. (2019). Comparison of Resilience and Self-Efficacy in Athletes and Non-Athletes With Disabilities. *Caused by Spinal Cord Injury. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(2), 150–163. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.25.2.150>

References

- Chikhantsova, O. A. (2021) *Psychology of the formation of the vitality of the individual* [Manuscript of the doctoral dissertation]. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk [in Ukrainian]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf
- Assessment of higher education needs of Ukraine Assessment of higher education needs of Ukraine. Primary analysis. (2023). Ministry of Education and Science of Ukraine. [in Ukrainian] https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/ukraine_higher_education_initial_report_final_ua.pdf
- Groce, Nora and Mitra, Sophie and Mont, Daniel and Nguyen, Cuong Viet and Palmer, Michael. (2015). The Long Term Impact of War: Evidence on Disability Prevalence in Vietnam. Leonard Cheshire Disability and Inclusive Development Centre. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2748084>
- Huwae, A., Saija, A. F., & Dese, D. C. (2022). Academic Well-Being of University Students with Disability: Role of Hardiness and Social Support. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 23–34. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.1948>
- Samadi H., Moradi J., Karimi Aqda H. (2022) Effectiveness of Sports Activities on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Perceived Psychological Stress, and Psychological Hardiness of Veterans and the Disabled. *Iranian Journal of War & Public Health*, 14(1), 43–49. <https://doi.org/10.29252/ijwph.14.1.43>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin, Z. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stressor students. *International Journal of Scientific and Technology Research*, (12), 2903–2907. https://www.researchgate.net/publication/342343746_The_Role_Of_Peer_Social_Support_And_Hardiness_Personality_Toward_The_Academic_Stress_On_Students
- Rubina, Anjum. (2022). Role of Hardiness and Social Support in Psychological Well-Being Among University Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*, 12, 1, 89–102. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172>
- Kamtsios, Spiridon, & Karagiannopoulou, Evangelia. (2012). Conceptualizing students' academic hardiness dimensions: a qualitative study. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0141-6>. 2012
- Haghighatgoo, Marjan, Besharat, Mohammad Ali, Zebardast Azra (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 925–928. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.179>
- Dirmanchi, N, Khanjani, M. S. (2019). Comparison of Resilience and Self-Efficacy in Athletes and Non-Athletes With Disabilities. *Caused by Spinal Cord Injury. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(2), 150–163. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.25.2.150>

Отримано редакцією журналу / Received: 17.02.2023

Прорецензовано / Revised: 25.02.2023

Схвалено до друку / Accepted: 25.04.2023

compared to students without disabilities, who have 36,4 %. Among students without disabilities, the average level of vitality prevails, which is 40,9 %. Summing up, the values of indicators of the components of vitality (when compared with normative indicators) in students with and without disabilities are within the norm and are at an average level, which indicates that students with disabilities are almost no different from students without disabilities.

Conclusions. We can say that the war in Ukraine has an effect on the decrease in the vitality index. Students do not feel safe, air alarms significantly affect the educational process, which either stops or continues in a state of anxiety, when everyone is already thinking about whether the cause of the alarm is a training take-off of a plane in enemy territory or a missile launch. Therefore, students cannot control their actions and have control over the situation and do not believe in their own strength. In connection with this, it is still more difficult for students with disabilities to overcome stressful conditions and adapt to the surrounding events. People with disabilities are always in a state of struggle, they always need to adapt to certain conditions and overcome life's difficulties. Students without disabilities have lower indicators of sustainability of involvement and control compared to students with disabilities. In our opinion, students without disabilities are affected by the increased responsibility for loved ones and the fact that some students had to go to work and support their families, also male students belong to the category of possible mobilized, which is clearly a trigger for the underestimation of these indicators. But still, according to indicators of vitality and its components, students with disabilities are almost no different from students without disabilities. At the same time, in order to reduce tension, stress and exhaustion of student youth in the conditions of war, it is necessary to strengthen psychological support, which should be implemented in the institution of higher education to create safe, comfortable learning conditions. The psychological and physical health of students is a significant factor in successful self-realization.

Key words : war, sustainability, hardiness, full-scale war in Ukraine, students, students with disabilities, stress.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 56-64 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).8](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).8)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Надія ОМЕЛЬЧЕНКО, студ.
ORCID ID: 0009-0000-8337-4152
e-mail: nadine.omelchenko.69@gmail.com
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Антон КУРАПОВ, канд. психол. наук
ORCID ID: 0000-0002-1286-9788
e-mail: ankurapov@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОДЕЛІЧНО АСИСТОВАНА ТЕРАПІЯ І МЕДИТАТИВНИЙ ДОСВІД ЯК ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН

Вступ. Унаслідок воєнного нападу на Україну військові, а також і цивільне населення стикається з розладами психіки, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та панічні атаки. У класичній психотерапії та психіатрії часто спостерігається недостатня ефективність у лікуванні цих станів. У Сполучених Штатах та країнах Європи здійснюється значна кількість досліджень щодо психоделічно асистованої терапії та її потенційного психотерапевтичного впливу на лікування депресії та ПТСР, особливо у випадках, коли традиційні методи лікування не є ефективними. Ураховуючи це, надзвичайно актуальним є звернути увагу на цей альтернативний метод лікування ПТСР та депресії.

Мета. Зроблено спробу розкрити особливості психоделічно асистованої терапії та медитативного досвіду як чинників особистісних змін, таких як рівень тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомленості особистості.

Метод. Дизайн цього дослідження комбінований: включає кількісні та якісні методи. Незалежними змінними є досвід у психоделічно асистованій терапії, досвід у медитації та досвід в обох практиках; залежними змінними є тривожність, суб'єктивне благополуччя, загальна задоволеність життям та самоусвідомленість особистості. Загальна вибірка складалась із 33 осіб.

Результати. Виявлено, що медитація та псилоцибінова терапія покращують емоційний стан та психологічний добробут досліджуваних, зокрема, вони сприяють зосередженню, внутрішньому спокою, усвідомленню себе, зменшенню тривоги та депресії, а також пізнанню себе та саморозвитку.

Висновки. Медитація та участь у ПАТ знижують рівень тривожності. Респонденти, які медитують та брали участь у ПАТ, мали нижчий рівень тривожності порівняно з іншими групами. Участь у ПАТ найбільше підвищувала рівень суб'єктивного благополуччя. Участь у ПАТ та медитація підвищують рівень самоусвідомленості. Респонденти, які займалися цими практиками, мали вищий рівень самоусвідомлення порівняно з групою, яка лише медитувала. Респонденти оцінюють ефективність терапії як високу та сталу. Вони відзначають значні зміни у своєму житті, такі як полегшення симптомів депресії, покращення когнітивних функцій, зміни у ставленні до себе та інших, збільшення енергії та здатності приймати рішення. Тобто участь у ПАТ та медитації доцільно використовувати для людей, які мають низький рівень самоусвідомленості та суб'єктивного благополуччя, але хочуть їх підвищити, та високий рівень тривожності та депресивних станів і хочуть знизити їх рівень.

Ключові слова: Психоделічно асистована терапія (ПАТ), псилоцибін, ПТСР, депресія, тривожність, суб'єктивне благополуччя, самоусвідомленість особистості, медитація, майндфулнес.

Вступ. Актуальність дослідження. Напад Росії на Україну відзначився серйозними наслідками для ментального здоров'я українського населення, зокрема значуще погіршення психологічного та емоційного благополуччя (Kurapov et al., 2023), підвищення рівнів стресу, депресії та тривоги (Kurapov et al., 2023) як серед цивільного населення (Kokun et al., 2022–2023; Kurapov et al., 2022), так і серед комбатантів (Rybinska et al., 2022). Війна спричинила широкий спектр стресових реакцій, що включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресію, адже багато людей, як військових, так і цивільних пережили та переживають страшні події війни. Зазвичай першим вибором для лікування ПТСР є психотерапія, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), когнітивна терапія (КТ), когнітивно-процесуальна терапія (КПР) та пролонгована експозиційна терапія (ПЕТ). Також можуть бути використані альтернативні методи, такі як нарративна експозиція (НЕТ) та десенсибілізація і репроцесинг за допомогою руху очей (EMDR), а також медикаментозне лікування, зокрема, за допомогою окремих антидепресантів класу СИЗЗС (American Psychological Association, 2017). Аналогічні підходи рекомендує Міністерство охорони здоров'я України (Міністерство охорони здоров'я України, 2016). Проте ці методи тільки в 40 % випадків ведуть до

повного одужання у лікуванні ПТСР (Forman-Hoffman et al., 2018; Hoskins et al., 2015; Levi et al., 2022; Shiner et al., 2021; Watkins et al., 2018). Така ж ситуація спостерігається у лікуванні депресії, психотерапія та фармакотерапія допомагають покращити симптоми депресії в легких випадках, проте щонайменше 30 % пацієнтів не реагують на лікування взагалі (Carpenter et al., 2018; Kverno et al., 2021; Zhdanova et al., 2021). Найскладнішими і найбільш стійкими до лікування є випадки, коли ПТСР і депресія виникають одночасно, це відбувається у більш ніж половині випадків (Bleich et al., 1997; O'Donnell et al., 2004), у військових такий ризик вищий (Walker et al., 2016). Через досить низькі показники ефективності традиційного лікування, альтернативою є психоделічно асистована терапія, яка є ефективним методом лікування у випадках, коли інші методи не працюють (Henner et al., 2022; Kisely et al., 2023).

Психоделічно асистована терапія (ПАТ) – це форма психотерапії, у якій психоделічні речовини, такі як LSD, псилоцибін або MDMA, використовуються у контрольованому середовищі під наглядом спеціально навчених терапевтів. Ефективність ПАТ доведено в застосуванні псилоцибіну для лікування ПТСР (Henner et al., 2022; Kisely et al., 2023; Krediet et al., 2020); у застосуванні псилоцибіну для лікування депресії (Heuschkel et al.,

2020; Ling et al., 2022; Mertens et al., 2020); у застосуванні MDMA для лікування депресії (Pantoni et al., 2022; Schimmel et al., 2022; Wolfson et al., 2020); у застосуванні LSD для лікування алкоголізму (Abuzzahab et al., 1971; Kranzler et al., 2022; Krebs et al., 2012); у застосуванні псилоцибіну та LSD для лікування тривожності (Holze et al., 2022; Leger et al., 2022; Rossi et al., 2022). Також ефективність ПАТ доведено в застосуванні псилоцибіну, LSD та MDMA для лікування ПТСР у військових (Barone et al., 2019; Hoener et al., 2023; Latimer et al., 2021; Sarparast et al., 2022; Štefánek et al., 2023; Varker et al., 2021).

Мета дослідження – розкрити особливості психоделічно асистованої терапії та медитативного досвіду як чинників, що впливають на особистісні зміни, зокрема на рівень тривожності, суб'єктивне благополуччя, загальну задоволеність життям та самоусвідомленість особистості.

Завдання дослідження було відповісти на такі дослідницькі запитання:

1. Чи можуть ПАТ та/або медитація мати значущий вплив на тривожність, суб'єктивне благополуччя, загальну задоволеність життям та самоусвідомлення?
2. Чи можуть ПАТ та/або медитація допомогти людині впоратися з психологічними травмами?
3. Чи можуть ПАТ та/або медитація допомогти людині впоратися з ПТСР?
4. Чи можуть ПАТ та/або медитація допомогти людині впоратися з депресією?

Методи. Вимірювання. Це дослідження було розроблене як посттерапевтичне комбіноване дослідження з такими незалежними змінними, як досвід у психоделічно асистованій терапії, досвід у медитації та досвід в обох практиках, а також такими залежними змінними, як тривожність, суб'єктивне благополуччя, загальна задоволеність життям та самоусвідомленість особистості. Для збору даних використовувались: Тест для скринінгу тривожності (GAD-7; Spitzer et al., 2006) для вимірювання рівня тривоги, The Satisfaction with life scale (Diener et al., 1985) для вимірювання рівня загальної задоволеності життям, Self-Awareness Test (Bradberry, 2009) для вимірювання рівня самоусвідомлення особистості та Шкала суб'єктивного благополуччя (Перуе-Баду в адаптації Соколової, 1974) та глибинне інтерв'ю. Глибинне інтерв'ю складалося з таких підрозділів: суб'єктивне благополуччя особистості, суб'єктивне відчуття депресивних станів, можливо, діагностована депресія, можливо, діагностований ПТСР, суб'єктивне пропрацювання психологічної травми, загальна задоволеність життям, тривожність та самоусвідомлення.

Учасники дослідження: Критерієм відбору та включення учасників був: досвід у ПАТ (N = 11), медитації (N = 11), ПАТ і медитації (N = 11), мінімальний вік 18 років. Вибірка включала жінок (N = 21) і чоловіків (N = 12). Разом: 33 особи. Учасники дослідження були у віці від 18 до 50 років, мали різні професії та достаток.

Збір даних: Вибір учасників не був рандомізованим, було зроблено об'яви у спільноті медитації та в групі у Телеграм, фасилітатори з Іспанії погодилися допомогти

та з'єднали з українцями, які брали участь у ПАТ в Іспанії під супроводом терапевта або фасилітатора. Після знаходження охочих взяти участь у дослідженні, учасники надали інформовану згоду на двоетапне дослідження, де їм було надано можливість вирішити, чи брати участь у записі глибинних інтерв'ю. Перший етап дослідження включав заповнення онлайн-анкети за допомогою Google Forms. Усі запитання було надано українською мовою. Дослідження було псевдоанонізованим, кожен учасник мав свій унікальний код, який складався з перших двох букв імені матері, перших двох літер дівочого прізвища матері та перших двох цифр дати народження. Другий етап дослідження включав проведення глибинних інтерв'ю за допомогою програми Google Meets. Інтерв'ю мало гнучку структуру за заданим гайдом. Для збереження псевдоанонімності, дослідник не знав імен і кодів учасників, також результати з анкети не оброблялись задля збереження анонімності, тому дослідник на момент проведення інтерв'ю не знав, які результати анкетування були виявлені у респондентів. Дати та часи глибинних інтерв'ю було обрано анонімно через програму Google Sheets, де було встановлено посилання на відеозв'язок. Такий дизайн дослідження дозволив зібрати широкий спектр даних, які можуть бути корисними для подальшого аналізу і дослідження.

Статистичний аналіз. Статистичний аналіз було здійснено за допомогою програми Jamovi (Cloud версія 2.3.25) та R (версія 2022.07.1) з використанням пакетів *dplyr*, *ggplot2*, *plotly*, *wordcloud*, *psy*. (I) Для оцінювання рівня тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення у респондентів було використано методи описової статистики, такі як односторонній критерій Колмогорова – Смірнова та t-критерій Стюдента. (II) З метою вивчення впливу ПАТ та/або медитації на рівень тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомленості особистості було застосовано однофакторний аналіз варіації (ANOVA) та ANOVA-аналіз, а також визначено розмір ефекту за допомогою коефіцієнта омега-квадрат (ω^2). (III) Для візуалізації частотності ключових категорій під час проведення глибинного інтерв'ю використовувався метод Word Cloud.

Результати. Ми провели однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), щоб оцінити зв'язок між участю у ПАТ та/або медитації та рівнем тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення досліджуваних. Незалежна змінна *стать* включала дві різні рівні: чоловіча та жіноча. Залежними змінними був рівень тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення досліджуваних. ANOVA не був значущим, $F(2, 19,4) = 1,07$, $p = .361$. (тривожність), $F(2, 19,4) = 2,36$, $p = .121$. (рівень суб'єктивного благополуччя), $F(2, 17,5) = 0,143$, $p = .868$. (рівень загальної задоволеності життям), $F(2, 19,8) = 2,94$, $p = .076$. (рівень самоусвідомленості).

Таблиця 1

Зв'язок між участю у ПАТ та/або медитації та рівнем тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення особистості

Односторонній ANOVA (Велча)				
	F	df1	df2	p
Тривожність	1,074	2	19,4	0,361
Благополуччя	2,355	2	19,4	0,121
Задоволеність	0,143	2	17,5	0,868
Самоусвідомлення	2,942	2	19,8	0,076

Порівняння за допомогою тесту Tukey HSD показало, що середній бал у групі, яка брала участь у ПАТ, має найвищий рівень тривожності ($M = 8,09$; $SD = 5,84$), коли група, яка займається медитацією, має найнижчий рівень тривожності ($M = 5,00$; $SD = 3,66$), а група, яка і брала участь у ПАТ і медитує, має середній показник між ними ($M = 5,73$; $SD = 3,85$); середній бал у групі, яка брала участь у ПАТ, має найвищий рівень суб'єктивного благополуччя ($M = 55,8$; $SD = 13,6$), коли група, яка займається медитацією, має найнижчий рівень суб'єктивного благополуччя ($M = 43,8$; $SD = 11,9$), а група, яка і брала участь у ПАТ, і медитує, має середній показник між ними ($M = 49,6$; $SD = 18,7$); середній бал у групі, яка займається

медитацією, має найвищий рівень загальної задоволеності життям ($M = 25,3$; $SD = 2,76$), коли груп, яка брала участь у ПАТ, має найнижчий рівень загальної задоволеності життям ($M = 24,4$; $SD = 4,80$), а група, яка і брала участь у ПАТ, і медитує, має середній показник між ними ($M = 25,0$; $SD = 7,66$); середній бал у групі, яка брала участь у ПАТ і займається медитацією, має найвищий рівень самоусвідомленості ($M = 35,5$; $SD = 4,93$), коли група, яка займається медитацією, має найнижчий рівень самоусвідомленості ($M = 29,5$; $SD = 6,39$), а група, яка і брала участь у ПАТ, і медитує, має середній показник між ними ($M = 33,1$; $SD = 5,26$).

Таблиця 2

Зв'язок між кількістю років досвіду в медитації та рівнем тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення особистості

Односторонній ANOVA (Велча)				
	F	df1	df2	p
Тривожність	2,308	3	5,27	0,188
Благополуччя	2,234	3	5,64	0,191
Задоволеність	1,023	3	5,73	0,449
Самоусвідомлення	0,801	3	4,79	0,546

Таблиця 3

Зв'язок між кількістю років досвіду в медитації та рівнем тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення особистості

Груповий опис					
	Роки медитації	Кількість	Середнє	SD	SE
Тривожність	1	3	8,67	4,04	2,333
	3	3	6,67	2,31	1,333
	5	5	3,40	1,95	0,872
	10	6	3,33	2,42	0,989
Благополуччя	1	3	44,67	16,26	9,387
	3	3	54,67	2,31	1,333
	5	5	41,80	14,11	6,312
	10	6	46,83	9,02	3,683
Задоволеність	1	3	28,67	4,04	2,333
	3	3	27,33	3,51	2,028
	5	5	24,80	3,19	1,428
	10	6	23,50	5,09	2,078
Самоусвідомлення	1	3	29,67	7,09	4,096
	3	3	27,67	10,50	6,064
	5	5	32,00	5,61	2,510
	10	6	35,00	3,85	1,571

Ми провели однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), щоб оцінити зв'язок між кількістю років досвіду в медитації та рівнем тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення досліджуваних. Незалежна змінна, кількість років досвіду в медитації включала чотири різні рівні: один, три, п'ять та десять років досвіду в медитації. Залежними змінними були: рівень тривожності, суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям та самоусвідомлення досліджуваних. ANOVA не був значущим, $F(3, 5,27) = 2,308$, $p = .188$, $F(3, 5,64) = 2,234$, $p = .191$, $F(3, 5,73) = 1,023$, $p = .449$, $F(3, 4,79) = 0,801$, $p = .546$. Ми не можемо говорити, чи поширюються дані цього дослідження на генеральну сукупність населення. Порівняння за допомогою тесту Tukey HSD показало, що середній бал у групі респондентів, які займаються медитацією 10 років і більше, значно нижчий ($M = 3,33$; $SD = 2,42$), слідом іде 5 років, де показник тривожності теж дуже низьким ($M = 3,40$; $SD = 1,95$) порівняно з групою, яка займається медитацією 3 роки ($M = 6,67$;

$SD = 2,31$) і 1 рік ($M = 8,67$; $SD = 4,04$). І така ж сама ситуація з рівнем самоусвідомленості: 10 років ($M = 35,00$; $SD = 3,85$), 5 років ($M = 32,00$; $SD = 5,61$), 1 рік ($M = 29,67$; $SD = 7,09$), а найнижчий рівень у респондентів, які займаються медитацією 3 роки ($M = 27,67$; $SD = 10,50$).

Цей рисунок називається Word cloud (або "словесна хмара") – це візуальне зображення, яке використовується для відображення текстової інформації, де частотність, а саме – кількість використання кожного слова в інтерв'ю, представлена графічно. Чим більша частота, тим більший розмір або насиченість кольору буде надано цьому слову в хмарі. Зі словесної хмари, яка візуалізує частотність категорій-відповідей респондентів у групі, яка мала досвід у ПАТ, видно, що найчастіше в нашому глибинному інтерв'ю використовуються такі слова: Терапія, Ефект, Псилоцибін, Депресія, ПТСР, Тривожність, Сталість ефекту, Відношення / ставлення, Оцінка, Результат.

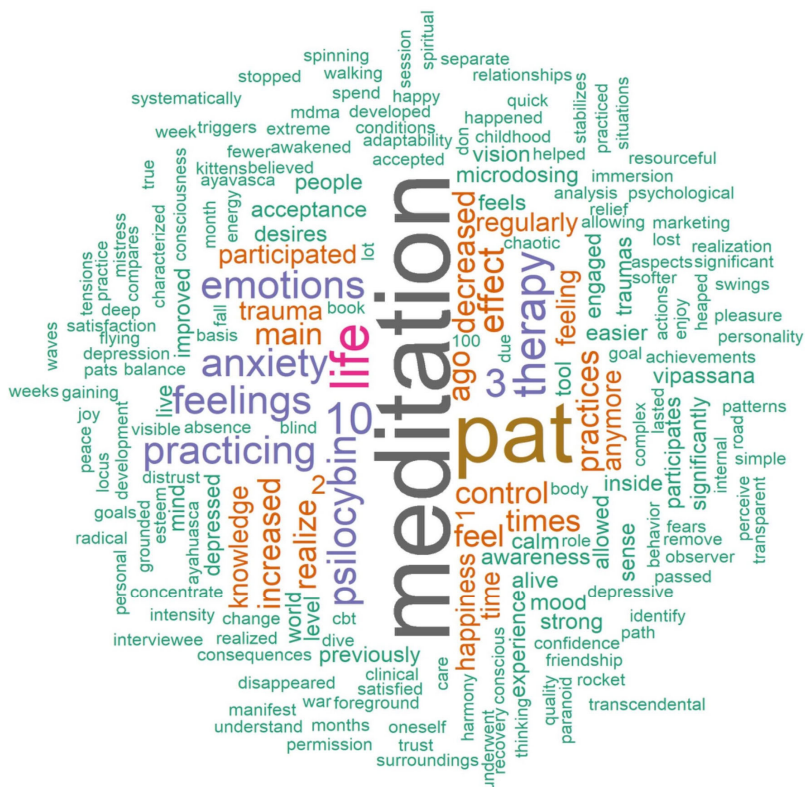


Таблица 4

Кількість використання кожного слова в інтерв'ю		
Група досліджуваних	Слова, які використовувалися	Кількісна частота
ПАТ	Терапія	12
	Ефект	10
	Псилоцибін	9
	Депресія	9
	ПТСР	7
	Тривожність	5
	Сталість ефекту	3
	Відношення	3
	Оцінка	3
Медитація	Результат	3
	Медитація	27
	Допомогла	7
	Практика	6
	Життя	6
	Здібність	3
	Тривожність	3
	Впоратися	3
	Вивчивши	3
ПАТ + медитація	Медитація	20
	ПАТ	16
	Терапія	7
	Псилоцибін	6
	Практикуючись	6
	Почуття	6
	Емоції	6
	Тривожність	6
	Підвищений ефект	5
	Травма	3
	Брати участь	3
	Усвідомлення	4
	Знання	4
	Відчуття щастя	6
	Контроль	4
Регулярно	4	

Зі словесної хмари, яка візуалізує частотність категорій-відповідей респондентів у групі, яка практикує медитації та брала участь у ПАТ, видно, що найчастіше в нашому глибинному інтерв'ю використовуються такі слова: Медитація, ПАТ, Терапія, Псилоцибін, Практикуючись, Почуття, Емоції, Тривожність, Підвищений ефект, Травма, Брати участь, Усвідомлення, Знання, Відчуття щастя, Контроль, Регулярно.

Дискусія. Ми виявили важливі зв'язки між медитацією, ПАТ та показниками психологічного благополуччя. Зокрема, результати показали, що медитація у комплексі з ПАТ покращує рівень тривожності та самоусвідомлення у респондентів. Крім того, участь у ПАТ самостійно позитивно впливає на рівень суб'єктивного благополуччя. Важливо відзначити, що обмежена кількість респондентів та нестандартизований дизайн дослідження можуть обмежувати узагальнення результатів на ширшу генеральну сукупність. Тому отримані висновки слід розглядати як тенденції, які вимагають подальшого підтвердження у більш об'єктивних і контрольованих дослідженнях. До того ж результати свідчать, що тривалість досвіду занять медитацією може знижувати рівень тривожності. Респонденти з довшим досвідом (5 років і більше) мали нижчий рівень тривожності порівняно з тими, хто займався медитацією менший час.

Отже, отримані результати надають підтримку гіпотезі про позитивний вплив медитації та ПАТ на окремі аспекти психологічного благополуччя. Однак для отримання більш точних і переконливих висновків необхідно проводити подальші дослідження з використанням більш об'єктивних методів та більшим обсягом учасників. Схожі результати про зниження рівня тривожності отримали інші дослідники (Erritzoe et al., 2018) та (Wattset et al., 2021). Також було знайдено підтвердження тому, що ПАТ справді впливає на особистісні зміни, а саме підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та знижує рівень тривожності (Naijen et al., 2018). Ці результати мають важливе значення для подальшого розвитку та застосування медитації та ПАТ у контексті поліпшення психологічного благополуччя. Продовження досліджень у більш об'єктивному форматі, з більшим обсягом учасників і з урахуванням інших факторів може допомогти поглибити розуміння цих зв'язків та визначити оптимальні умови та стратегії використання медитації та ПАТ для поліпшення психологічного благополуччя.

Висновки:

1. Медитація знижує рівень тривожності. Учасники, які займалися медитацією 10 років і більше, мали найнижчий рівень тривожності, тоді як ті, хто медитував 3 роки або менше, мали вищий рівень тривожності. Також виявлено, що медитація у комплексі з ПАТ може мати більший вплив на рівень тривожності порівняно з участю лише в ПАТ.

2. Участь у ПАТ підвищує рівень суб'єктивного благополуччя. Учасники, які брали участь у ПАТ, виявили вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто займався медитацією або медитував у поєднанні з ПАТ. Однак глибинні інтерв'ю підтверджують значний вплив ПАТ на суб'єктивне благополуччя, адже воно сприяє позитивним змінам у житті та загальній задоволеності ним.

3. Рівень загальної задоволеності життям не показав значних відмінностей між групами, що вказує на те, що ні ПАТ, ні медитація не мають прямого впливу на загальну задоволеність життям.

4. Участь у ПАТ у комплексі з медитацією підвищує рівень самоусвідомленості. Респонденти, які брали участь у цих двох практиках, мали вищий рівень самоусвідомленості порівняно з тими, хто займався лише медитацією. Велика увага на розуміння себе та своїх почуттів і емоцій відображається у підвищенні самоусвідомленості.

5. Частота занять медитацією не має суттєвого впливу на рівень тривожності, суб'єктивного благополуччя та загальну задоволеність життям у нашій вибірці. Однак результати глибинного інтерв'ю свідчать про те, що деякі учасники помічають позитивні зміни в цих аспектах, якщо частіше практикують медитації.

Ураховуючи особливості вибірки, можна припустити, що медитація та ПАТ мають позитивний вплив на тривожність, суб'єктивне благополуччя та самоусвідомленість. Однак для отримання більш точних та узагальнених висновків, необхідно провести подальші дослідження на більш широкій та репрезентативній вибірці.

Обмеження дослідження. Наше дослідження мало такі обмеження:

1. Обмежена кількість респондентів. Занадто малий обсяг вибірки може обмежувати узагальнення результатів на всю генеральну сукупність населення. З урахуванням статистичного опрацювання даних, не було можливості отримати статистично значущі результати. Відповідно, отримані висновки можуть бути розглянуті лише як тенденції чи можливі закономірності, які потребують подальших досліджень для підтвердження.

2. Дизайн дослідження. Було бажано провести pre/post-рандомізоване контрольоване дослідження. Це дозволило б точніше виміряти об'єктивні показники досліджуваних конструктів та оцінити вплив ПАТ / медитації, урахувавши контрольну групу. Такий підхід забезпечив би більш точні та переконливі результати, а також дозволив би зробити висновки про причинно-наслідкові зв'язки.

3. Комбінація кількісних та якісних методів. Дослідження використовувало комбінацію кількісних та якісних методів, що вимагає обережного підходу до узагальнення результатів. Хоча глибинні інтерв'ю дозволили глибоко дослідити тему, обсяг цих даних може бути обмеженим, і їх варто розглядати як додаткові відомості, які можуть сприяти розумінню контексту та розвитку гіпотез.

Загалом слід пам'ятати, що обставини цього дослідження обмежують його можливості для узагальнення результатів і потребують подальших досліджень, щоб отримати більш точні та переконливі висновки.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень псилоцибінової терапії та її впливу на особистісні зміни включають такі аспекти, як:

1. Ефективність і безпека. Потрібні подальші дослідження ефективності та безпеки псилоцибінової терапії у різних психічних розладах і станах, таких як депресія, тривожність, психози тощо. Важливо встановити оптимальні дози, протоколи та умови, що забезпечують максимальну користь та мінімальний ризик для пацієнтів.

2. Механізми дії. Подальші дослідження мають спрямовуватися на розуміння механізмів дії псилоцибінової терапії на рівні нейробіології, психології та нейропластичності. Це допоможе встановити, як саме псилоцибін впливає на мозок та психічні процеси, які ведуть до особистісних змін.

3. Довгостроковий ефект. Важливо дослідити тривалість ефекту псилоцибінової терапії та її вплив на стійкість особистісних змін. Чи залишаються ці зміни

протягом тривалого періоду після проведення терапії і як вони можуть вплинути на якість життя та функціонування пацієнтів на довгостроковій основі.

4. Індивідуалізований підхід. Дослідження мають виявити індивідуальні варіації в реакції на псилоцибінову терапію та вплив на особистісні змінні. Це допоможе встановити, які фактори або характеристики пацієнтів можуть впливати на результати терапії і дозволять розробити більш індивідуалізований підхід до лікування.

5. Довіра та правові аспекти. Розгортання псилоцибінової терапії вимагає подальших досліджень щодо правових, етичних та суспільних аспектів. Важливо розвивати належну регулятивну політику, визначати протоколи та стандарти проведення терапії, а також залучати громадськість до обговорення та розуміння цього нового напрямку лікування.

Загалом подальші дослідження псилоцибінової терапії мають на меті розширити наше розуміння її потенціалу для поліпшення психічного здоров'я та особистісного розвитку, встановити оптимальні протоколи та індивідуалізовані підходи та забезпечити безпеку та ефективність цієї форми терапії.

Внесок авторів: Надія Омельченко – методологія, збір емпіричних даних та їх валідація, емпіричне дослідження та аналіз джерел, підготовка огляду літератури або теоретичних засад дослідження; Антон Куратов – концептуалізація, програмне забезпечення, всебічна підтримка та поради.

Список використаних джерел

- Наказ МОЗ України "Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при посттравматичному стресовому розладі" № 121. (2016). <https://ips.ligazakon.net/document/MOZ25625>
- Abuzzahab, F. S., & Anderson, B. J. (1971). A review of LSD treatment in alcoholism. *International pharmacopsychiatry*, 6(4), 223–235. <https://doi.org/10.1159/000468273>
- Barone, W., Beck, J., Mitsunaga-Whitten, M., & Perl, P. (2019). Perceived benefits of MDMA-assisted psychotherapy beyond symptom reduction: qualitative follow-up study of a clinical trial for individuals with treatment-resistant PTSD. *Journal of psychoactive drugs*, 51(2), 199–208. <https://doi.org/10.1080/02791072.2019.1580805>
- Bleich, A., Koslowsky, M., Dolev, A., & Lerer, B. (1997). Post-traumatic stress disorder and depression: An analysis of comorbidity. *The British Journal of Psychiatry*, 170(5), 479–482. <https://doi.org/10.1192/bjp.170.5.479>
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and anxiety*, 35(6), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>
- Forman-Hoffman, V., Middleton, J. C., Felner, C., Gaynes, B. N., Weber, R. P., Bann, C., Green, J. at al. (2018). Psychological and pharmacological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: a systematic review update. *Comparative Effectiveness Review*, 207. <https://doi.org/10.23970/AHRQEPCCER207>
- Henner, R. L., Keshavan, M. S., & Hill, K. P. (2022, Aug 15). Review of potential psychedelic treatments for PTSD. *Journal of the Neurological Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2022.120302>
- Heuschkel, K., & Kuypers, K. P. (2020). Depression, mindfulness, and psilocybin: Possible complementary effects of mindfulness meditation and psilocybin in the treatment of depression. A review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 224. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00224>
- Hoener, S., Wolfgang, A., Nissan, D., & Howe, E. (2023). Ethical considerations for psychedelic-assisted therapy in military clinical settings. *Journal of Medical Ethics*. <http://dx.doi.org/10.1136/jme-2023-108943>
- Hofmann, A. (1980). *LSD: My Problem Child*. McGraw-Hill.
- Holze, F., Ley, L., Müller, F., Becker, A. M., Straumann, I., Vizeli, P., ... & Liechti, M. E. (2022). Direct comparison of the acute effects of lysergic acid diethylamide and psilocybin in a double-blind placebo-controlled study in healthy subjects. *Neuropsychopharmacology*, 47(6), 1180–1187. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01297-2>
- Hoskins, M., Pearce, J., Bethell, A., Dankova, L., Barbui, C., Tol, W. A., ... & Bisson, J. I. (2015). Pharmacotherapy for post-traumatic stress disorder: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 206(2), 93–100. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.148551>
- Kisely, S., Connor, M., Somogyi, A. A., & Siskind, D. (2023). A systematic literature review and meta-analysis of the effect of psilocybin and methylendioxyamphetamine on mental, behavioural or developmental

disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(3), 362–378. <https://doi.org/10.1177/00048674221083868>

Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

Kokun, O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>

Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2104882>

Kranzler, H. R., & Hartwell, E. E. (2022). Treating Alcohol Use Disorder With Hallucinogens-Renewed Interest After a 50-Year Hiatus. *JAMA psychiatry*, 79(10), 945–946. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.2029>

Krebs, T. S., & Johansen, P. Ø. (2012). Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychopharmacology*, 26(7), 994–1002. <https://doi.org/10.1177/0269881112439253>

Krediet, E., Bostoen, T., Breeksema, J., van Schagen, A., Passie, T., & Vermetten, E. (2020). Reviewing the potential of psychedelics for the treatment of PTSD. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 23(6), 385–400. <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyaa018>

Kurapov, A., Balashevych, O., Dubynskyi, O., & Tsurikova, H. (2022). Psychological factors of subjective assessment of the impact of war. *Psychological journal*, 8(3), 65–75. <https://doi.org/10.3928/02793695-20210816-01>

Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.119046>

Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>

Kverno, K. S., & Mangano, E. (2021). Treatment-resistant depression: approaches to treatment. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 59(9), 7–11. <https://doi.org/10.3928/02793695-20210816-01>

Latimer, D., Stocker, M. D., Sayers, K., Green, J., Kaye, A. M., Abd-Elseyed, A., ... & Urits, (2021). I. MDMA to Treat PTSD in Adults. *Psychopharmacology bulletin*, 51(3), 125. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30135-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30135-4)

Leger, R. F., & Unterwald, E. M. (2022). Assessing the effects of methodological differences on outcomes in the use of psychedelics in the treatment of anxiety and depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopharmacology*, 36(1), 20–30. <https://doi.org/10.1177/02698811211044688>

Levi, O., Ben Yehuda, A., Pine, D. S., & Bar-Haim, Y. (2022). A sobering look at treatment effectiveness of military-related posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 10(4), 690–699. <https://doi.org/10.1177/21677026211051314>

Ling, S., Ceban, F., Lui, L. M., Lee, Y., Teopiz, K. M., Rodrigues, N. B., ... & McIntyre, R. S. (2022). Molecular mechanisms of psilocybin and implications for the treatment of depression. *CNS drugs*, 36(1), 17–30. <https://doi.org/10.1007/s40263-021-00877-y>

Mertens, L. J., Wall, M. B., Roseman, L., Demetriou, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2020). Therapeutic mechanisms of psilocybin: Changes in amygdala and prefrontal functional connectivity during emotional processing after psilocybin for treatment-resistant depression. *Journal of Psychopharmacology*, 34(2), 167–180. <https://doi.org/10.1177/0269881119895520>

O'Donnell, M. L., Creamer, M., & Pattison, P. (2004). Posttraumatic stress disorder and depression following trauma: understanding comorbidity. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1390–1396. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1390>

Pantoni, M. M., Kim, J. L., Van Alstyne, K. R., & Anagnostaras, S. G. (2022). MDMA and memory, addiction, and depression: dose-effect analysis. *Psychopharmacology*, 239(3), 935–949. <https://doi.org/10.1007/s00213-022-06086-9>

Pollan, M. (2018). *How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence*. Penguin Press.

Rossi, G. N., Hallak, J. E., Bouso Saiz, J. C., & Dos Santos, R. G. (2022). Safety issues of psilocybin and LSD as potential rapid acting antidepressants and potential challenges. *Expert Opinion on Drug Safety*, 21(6), 761–776. <https://doi.org/10.1080/14740338.2022.2066650>

Rybinska, Y., Loshenko, O., Kurapov, A., Lytvyn, S., Kondratieva, V., & Ivasiv, O. (2022). Psycho-Emotional State of Ukrainian Soldiers Before Going to the Frontline. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 182–195. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/382>

Sarparast, A., Thomas, K., Malcolm, B., & Stauffer, C. S. (2022). Drug-drug interactions between psychiatric medications and MDMA or psilocybin: a systematic review. *Psychopharmacology*, 239(6), 1945–1976. <https://doi.org/10.1007/s00213-022-06083-y>

Schimmel, N., Breeksema, J. J., Smith-Apelboom, S. Y., Veraart, J., van den Brink, W., & Schoevers, R. A. (2022). Psychedelics for the treatment of depression, anxiety, and existential distress in patients with a

terminal illness: a systematic review. *Psychopharmacology*, 239(1), 15–33. <https://doi.org/10.1007/s00213-021-06027-y>

Shiner, B. R., Gui, J., Rozema, L., Cornelius, S. L., Dufort, V., Schnurr, P. P., & Watts, B. V. (2021). Patient and clinical factors associated with response to medications for posttraumatic stress disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 82(6), 37305. <https://doi.org/10.4088/JCP.21m13913>

Stefánik, T. (2023). *Prospects of PTSD treatment in war veterans with psychedelic-assisted psychotherapy* [diploma thesis] Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/179209>

Varker, T., Watson, L., Gibson, K., Forbes, D., & O'Donnell, M. L. (2021). Efficacy of psychoactive drugs for the treatment of posttraumatic stress disorder: a systematic review of MDMA, ketamine, LSD and psilocybin. *Journal of psychoactive drugs*, 53(1), 85–95. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1817639>

Walker, A., McKune, A., Ferguson, S., Pyne, D. B., & Rattray, B. (2016). Chronic occupational exposures can influence the rate of PTSD and depressive disorders in first responders and military personnel. *Extreme physiology & medicine*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13728-016-0049-x>

Watkins, L. E., Sprang, K. R., & Rothbaum, B. O. (2018). Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 12, 258. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>

Wolfson, P. E., Andries, J., Feduccia, A. A., Jerome, L., Wang, J. B., Williams, E., ... & Doblin, R. (2020). MDMA-assisted psychotherapy for treatment of anxiety and other psychological distress related to life-threatening illnesses: a randomized pilot study. *Scientific reports*, 10(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75706-1>

Zhdanova, M., Pilon, D., Ghelerter, I., Chow, W., Joshi, K., Lefebvre, P., & Sheehan, J. J. (2021). The prevalence and national burden of treatment-resistant depression and major depressive disorder in the United States. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 82(2). <https://doi.org/10.4088/JCP.20m13699>

References

Order of the Ministry of Health of Ukraine "On Approval and Implementation of Medical and Technological Documents on Standardization of Medical Care for Post-Traumatic Stress Disorder" № 121. (2016). [in Ukrainian]. <https://ips.ligazakon.net/document/MOZ25625>

Abuzzahab, F. S., & Anderson, B. J. (1971). A review of LSD treatment in alcoholism. *International pharmacopsychiatry*, 6(4), 223–235. <https://doi.org/10.1159/000468273>

Barone, W., Beck, J., Mitsunaga-Whitten, M., & Perl, P. (2019). Perceived benefits of MDMA-assisted psychotherapy beyond symptom reduction: qualitative follow-up study of a clinical trial for individuals with treatment-resistant PTSD. *Journal of psychoactive drugs*, 51(2), 199–208. <https://doi.org/10.1080/02791072.2019.1580805>

Bleich, A., Koslowsky, M., Dolev, A., & Lerer, B. (1997). Post-traumatic stress disorder and depression: An analysis of comorbidity. *The British Journal of Psychiatry*, 170(5), 479–482. <https://doi.org/10.1192/bjp.170.5.479>

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and anxiety*, 35(6), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>

Forman-Hoffman, V., Middleton, J. C., Feltner, C., Gaynes, B. N., Weber, R. P., Bann, C., Green, J. at al. (2018). Psychological and pharmacological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: a systematic review update. *Comparative Effectiveness Review*, 207. <https://doi.org/10.23970/AHRQEPCCER207>

Henner, R. L., Keshavan, M. S., & Hill, K. P. (2022, Aug 15). Review of potential psychedelic treatments for PTSD. *Journal of the Neurological Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2022.120302>

Heuschkel, K., & Kuypers, K. P. (2020). Depression, mindfulness, and psilocybin: Possible complementary effects of mindfulness meditation and psilocybin in the treatment of depression. A review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 224.

Hoener, S., Wolfgang, A., Nissan, D., & Howe, E. (2023). Ethical considerations for psychedelic-assisted therapy in military clinical settings. *Journal of Medical Ethics*. <http://dx.doi.org/10.1136/jme-2023-108943>

Hofmann, A. (1980). *LSD: My Problem Child*. McGraw-Hill.

Holze, F., Ley, L., Müller, F., Becker, A. M., Straumann, I., Vezeli, P., ... & Liechti, M. E. (2022). Direct comparison of the acute effects of lysergic acid diethylamide and psilocybin in a double-blind placebo-controlled study in healthy subjects. *Neuropsychopharmacology*, 47(6), 1180–1187. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01297-2>

Hoskins, M., Pearce, J., Bethell, A., Dankova, L., Barbui, C., Tol, W. A., ... & Bisson, J. I. (2015). Pharmacotherapy for post-traumatic stress disorder: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 206(2), 93–100. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.148551>

Kisely, S., Connor, M., Somogyi, A. A., & Siskind, D. (2023). A systematic literature review and meta-analysis of the effect of psilocybin and methylenedioxymethamphetamine on mental, behavioural or developmental disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(3), 362–378. <https://doi.org/10.1177/00048674221083868>

Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

Kokun, O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>

Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2104882>

Kranzler, H. R., & Hartwell, E. E. (2022). Treating Alcohol Use Disorder With Hallucinogens – Renewed Interest After a 50-Year Hiatus. *JAMA psychiatry*, 79(10), 945–946. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.2029>

Krebs, T. S., & Johansen, P. Ø. (2012). Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychopharmacology*, 26(7), 994–1002. <https://doi.org/10.1177/0269881112439253>

Krediet, E., Bostoen, T., Brecksema, J., van Schagen, A., Passie, T., & Vermetten, E. (2020). Reviewing the potential of psychedelics for the treatment of PTSD. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 23(6), 385–400. <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyaa018>

Kurapov, A., Balashevych, O., Dubynskyi, O., & Tsurikova, H. (2022). Psychological factors of subjective assessment of the impact of war. *Psychological journal*, 8(3), 65–75. <https://doi.org/10.3928/02793695-20210816-01>

Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.119046>

Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>

Kverno, K. S., & Mangano, E. (2021). Treatment-resistant depression: approaches to treatment. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 59(9), 7–11. <https://doi.org/10.3928/02793695-20210816-01>

Latimer, D., Stocker, M. D., Sayers, K., Green, J., Kaye, A. M., Abd-Elseyed, A., ... & Urits, I. (2021). MDMA to Treat PTSD in Adults. *Psychopharmacology bulletin*, 51(3), 125. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30135-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30135-4)

Leger, R. F., & Unterwald, E. M. (2022). Assessing the effects of methodological differences on outcomes in the use of psychedelics in the treatment of anxiety and depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopharmacology*, 36(1), 20–30. <https://doi.org/10.1177/02698811211044688>

Levi, O., Ben Yehuda, A., Pine, D. S., & Bar-Haim, Y. (2022). A sobering look at treatment effectiveness of military-related posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 10(4), 690–699. <https://doi.org/10.1177/21677026211051314>

Ling, S., Ceban, F., Lui, L. M., Lee, Y., Teopiz, K. M., Rodrigues, N. B., ... & McIntyre, R. S. (2022). Molecular mechanisms of psilocybin and implications for the treatment of depression. *CNS drugs*, 36(1), 17–30. <https://doi.org/10.1007/s40263-021-00877-y>

Mertens, L. J., Wall, M. B., Roseman, L., Demetriou, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2020). Therapeutic mechanisms of psilocybin: Changes in amygdala and prefrontal functional connectivity during emotional processing after psilocybin for treatment-resistant depression. *Journal of Psychopharmacology*, 34(2), 167–180. <https://doi.org/10.1177/0269881119895520>

O'Donnell, M. L., Creamer, M., & Pattison, P. (2004). Posttraumatic stress disorder and depression following trauma: understanding comorbidity. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1390–1396. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1390>

Pantoni, M. M., Kim, J. L., Van Alstyne, K. R., & Anagnostaras, S. G. (2022). MDMA and memory, addiction, and depression: dose-effect analysis. *Psychopharmacology*, 239(3), 935–949. <https://doi.org/10.1007/s00213-022-06086-9>

Pollan, M. (2018). *How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence*. Penguin Press.

Rossi, G. N., Hallak, J. E., Bouso Saiz, J. C., & Dos Santos, R. G. (2022). Safety issues of psilocybin and LSD as potential rapid acting antidepressants and potential challenges. *Expert Opinion on Drug Safety*, 21(6), 761–776. <https://doi.org/10.1080/14740338.2022.2066650>

Rybinska, Y., Loshenko, O., Kurapov, A., Lytvyn, S., Kondratieva, V., & Ivasiv, O. (2022). Psycho-Emotional State of Ukrainian Soldiers Before Going to the Frontline. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 182–195. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/382>

Sarparast, A., Thomas, K., Malcolm, B., & Stauffer, C. S. (2022). Drug-drug interactions between psychiatric medications and MDMA or psilocybin: a systematic review. *Psychopharmacology*, 239(6), 1945–1976. <https://doi.org/10.1007/s00213-022-06083-y>

Schimmel, N., Brecksema, J. J., Smith-Apelboom, S. Y., Veraart, J., van den Brink, W., & Schoevers, R. A. (2022). Psychedelics for the treatment of depression, anxiety, and existential distress in patients with a terminal illness: a systematic review. *Psychopharmacology*, 239(1), 15–33. <https://doi.org/10.1007/s00213-021-06027-y>

Shiner, B. R., Gui, J., Rozema, L., Cornelius, S. L., Dufort, V., Schnurr, P. P., & Watts, B. V. (2021). Patient and clinical factors associated with response to medications for posttraumatic stress disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 82(6), 37305.

Stefánik, T. (2023). *Prospects of PTSD treatment in war veterans with psychedelic-assisted psychotherapy* [diploma thesis] Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/179209>

Varker, T., Watson, L., Gibson, K., Forbes, D., & O'Donnell, M. L. (2021). Efficacy of psychoactive drugs for the treatment of posttraumatic stress disorder: a systematic review of MDMA, ketamine, LSD and psilocybin. *Journal of psychoactive drugs*, 53(1), 85–95. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1817639>

Walker, A., McKune, A., Ferguson, S., Pyne, D. B., & Rattray, B. (2016). Chronic occupational exposures can influence the rate of PTSD and depressive disorders in first responders and military personnel. *Extreme physiology & medicine*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13728-016-0049-x>

Watkins, L. E., Sprang, K. R., & Rothbaum, B. O. (2018). Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 12, 258. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>

Wolfson, P. E., Andries, J., Feduccia, A. A., Jerome, L., Wang, J. B., Williams, E., ... & Doblin, R. (2020). MDMA-assisted psychotherapy for treatment of anxiety and other psychological distress related to life-threatening illnesses: a randomized pilot study. *Scientific reports*, 10(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75706-1>

Zhdanava, M., Pilon, D., Ghelerter, I., Chow, W., Joshi, K., Lefebvre, P., & Sheehan, J. J. (2021). The prevalence and national burden of treatment-resistant depression and major depressive disorder in the United States. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 82(2). <https://doi.org/10.4088/JCP.20m13699>

Отримано редакцією журналу / Received: 13.03.2023

Прорецензовано / Revised: 15.03.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Nadiia OMELCHENKO, Student

ORCID ID: 0009-0000-8337-4152

e-mail: nadine.omelchenko.69@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Anton KURAPOV, PhD (Psychol.),

ORCID ID: 0000-0002-1286-9788

e-mail: ankurapov@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHEDELIC-ASSISTED THERAPY AND MEDITATIVE EXPERIENCE AS FACTORS OF PERSONAL CHANGE

Background. As a result of the military attack in Ukraine, both the military and civilian population are facing mental health disorders such as post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety, and panic attacks. Classical psychotherapy and psychiatry are often ineffective in treating these conditions. In the United States and Europe, a significant amount of research is being conducted on psychedelic-assisted therapy and its potential psychotherapeutic impact on the treatment of depression and PTSD, especially in cases where traditional treatments are not effective. Given this, it may be extremely beneficial for Ukraine to consider an alternative treatment for PTSD and depression, such as psychedelic-assisted therapy. Our study emphasizes the importance and relevance of this issue.

Goal. To reveal the features of psychedelic-assisted therapy and meditative experience as factors of personal changes, such as anxiety level, subjective well-being, overall life satisfaction, and self-awareness.

Methods. The design of this study is combined: it includes quantitative and qualitative methods. The independent variables were experience in psychedelic-assisted therapy, experience in meditation, and experience in both practices; the dependent variables were anxiety, subjective well-being, general life satisfaction, and self-awareness. The total sample was 33 people.

Results. Meditation and psilocybin therapy improve the emotional state and psychological well-being of the subjects, in particular, they promote focus, inner peace, self-awareness, reduction of anxiety and depression, as well as self-knowledge and self-development.

Conclusions. Meditation and participation in PAT reduce anxiety. Respondents who meditated and participated in PAT had lower levels of anxiety compared to other groups. Participation in PAT increased the level of subjective well-being the most. Participation in PAT and meditation increase self-awareness. Respondents who engaged in these practices had a higher level of self-awareness compared to the group that only meditated. Respondents assess the effectiveness of the therapy as high and sustainable. They note significant changes in their lives, such as relief of depression symptoms, improved cognitive function, changes in attitudes toward themselves and others, and increased energy and decision-making ability. Thus, participation in PAT and meditation is advisable for people who have low levels of self-awareness and subjective well-being and want to increase them, and high levels of anxiety and depression and want to decrease them.

Keywords: Psychedelic-assisted therapy (PAT), psilocybin, PTSD, depression, anxiety, subjective well-being, self-awareness, meditation, mindfulness.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 65-70 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).9)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Denys PREDKO, PhD (Philos.)
ORCID ID: 0000-0001-7760-6957
e-mail: denyspredko@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

THE PRIVATE SELF IN THE CONTEXT OF PRAYER

Background. The analysis is based on the thesis that prayer is not only dialogue in the context of man-God relationship but also a kind of mental state characterized by empathy and synergy of both exclusively human and divine. The main prayer's nuance of meaning—appeal, response, insight, on the one hand, form the dialogue as an opportunity to accept the existence of God in the subjective dimension of I-You, and on the other—contribute to transcendence and self-construction of personality. In this prayer process, the perception of self as Other and Other as self is carried out. our study The purpose of the research is to find out Self-Other relationship in the context of prayer, its psychological and religious capabilities, which reveal its functional aspects.

Methods. Analysis, comparison, synthesis, generalization and systematization.

Results. Prayer, opening the prospects of overcoming existential problems, firstly, satisfies the spiritual needs of man through dialogue with the Deity. Secondly, it forms sensitivity to the Other. Thirdly, it performs the function of centering of consciousness, thanks to which centering individuality is transformed into an integral personality. Attention is paid to the functional relationship of faith and prayer, their role in constructing the prayer experience as a kind of empathic life strategy and as a religious and spiritual space of coexistence of I and Other. Prayer experience promotes forming the basis, life affirmation of a person and contains significant psychotherapeutic potential, as its carrier is aimed at effective and practical overcoming of the finiteness of human existence in the pursuit of eternal, absolute existence.

Conclusion. Prayer as a dialogue motivates the activation of a people's essential forces, enriching their experience, personal growth and optimizing spiritual self-transcendence. Prayer intentionally contains the Other in itself, ensures co-involvement with Him. Its intensity depends on the emotional palette, which enhances the dialogue and constructs self. Prayer not only "focuses" consciousness, but also acts as a powerful means of centring it. This ability of prayer, enabling the process of unity of the human and the Divine, contributes to the formation of a harmonious, integral personality. The essence of prayer is most clearly revealed in prayer-empathy when the boundaries of self are overcome and problems, the feelings of the Other find a response in self, a kind of personal overflow takes place. Prayer contains a significant psychotherapeutic potential, helps to overcome difficult life situations and contributes to the improvement of mental health, and during periods of life crises, ensure moral survival and affirmation of a personality.

Key words: private self, prayer, dialogue, relationship "Self-Other," centering of consciousness, emotion, empathy, religious faith, prayer experience, psychotherapeutic effect.

Introduction. The modern civilization is facing new experience and new issues, when many values of the open world are getting through a rigorous check, rethinking, experience. We should emphasize not only human experience but also one of the possible challenges. War, virus, panic, market collapses, quarantines testify to how vulnerable humanity is. However, at the same time, these challenges raise pressure on the psyche and can cause severe anxiety, hesitancy, confusion and even depression. Panic and fear become a new virus. Paradoxically, we give in to them faster than to biological infections. But panic and fear can be alleviated and eliminated. It is time to ask yourself "Who am I? Can I trust myself? What factors will help me face serious challenges and be responsible for myself and others?"

One of the factors of alleviation the human existential situation is prayer and its opportunities related to the meaning of life. The problem of the meaning of prayer occupies a special place, focusing the search for answers to various questions in determining a people's attitude to life and cognition of themselves. It should be noted that the question of the essence and purpose of prayer is deeply ideological, and includes the most intimate moments of human subjectivity. Prayer is a complex phenomenon. It is quite clear, and there is "no analytically satisfactory typology of prayer has been produced in the 150-year history of the comparative study of religion" (Geertz, 2008, p. 121). That is why our study aims to find out Self-Other relationship in the context of prayer, its psychological and religious capabilities, which reveal its functional aspects. Researchers in theology, psychology and religious studies pay attention to the analysis of various forms of prayer, their semantic characteristics, without showing their life-meaning possibilities.

Prayer as Dialogue. The most common definitions of prayer are "conversion", "conversation", "communication", and "dialogue". They all emphasize the characteristics of prayer as "inwards (self-connection), outwards (human-human connection) and upwards (human-divine connection)" (Puchalska-Wasył & Zarzycka, 2019, paragraph 9) i. e. as personal and interpersonal communication, and the orientation of prayer to God as to a Person expresses the uniqueness of this communication. One of the famous German historians of the religion of the first half of the XX century Hailer (1921) gives the following definition of prayer: "it is a living communication of the pious person with God, who is conceived of as personal and experienced as present" (p. 491). Therefore, the dialogic nature of prayer is widely accepted by scientists (Guilherme, 2012; Niebuhr & Schjoedt, 2019; Predko, 2020; Puchalska-Wasył & Zarzycka, 2019; Widmer, 2004). The addressee of prayer is God, to whom the act of prayer is addressed. Prayer reflects the direction of the consciousness of the one who prays. It contains intentions that open the possibility of the action of grace. In this sense, prayer is the verbalization of what is not verbalized. In prayer, on the one hand, there is a meeting with the Divine essence and on the other – people can find unity with God. "Through praying, through dialoguing with the Thou-God and reflecting upon our lives... we make it easier for I-Thou¹ relations to arise and to encounter the Thou, the spark of God, within ourselves, and others" (Guilherme, 2012). Therefore, prayer is always an appeal to someone, in which the goal-setting of people, their hopes are fixed. However, this appeal is always aimed at the response. Thus, a dialogical insight, its mystery unfolds.

¹ Thou – the same as "You", is often capitalized, when referring to God.

To try to approach the question of understanding prayer as a dialogue, we will identify a few starting points for our further reasoning. First, the central to understanding the dialogue self-Other¹ is the attitude of any person to the Other. Second, there are two contradictory tendencies at the centre of this relation: acceptance, understanding of another person as self-worth, self-purpose and acceptance, understanding it as a means. Third, prayer can overcome this contradiction. This ensures the quality of human development, its humanity.

Attitude to God as the highest sacred value manifests itself, in the categories of personality, conversion and emotionality, expressing a wide range of feelings and experiences of the praying person. Thus, transcending as overcoming the time of formation, and association with eternity, transcending as a transition from the finite existence to infinite being is the basis of communication with the sacred.

Any prayer has a motivation that permeates the entire vital space of a person and is most often associated with desire. This desire is directly related to the essential questions of personality – not only how to live, but also why to live. It is in prayer the pulse of the existential destiny of a person is most deeply felt – to feel connected to the Other, whose communicative space is open for response. This is the greatest value of not only prayer but also life communication.

There are some differences between prayer and internal dialogue. In particular, Puchalska-Wasył and Zarzycka (2019) pay attention to the fact that in the case of prayer, first "the deity is seen not only as an important viewpoint but above all as a metaphysical "Other" with qualitatively distinct features" (paragraph 3) and second "the fundamental principle of prayer is that God is an active participant in the (dialogical) exchange and that it is not possible to hide thoughts or other behaviours from Him" (paragraph 3). Internal dialogue does not have such characteristics. Consistent with this point of view is the speech at the conference by Niebuhr and Schjoedt (2019). They analyzed the phonetic correlates of people's requests to God, real and purely imaginary personalities, while they were alone in the room, and found that prayers to God have dialogue speech markers as opposed to monologue speech in requests to imaginary and real interlocutors. People believe that God in Christianity listens and responds to their requests. Consequently, prayers are regarded as "dialogue acts" (p. 36).

Prayer is a dialogue that includes the following components. First, you need to hear the Other. Secondly, you need to understand the Other by entering into a dialogue. Thirdly, the result of the dialogic nature of prayer is a joint synergistic act of the human and divine realms, which is fixed in the actions, events that contribute to personal growth. In this contact a condition "between" is gasped, where the limit of my *self* expands, overcomes, where *you* is no longer *you*, but not the Other either. It is a kind of moving, mutually flowing, pulsating process, due to which self-affirmation, self-actualization of oneself through the Other take place. Yours, personal and Other merge in such fluidity. This is a contact, which opens a closed system of human self. Therefore, understanding oneself, one's essence "is possible only through such completeness of experience of a special relationship to Other, where Other appears in all self-evident significance and integrity, and not as a thing among things, but as a value in itself.

¹ The "Other" arises when "Self" goes beyond the limits of its identity, when the prospect of a meeting-dialogue with "You", with God, opens up.

In the condition of prayer, people try to reach their self to the level of the Other, but at the same time to remain themselves. Therefore, prayer is a certain presentation of a personality, which unfolds as goal setting. However, as Loj (1996) noted, "each goal has its value component; goal (mark) – an image of a proper future, which consolidates the intentional acts of «aspirations, goals»" (p. 34). Thus, the prayer dialogue acts as an obligatory foundation for the emergence of meanings, since the goal is connected with meaning, with the question of "what... for", "why" it is carried out. The goal is derived from values. Therefore, each goal has a value component that plays a role in the construction of meanings. If in this goal-setting process a person loses a value component, ceases to hear the response of the Other, addressed to his unique self, then, in this case, the prayer loses its dialogic nature (Predko, 2020).

Prayer and Emotion. Emotiveness is considered as one of the fundamental categories in the representation of psychological aspects of prayer, reflecting the whole palette of experience, feelings and emotions of the prayer person (joy, reverence, anger, despair, etc.). In the absence of an emotional background in prayer, the text would be interpreted not as a prayer, but as an ordinary request. According to the emotional and semantic dominant, these texts, on the one hand, express people's dissatisfaction with their present position, but on the other hand, optimism about the future.

Prayer shows that a person has significant internal resources associated with the ability to feel and to emotionally experience, including empathy, sympathy, support and optimism. Murphy (2008), claims the existence of such a phenomenon as "scientific prayer", which does not require belonging to any religion but presuppose self-belief and the possibilities of the Universe. His scientific prayer should not be learnt by heart, they are free dialogues with the Universe and your inner strength. Moreover, all you need to do is turn negative thoughts into positive ones. Therefore, the more often you think about the good, the more of that good will be in your life.

Prayer experiences are aimed at meaning-making activity and have an intentional character. Therefore, in the deep layers of prayer experiences, there is something "transsubjective", there is a kind of initial appeal of the human heart to God and God's involvement in our appeal. Such a prayer attitude promotes a positive perception of other believers and enhances interpersonal trust (Meijer-van Abbema & Koole, 2017).

Elder Zosima, explaining the monastic way, noted: "Obedience, fasting, and prayer are laughed at, yet only through them lies the way to real, true freedom. I cut off my superfluous desires, I subdue my proud and wanton will and chastise it with obedience, and with God's help, I attain freedom of spirit and with it spiritual joy" (Dostoyevsky, 2016, p. 523). When people achieve "spiritual joy", i. e. envy, dislike for one's neighbour will disappear, social harmony will be established on Earth. Dostoevsky's idea of social harmony is not just a utopian scheme. For him, it is like the Aristotelian form. It grasps and transforms the individual human nature, raising it to the universal gospel paradigm.

The concept of joy is inherent to a personality, constitutes the core of a person's inner nature, but it only needs to be seen. To love life before the life, before realizing its meaning, to build spiritual life based on love for all human, divine and natural, to accept in one's soul the whole world as one's destiny is the first and most important reference point on the way to solving the problem of the meaning of life. Therefore, it is clear why prayer gives the person an avenue of relief that treats both the body and the

spirit, addressing both evolutionary and spiritual needs (Tsakiridis, 2013, p. 906). Also, Sharp and Carr (2017) indicate that prayer helps in managing negative emotions. Personalities use this strategy when they have negative emotions for a long time or when they think about events that trigger negative emotions. This approach may be most desirable to use only in situations when "negative emotions cannot be expressed safely to others because the intensity and duration of these negative emotions are particularly overpowering" (p. 572). The use of prayer practices to manage negative emotions can be beneficial in anger management programs or pastoral counselling.

Prayer is designed to activate and motivate the understanding of the relationship "man-God". Moreover, in the prayer process a Self-image, attitude, and comprehension of one's mental acts and conditions change. A whole range of religious experiences accompanies this prayer process. After all, prayer "sprouts" from strong emotional shocks. It can be expressed in passionate appeals to God and is part of the inner experience of person, a manifestation of his deep excitements, moods, feelings. "For instance, intercessory prayer may generally evoke feelings of reverence, respect, awe, or humility because one is approaching and communicating with a powerful supernatural being. These emotions may similarly fill up their respective resources and spill out into other areas of life. Individuals who pray, particularly those who believe they are praying before an all-powerful, holy supernatural being, might experience more humility because these prayers lead to the amplification of this and similar emotions. This proposed mechanism... affects emotion itself and amplifies the emotion in such a way that it is intensified in other unrelated situations" (Greenway, 2020, p. 24).

Thus, prayer affects the emotional sphere of personality, contributes to the formation of its emotional culture. In this sense, prayer is a mental state that unfolds as an emotional and feeling process, which arises from people's inner need to share their experiences, their feelings that emerge when they turn to supernatural forces to meet their own needs, aspirations or to indicate some intentions.

Prayer and Empathy. Prayer is a person's appeal to God. It is a multilevel act of human interaction with the realm of transcendent, expresses their interpersonal connections and is dialogical by nature. Prayer is a dialogue during which people address their requests to God and seek to receive an answer in the form of grace, which is a real subjective feeling of divine help, consolation and joy.

Manifestations of prayer at the interpersonal level make intersubjectivity as a condition for interaction and transmission of feeling experience. Intersubjectivity captures the connection between self and Other. In this connection, we can distinguish, on the one hand, projection of experiences of self into Other, and on the other – compassion to Other, experiencing with Other his state of mind, which make empathy at the same time. By the way, this connection we can see in the intercessory prayer, in which compassion for the Other is expressed in the context of the "Other in me". "Praying individual is praying for or on behalf of another person. The purpose of such prayer is to petition or ask God or gods for some action, generally for the benefit of someone" (Tyler, 2020, p. 67). Consequently, it is quite appropriate to agree with the thought that prayer at the interpersonal level is characterized by empathy.

The most holistic understanding the content of empathy is understanding empathy as a process that includes

cognitive (understanding the mental state of the Other without changing one's state), emotional (not only understanding the states of Other but also compassion and sympathy to Other) and active (is the highest form and final phase of the empathic act. It is expressed in action, active support by the personality of the Other) components (Powell & Roberts, 2017). Therefore, it is understandable why the empathic nature of prayer expresses interpersonal identification, which has not only mental, emotional and praxeological nature but also forms the spiritual quality of a person. We fully agree with the opinion of Jankowski and Sandage (2011) "forgiveness requires an empathic response rather than a self-protective or aggressive response to internal representations of the other. Empathy requires the capacity consistent with secure attachment to care about others without being overwhelmed by emotional distress or remaining entrenched in defensive postures" (p. 118).

Why does compassion arise, what is the mechanism of its occurrence? We agree that this phenomenon can be explained by "mirror neurons" (Ferrari & Coudé, 2018; Praszkiar, 2016). They were discovered by a group of neurophysiologists at the University of Parma in Italy led by Giacomo Rizzolatti (1996). There are two types of mirror neurons: motor, or so-called action neurons, and emotional mirror neurons. They respond not only to movements but also facial expressions and are especially extremely sensitive to eye movement. They help us subconsciously, seeing only facial expressions and gestures and without any mental analysis, to understand the emotions of another person. Observing other people's facial expressions and gestures, we involuntarily begin to experience other people's emotions (Fabbri-Destro & Rizzolatti, 2008; Bastiaansen, Thioux & Keysers, 2009; Ferrari & Rizzolatti, 2014). There is the interesting process takes place: thanks to mirror neurons, a person simulates a certain feeling that is inherent in another person. Perhaps this is where the problem of understanding the mechanisms of the ability to empathize is hidden, thanks to which the feeling of loneliness is overcome, and individuals have a greater ability to forgive (Vasiliauskas & McMinn, 2013).

Prayer-empathy, as a process, includes cognitive, emotional and behavioural components: understanding by the subject of empathy the emotional state of another person; compassion and sympathy for Other; providing support to Other using, but not limited to, verbal and non-verbal communication. Undoubtedly, religious feelings play a significant role in prayer-empathy. Therefore, we agree with the opinion of D. Ye. Predko (2018): "Empathy of religious feelings is their ability to emotional contagion, the essence of which lies in the predominantly unconscious process of transferring emotional states from one person (group) to another person (group) that are in direct visual and (or) verbal contact" (p. 83). Thus, religious feelings enhance the empathic aspect of prayer, contribute to emotional contagion in the self-Other relationship.

Prayer as the Centring of Consciousness. An important element of human consciousness is the so-called centre of attention, "focus" of consciousness or intentionality of consciousness. We will try to consider prayer experience of Saint Teresa of Avila in this context. She regarded prayer as a dynamic process of the spiritual ascent of a person who, having passed through seven stages, all of which correspond to a certain degree of prayer, reaches the centre or as she calls it "the palace". This incredibly beautiful palace shining with diamonds is our spiritual inner world (Ribot, 1896).

The first stage is reached by oral prayer, which directs the scattered consciousness in a certain way and where

centration occurs. The second stage is a mental prayer where the inner concentration of thought is strengthened. The internal language replaces the external language. The third stage is the prayer of recollection when consciousness moves from a discursive to an intuitive form. Thinking is replaced by love. The prayer of quietude introduces the fourth point when the soul comes to a higher state of contemplation, and the truth suddenly appears before it. The fifth abode is the prayer of the union, which fixes the beginning of the ecstasy. However, it is still unstable. The fixity of consciousness is imperfect. It still shows fluctuations and temporary deviations. The sixth stage is the prayer of rapture when consciousness reaches ecstasy. The last abode, the seventh, is reached by the expansion of the mind when union with God occurs. "This is accomplished suddenly and violently... but with such force that we should strive in vain to resist the impetuous onset" (Ribot, 1896, p. 90–94).

The prayer experience of Saint Teresa of Avila can be considered as a variation of Centering Prayer. Centring prayer, its essential characteristics were first developed by William Meninger, M. Basil Pennington, and Thomas Keating. It is a modern form of the ancient Christian tradition of contemplation. Centring prayer consists of the following characteristics: "(1) it allows the individual to get in touch with his or her centre of being; beyond logic and reason, (2) it offers the individual a simple and effortless form of prayer, and (3) it helps the individual to relate differently to his or her thoughts" (Johnson, 2018, p. 2294). The benefits of this type of prayer are increasing love, receiving God fully, shedding the false self, releasing the tension, reducing loneliness, people can act more consciously rather than automatically and clients can react more objectively to their experiences (Knabb, 2010; Johnson, 2018; Siegel 2007, as cited in Blanton, 2010).

Prayerful spiritual ascent is achieved through the centring of consciousness, the concentration of thought, loving contemplation, complete calm, the beginning of ecstasy, a sense of delight and union with God. This psychological unfolding of prayer makes it possible to trace how consciousness ascends to a higher degree of the union with God. The above stages of prayer increase depending on how the moment of concentration of individuality in the most integral personality occurs. The act of prayer is man's way to God, his way of spiritual insight. This path is endless and constantly open. By the way, for a believer, life itself is a constant condition of prayer, which is quite dynamic. The intentional specificity of prayer is closely related to a potential opportunity – hope, a presentment of the desired. However, prayer is not only a manifestation of hope but also a manifestation of love. All this range of feelings has a certain vector of direction – the sphere of the divine, which is possible through both concentration and centring of consciousness.

Psychotherapeutic Effect of Prayer. There are currently differing views among the scientific community on the impact of religion on human health. Religion, especially prayer, has positive health outcomes. Praying or meditating at least 1-6 times per week has a positive effect on the mental health of individuals: greater emotional processing and expression, a greater sense of mission, greater volunteering, greater forgiveness, fewer lifetime sexual partners and lower likelihoods of drug use in adolescence (Chen & VanderWeele, 2018). Prayer intervention leads to "an increase in life expectancy in patients with cancer" (Eilami et al., 2018), has a positive influence on psychological well-being through attachment to God, but

not directly (Bradshaw & Kent, 2018). It also has positive outcomes for personalities who have depression and anxiety, even one year after the intervention (Boelens et al., 2012; Johnson, 2018). Individuals who perceive God as helping and protecting being may choose health-promoting behaviours according to their religious practice or insights received through prayer. In contrast, some personalities pray but do not believe that God will help them in times of need. Therefore, they may experience a decline in mental health (Bradshaw & Kent, 2018). However, constant prayer may be associated with problems in physical health. It may be explained that people who already have the disease are more likely to pray (Chen & VanderWeele, 2018). Nevertheless, prayer can alleviate boundary situations (incurable diseases, depression, crisis, etc.), gives hope for recovery and improves the person's mental health.

Prayer may be beneficial as one of the components of the psychotherapeutic process, especially for existential and social psychotherapy (Larivee & Echarte, 2017). It provides support for a personality and relieves internal stress. It may act as a motivator. So, it also acts as a psychotherapeutic factor, supports the inner strength of a person, which is necessary for further activities and to overcome difficulties. Guilherme (2012) states that prayer can be considered as "a sort of self-applied psychotherapy" (p. 375). It becomes a communicative source for the formation of a kind of subjective reality of believers. Therefore, prayer sets their style of life and thinking. The following study states about the need to incorporate prayer into counselling practice: "82 % of clients desired audible prayer in counselling; they preferred that therapists introduce the subject of prayer; they had strong expectations that prayer would be included in counselling; they wanted counsellors to pray for them outside of session; clients with prior Christian counselling had higher expectations of prayer than did clients without" (Weld & Eriksen, 2007, p. 328).

However, several ethical problems that can be found in the process of treatment. The use of prayer in counselling intervention can restrict client freedom. It can be practised outside the limits of one's competence. In this case, prayer is a way to enhance the psychotherapist's power. Prayer may be used as a defence or for avoidance. In addition, it may change the way the psychotherapist is perceived. Sometimes prayer is used routinely or with psychopathology cases. Prayer does not always match client's agenda: if there is a cultural pressure to pray or if the prayer method does not match to the client (Gubi, 2009; Magaletta & Brawer, 1998). Considering these issues, counsellors may advocate for a reduction of the use of prayer in interventions "but that their concern over potential ethical issues is not of sufficient strength to override their therapeutic use of prayer if facilitated with due care" (Gubi, 2009, p. 115).

Prayer is usually associated with faith. It gains strength through faith, which gives it not just the status of a request, but a strong emotional colour. Due to the power of faith, collective prayer can enhance the psychotherapeutic effect and perform a cumulative function –involving a person in religious activities. Moreman and Kerr (2020) studied how faith (in a physical and spiritual resurrection, heaven, hell, reincarnation, etc.) is related to the fear of death. Scientists found that fear of death is unaffected by type or intensity of afterlife belief in a Jewish population. However, the research results of Nichols and his colleagues (2018) show that Buddhist monks of the Tibetan tradition are afraid of death even more than other groups. In addition, the monks

were less altruistic, choosing a hypothetical extension of their lives over the lives of another stranger, more often than members of other groups do. The results of this study raise many questions and require new scientific evidence. Probably everyone is afraid of the annihilation of self, and Buddhist monks better aware of it and try to have time to do more good deeds and save more beings. Undoubtedly, only certain hypothetical assumptions are possible. However, in any case, further research is needed, not limited to Tibetan Buddhism and using other methodological guidelines.

However, if we take a closer look at this discourse, we will notice that it moves in the direction of assessing the situation, although it should be reduced to searching for the basis for this assessment in this area: What influence faith, as the basis of prayer, has on a person? In general, one of the variants of this approach to the problem of the criteria of religiosity is the recognition of faith as a specific feeling inherent only to religious people. Nevertheless, it is possible to give arguments that do not allow to consider faith as a criterion of religiosity: faith as a criterion automatically excludes some Eastern religious traditions from the discourse of religious studies. It is not clear what to consider as a criterion of faith (various confessional approaches). There are no specific psychophysiological indicators for distinguishing the state of believer's consciousness from other consciousness states. Therefore, there are problems with determining the direction of faith. In our opinion, a more promising approach is based on an attempt to distinguish among the mass of human experience a prayer experience. It, in turn, is based on the mystical experience. Accordingly, a person can be considered religious if he or she has this type of experience. Of course, this experience is not just information; it has a unique impact on the lifestyle of the personality. As Wach (2019) wrote, "religion as an inner state or as a subjective experience cannot affect reality until it has objectified itself into a concrete mood, atmosphere, and attitude or form... The religious experience itself stimulates the development of characteristic attitudes. These, in turn, are concretized in thought and action" (p. 47–48).

Person, constantly practising prayer, acquires experience, actually an experience of prayer. It encompasses all the variety of its main manifestations. In particular, includes a feeling of reverence for the mystery of human destiny; relief associated with the experience of divine forgiveness; a feeling of the presence in the world of an invisible order or force through to which any individual life acquires value; feeling of oneness with God and overcoming the egocentric self. Prayer experience has a range of meanings. First, it includes not only those religious experiences that the transcendent reality evokes in a person but also the person's response, positive or negative to the experience. Second, each religious tradition has special forms of comprehension, perception and transmission of this experience, associated with certain religious traditions.

Prayer experience, integrating the contact of self and Ultimate reality, constructs a world of spirituality, which largely depends on the degree of religious devotion. Therefore, prayer experience has a practical component, which includes an imperative, a certain obligation, which motivates a person to act.

Conclusion. Prayer reveals relationships in the context of the "man-God" dialogue. At the same time, a dialogue is ensured by a two-way connection in the "appeal-response"

system. Thanks to this, the process of transcending takes place as an introduction to the sacred, as the intervention of self into the Other, and the Other into self. Prayer as a dialogue motivates the activation of a people's essential forces, enriching their experience, personal growth and optimizing spiritual self-transcendence. In the prayer process, a kind of dialogue unfolds, in which personality overcomes the boundaries of his or her own self towards the One who will respond to his or her expectations and appeals. Therefore, prayer is a factor due to which going beyond personal is carried out. Prayer intentionally contains the Other in itself, ensures co-involvement with Him. Its intensity depends on the emotional palette, which enhances the dialogue and constructs self. Prayer not only "focuses" consciousness, but also acts as a powerful means of centring it. This ability of prayer, enabling the process of unity of the human and the Divine, contributes to the formation of a harmonious, integral personality. The acquisition of the prayer experience consolidates the emotional and feeling sphere of a personality. It is reflected in the orientation of the consciousness of a religious person as spiritual and existential. The essence of prayer is most clearly revealed in prayer-empathy when the boundaries of self are overcome and problems, the feelings of the Other find a response in self, a kind of personal overflow takes place. Prayer contains a significant psychotherapeutic potential, helps to overcome difficult life situations and contributes to the improvement of mental health, and during periods of life crises, ensure moral survival and affirmation of a personality.

References

- Bastiaansen, J. A., Thioux, M., & Keysers, C. (2009). Evidence for mirror systems in emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1528), 2391–2404. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0058>
- Blanton, P. G. (2010). The Other Mindful Practice: Centering Prayer & Psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 60(1), 133–147. <https://doi.org/10.1007/s11089-010-0292-9>
- Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2012). The effect of prayer on depression and anxiety: maintenance of positive influence one year after prayer intervention. *International journal of psychiatry in medicine*, 43(1), 85–98. <https://doi.org/10.2190/PM.43.1.f>
- Bradshaw, M., & Kent, B. V. (2018). Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life. *Journal of aging and health*, 30(5), 667–691. <https://doi.org/10.1177/0898264316688116>
- Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2018). Associations of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. *American Journal of Epidemiology*. <https://doi.org/10.1093/aje/kwy142>
- Dostoyevsky, F. (2016). *The brothers karamazov*. Aegitas.
- Eilami, O., Moslemirad, M., Naimi, E., Babuei, A., & Rezaei, K. (2018). The Effect of Religious Psychotherapy Emphasizing the Importance of Prayers on Mental Health and Pain in Cancer Patients. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0696-x>
- Fabbri-Destro, M., & Rizzolatti, G. (2008). Mirror neurons and mirror systems in monkeys and humans. *Physiology*, 23(3), 171–179. <https://doi.org/10.1152/physiol.00004.2008>
- Ferrari, P. F. & Rizzolatti, G. (2014). Mirror neuron research: the past and the future. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.*, 369(1644). <https://doi.org/10.1098/rstb.2013.0169>
- Ferrari, P. F., & Coudé, G. (2018). Mirror neurons, embodied emotions, and empathy. In K. Z. Meyza & E. Knapska (Eds.). *Neuronal correlates of empathy* (pp. 67–77). Academic Press.
- Geertz, A. W. (2008). Comparing Prayer: On Science, Universals, and the Human Condition. In I. W. Braun, & R. T. McCutcheon (Eds.). *Introducing Religion: Essays in Honor of Jonathan Z. Smith* (pp. 113–139). Equinox Publishing.
- Greenway, T. S. (2020). A review of theories accounting for the relationship between intercessory prayer and prosocial behavior: Current research and future directions. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(1), 66–76. <https://doi.org/10.1037/rel0000209>
- Gubi, P. M. (2009). A qualitative exploration into how the use of prayer in counselling and psychotherapy might be ethically problematic. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(2), 115–121. <https://doi.org/10.1080/14733140802685312>

- Guilherme, A. (2012). God as Thou and Prayer as Dialogue: Martin Buber's Tools for Reconciliation. *Sophia*, 51(3), 365–378. <https://doi.org/10.1007/s11841-011-0282-0>
- Heiler, F. (1919). *Das Gebet: eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische Untersuchung*. Reinhardt.
- Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 115–131. <https://doi.org/10.1037/a0021601>
- Johnson, K. A. (2018). Prayer: A Helpful Aid in Recovery from Depression. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2290–2300. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0564-8>
- Knabb, J. J. (2010). Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 908–924. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9404-1>
- Larriev, D., & Echarte, L. (2017). Contemplative Meditation and Neuroscience: Prospects for Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 960–978. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0475-0>
- Loj, A. (1996) Purpose and goal: ideals and values. *Philosophical-anthropological chytannja*, 1, 30–36 [in Ukrainian].
- Magaletta, P. R., & Brawer, P. A. (1998). Prayer in Psychotherapy: A Model for its use, Ethical Considerations, and Guidelines for Practice. *Journal of Psychology and Theology*, 26(4), 322–330. <https://doi.org/10.1177/009164719802600402>
- Meijer-van Abbema, M., & Koole, S. L. (2017). After God's image: prayer leads people with positive God beliefs to read less hostility in others' eyes. *Religion, Brain & Behavior*, 7(3), 206–222. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2016.1236033>
- Moreman, C. M., & Kerr, J. (2020). Fear of death unaffected by intensity or type of afterlife belief in a Jewish population. *Death Studies*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1728428>
- Murphy, J. (2008). *The power of your subconscious mind*. Penguin.
- Nichols, S., Strohminger, N., Rai, A. and Garfield, J. (2018). Death and the Self. *Cogn Sci*, 42, 314–332. <https://doi.org/10.1111/cogs.12590>
- Niebuhr, O., & Schjødt, U. (2019, September). God as Interlocutor-Real or Imaginary? Prosodic Markers of Dialogue Speech and Expected Efficacy in Spoken Prayer. In *INTERSPEECH* (pp. 36–40). <http://dx.doi.org/10.21437/Interspeech>.
- Powell, P. A., & Roberts, J. (2017). Situational determinants of cognitive, affective, and compassionate empathy in naturalistic digital interactions. *Computers in Human Behavior*, 68, 137–148. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.024>
- Praszkiar, R. (2016). Empathy, mirror neurons and SYNC. *Mind & Society*, 15(1), 1–25. <https://doi.org/10.1007/s11299-014-0160-x>
- Predko, D. Ye. (2018). *Religious feelings: essence and features of manifestation*. VADEKS [in Ukrainian].
- Predko, O. (2020, April 22–23). Prayer as a meeting-dialogue. In *The days of science of the faculty of philosophy – 2020 international scientific conference*. Publishing centre "Kyiv University". <http://dsphd2020.knu.ua/DSPHD2020.pdf>
- Puchalska-Wasył, M. M., & Zarzycka, B. (2019). Prayer and internal dialogical activity: How do they predict well-being? *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/rel0000255>
- Ribot, Th. (1896). *The psychology of attention*. Open Court Publishing Company.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3(2), 131–141. [https://doi.org/10.1016/0926-6410\(95\)00038-0](https://doi.org/10.1016/0926-6410(95)00038-0)
- Sharp, S., & Carr, D. (2017). The Use of Prayer to Manage Anger: Do Characteristics of the Emotional Experience Matter? *Review of Religious Research*, 59(4), 557–574. <https://doi.org/10.1007/s13644-017-0299-0>
- Tsakiridis, G. (2013). Guilt and the Science of Emotion: How Does Prayer Fit? *Zygon*, 48(4), 890–907. <https://doi.org/10.1111/zygo.12048>
- Vasiliauskas, S. L., & McMinn, M. R. (2013). The effects of a prayer intervention on the process of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 23–32. <https://doi.org/10.1037/a0029324>
- Wach, J. (2019). *Sociology of religion* (Vol. 16). Routledge.
- Weld, C., & Eriksen, K. (2007). Christian clients' preferences regarding prayer as a counseling intervention. *Journal of Psychology and Theology*, 35(4), 328–341. <https://doi.org/10.1177/009164710703500405>
- Widmer, M. (2004). *Moses, God, and the dynamics of intercessory prayer: a study of Exodus 32-34 and Numbers 13-14* (Vol. 8). Mohr Siebeck.

Отримано редакцією журналу / Received: 10.01.2023
Прорецензовано / Revised: 25.01.2023
Схвалено до друку / Accepted: 27.04.2023

Денис ПРЕДКО, канд. філос. наук,
ORCID ID: 0000-0001-7760-6957

e-mail: denyspredko@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ОСОБИСТІСНЕ "Я" У КОНТЕКСТІ МОЛИТВИ

Вступ. Значення молитви неможливо переоцінити, а надто – у складних життєвих обставинах. Аналіз здійснено, виходячи із тези, що молитва – це не лише діалог у контексті стосунків "людина – Бог", а й своєрідний психічний стан, який характеризується емпатійністю та синергізмом як суто людського, так і божественного. Основні смислові нюанси молитви – звернення, відгук, виникнення, з одного боку, формують діалог як можливість прийняття існування Бога в суб'єктному просторі "Я – Ти", а з іншого – сприяють трансцендуванню, самоконструюванню особистості. У такому молитовному процесі здійснюється сприйняття "Я" як "Іншого", а "Іншого" як "Я". Мета дослідження – з'ясувати відношення Я – Інший у контексті молитви, її психологічні та релігійні можливості, які розкривають її функціональні аспекти.

Методи. Використано методи аналізу, порівняння, синтезу, узагальнення та систематизації.

Результати. Доведено, що молитва, відкриваючи перспективи подолання екзистенційних проблем, по-перше, задовольняє духовні запити людини через діалог із Божеством; по-друге, формує почуттєвість до Іншого; по-третє, виконує функцію центрування свідомості, завдяки чому концентрувальна індивідуальність перетворюється на максимально цілісну особистість. Наголошено на функціональній спорідненості релігійної віри та молитви, їхньої ролі в конструюванні молитовного досвіду як своєрідної емпатійної життєвої стратегії, як релігійно-духовного простору співбуття "Я" та "Іншого". Розкрито, що молитовний досвід слугує основою життєздатності, життєствердження людини та містить значний психотерапевтичний потенціал, оскільки його носій націлений на дієво-практичне подолання кінцевості людського існування у прагненні до вічного, абсолютного буття.

Висновки. Виявлено, що молитва як діалог мотивує активізацію сутнісних сил людини, збагачуючи її досвідченість, особистісне зростання та оптимізує духовну самотрансценденцію. Цей феномен інтенційно вміщує у собі Іншого, засвідчує співчасність та співпричетність з ним. Його інтенсивність залежить від емоційно-чуттєвої палітри, яка не лише підсилює діалог, а конструює "Я". Отже, молитва не лише "фокусує" свідомість, а й виступає могутнім засобом її центрування. Саме ця здатність молитви, уможливлюючи процес єднання людського та Божественного, сприяє формуванню гармонійної, цілісної особистості. Обґрунтовано, що найяскравіше сутність молитви розкривається у молитві-емпатії, коли додаються межі "Я" та проблеми, почуття "Іншого" знаходять відгук в "Я", власне, відбувається своєрідне особистісне перетікання. Молитва, вміщуючи в собі значний психотерапевтичний потенціал, допомагає подолати складні життєві ситуації та сприяє покращенню психічного здоров'я, а в періоди життєвих криз забезпечує моральне виживання і ствердження людини.

Ключові слова: особистісне "Я", молитва, діалог, відносини "Я – Інший", центрування свідомості, емоція, емпатія, релігійна віра, молитовний досвід, психотерапевтичний ефект.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 71-74 (2023)
УДК 159.923
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).10)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Лариса ТЕРЛЕЦЬКА, канд. психол. наук, доц.,
ORCID ID: 0000-0002-2219-872X
e-mail: tlg58@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОТЕРАПІЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПРОВИНИ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Проблема переживання екзистенційної провини посідає одне з центральних місць у психологічних дослідженнях, зокрема й у закордонних. Це обумовлено тим, що в екстремальних життєвих ситуаціях (війна, пандемія, економічна та соціальна небезпека тощо) переживання особистістю почуття провини, а особливо екзистенційної провини, різко зростає. Мета дослідження: розкрити зміст поняття провини та її видів, особливості переживання особистістю екзистенційної провини.

Методи. Було використано теоретичні методи – аналіз, класифікація, типи, узагальнення, які дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних, та емпіричні методи, такі як діагностика самоактуалізації студентів, контент-аналіз переживання провини у студентів з високим і низьким рівнем самоактуалізації особистості.

Результати. Проаналізовано поняття: провини, страх, тривога, екзистенційна провини, сором. За допомогою порівняння переживань емоцій сорому та провини виявлено, що почуття сорому часто активізує захисні механізми, призводить до дистанціювання від ситуації, тоді як почуття провини викликає конструктивні відповіді та бажання виправити ситуацію; почуття провини позитивно пов'язане з емпатією, а відчуття сорому – обернено пропорційно їй; нарешті, почуття сорому може спричинюватися психологічного дистресу – депресії, тривоги, нав'язливих станів, низької самооцінки, порушень харчової поведінки та ін., у той час як щодо почуття провини подібні зв'язки не зафіксовані.

Висновки. Визначено, що почуття провини є позитивним з погляду того, що воно не просто утримує людину в моральних межах, але й мотивує на те, щоб діяти правильно і прагнути виправити ситуацію.

Ключові слова: провини, сором, страх, тривога, екзистенційна провини.

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні проблема переживання екзистенційної провини посідає одне з центральних місць у психологічних дослідженнях. Це зумовлено тим, що в екстремальних життєвих ситуаціях (війна, пандемія, економічна та соціальна небезпека тощо) переживання особистістю почуття провини, і особливо екзистенційної провини, різко зростає.

Мета дослідження: розкрити зміст поняття провини та її видів, особливості переживання особистістю екзистенційної провини.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі було використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи – аналіз, класифікація, типи, узагальнення, що дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи – діагностика самоактуалізації студентів, контент-аналіз переживання провини у студентів з високим і низьким рівнем самоактуалізації особистості.

Огляд літератури. У закордонній психології опрацювання проблеми екзистенційної провини пов'язане з іменами К. Г. Юнга, М. Гайдеґґера, С. К'єркегора, О. Ранка, П. Тілліха, Р. Мея, І. Ялома, А. Маслоу, Дж. Холіса, К. Ізард та інших.

Методологія. Є кілька значень поняття провини, оскільки одне загальне поняття може містити і безліч різних переживань, і безліч окремих понять. Можна розрізняти:

- 1) реальну провину як форму відповідальності;
- 2) провину як уявний захист від страху;
- 3) екзистенційну провину.

Багато досліджень присвячено першому значенню поняття: реальній провині як формі відповідальності. Закономірний розвиток особистості включає визнання відповідної провини, тобто прийняття на себе відповідальності за наслідок свого вибору, хоч би яким несвідомим він був. Можливо, спочатку людина об'єктивно не розуміє заподіяної нею шкоди, але коли вона зможе її визнати, її свідомість має чітко сказати: так, я це зроби-

ла, так, це вийшло через мене, так, я несу за це відповідальність. Таке визнання може бути смиренним, мовчазним, але подальше заперечення або відсутність усвідомлення провини прив'язує людину до її минулого, позбавляючи її будь-якої надії на зміну.

Коли кається є щирим, то можна відчувати певне полегшення.

К. Г. Юнг дуже переконливо описав благодотворне визнання провини. Воно не означає заперечення факту провини чи уникнення її і, безперечно, не має нічого спільного з виправдовуванням минулого: "Така людина знає все погане, що є у світі і всередині неї, і, навчившись звертатися до своєї Тіні, робить щось цілком реально для світу загалом..." (Barrett, 1964, p. 144).

Провина пов'язує людину з минулим, тому вона заважає їй ясно бачити сьогоднішнє та майбутнє і навіть руйнує його. Щоб усвідомити провину, людина повинна навчитися розрізняти її різновиди, які змушують її страждати. Реальна провини – це спосіб зрілої людини взяти на себе відповідальність. Уникнення відповідальності регресивне за своїм характером, воно означає, що людина ніколи не зможе вийти за межі свого неінтегрованого переживання: багато життєвої енергії витрачається на минуле і таким чином відволікає від практичної діяльності в нових напрямках. Тільки через інтеграцію провини можна досягти нового усвідомлення, яке дозволить побачити нові шляхи життя.

Друге значення поняття (провина як уявний захист від страху) цікаве тим, що тут найчастіше провинною називають те, що справді провинною не є у тому розумінні, про яке йшлося вище. Крім того, значна частина почуття, яке називають провинною, є захистом проти зростання страху; це побічна реакція на переживання тривоги, з якою почуття провини на той час зливається настільки, що перестає від неї відрізнятися.

Провина як захист від глибокого страху не дозволяє людині бути собою. Щоб стати в реальному світі справжньою людиною, слід визначити собі систему пріоритетів; бажання доставляти довколишнім задоволення має

© Терлецька Лариса, 2023

посідати в ній чільне місце. Страх, що піднімається з глибини душі людини, може захлеснути і переповнити її, бо цей страх зародився ще під час надзвичайної емоційної дитячої вразливості.

Оскільки така провина є уявною провинною, а не мужнім визнанням своєї неправоти щодо навколишніх людей, можливо, людині цілком достатньо опрацювати супутній страх, щоб досягти стану дорослості. Після усвідомлення природи цього страху почуття провини перестає бути несвідомим, отже, стає більш зрозумілим.

"Зріла" інтеграція провини вимагає від людини визнати, що колись вона зробила неправильний вибір, і тоді виправлення помилки часто стає символічним, а не буквальною. І в людини з'являється можливість звільнення від провини. Уявне почуття провини – це повторюваний, украй раціональний захист від нестерпного страху. У переважній більшості випадків сила та специфіка цього страху свідчать про те, що він виходить із раннього дитинства, коли життєві події найчастіше бувають настільки важкими, що дитина не може їх усвідомити, оцінити та інтегрувати. Якщо людині вдається позбутися прихованої тривоги, то вона може відновити свідому установку та набутти свободи вибору.

Останній різновид провини носить екзистенційний характер, вона є неминучою супутницею життя людської істоти. Ми не можемо не звертати увагу на те, що найкращі наміри мають погані наслідки, тому провина стала обов'язковою складовою частиною сучасного життя.

Напевно, це почуття екзистенційної провини витримати найскладніше. Усвідомлення своєї відповідальності не тільки за скоєне, а й за багато з того, що не вдалося зробити, може зробити нас людянішими, але при цьому поглибити наш біль. Найголовніше тут – навчитися прощати себе. Людське Я, що здобуло прощення, набагато вільніше йде вперед, озброївшись зміцненою, розширеною і поглибленою свідомістю, яка робить життя людини багатим. Але таке прощення самого себе в результаті щирої сповіді, символічного виправлення та подальшого звільнення майже не відбувається.

Існує ще один аспект екзистенційної провини, який перешкоджає душевним устремлінням. Розвиток особистості іноді потребує порушення заборон, які колись вважалися безумовними. Щоб стати дорослою, кожна дитина іноді повинна робити вчинки всупереч батьківській волі. Жоден із батьків не може раз і назавжди знати, що добре для дитини, а що погано, тому дитина має залишити батьківський дім у буквальному та переносному значенні слова. Нещодавно в багатьох країнах навіть карали дітей за те, що вони не залишалися з батьками і не дбали про них.

Ті, хто залишалися вдома на шкоду власній індивідуальності, згодом часто відчують гіркоту та депресію. Ті, хто здобули свободу, все одно відчували себе винними, немов продовжували залишатися батьківською власністю і свідомо чи несвідомо обмежували себе тим рівнем психологічного розвитку, якого досягли батьки.

Так само в ім'я особистісного зростання людина повинна порушувати зобов'язання. Багато хто, відчувачи насильство з боку інших, зберігає ці відносини через відчуття того, що вони називають провинною, і не можуть зрозуміти, що вони покликані пройти свій власний шлях. Іноді людина має зробити те, що в релігії називається "святотатством", і порушити те, що їй здається соціальною нормою.

Людина повинна жити відповідно до свого покликання, навіть відчувачи такий тяжкий тягар наслідків своєї поведінки, як почуття провини. Одним із таких прикладів

є свідомий протест. Історія може вибачити бунтаря, але суспільство зазвичай його не прощає, і часто людині не залишається вибору.

Екзистенційна провина – найважча провина, якої, напевно, найскладніше позбутися. Кожна людина, яка досягла певного рівня свідомості та моральної зрілості, виявляється оповитою павутиною моральних проблем, через яку їй доводиться пробиратися. Не можна зробити вибір, не можна навіть віддати перевагу чомусь, не торкнувшись тією чи іншою мірою чийось інтересів. Визнати наявність цієї павутини, яка складається з моральних проблем, означає потрапити в полон неоднозначності людського буття.

З тієї ж причини неможливо жити без зарозумілості, гріха чи самообману. Така внутрішня суперечність викликає протидію, яка призводить до того, що наслідки нашого вибору обертаються проти нас. Нам слід поміркувати про іронію життя і зрозуміти, подібно до апостола Павла, що ми повинні робити добро і не робимо, що ми є найлютішими ворогами самим собі, що велика частина скоєного нами не сприяє цілісності нашого Я і тому залишається незатребуваною.

Таке усвідомлення може не принести полегшення, але воно є ознакою зрілої особистості, яка, визначивши характер провини, принаймні має змогу певною мірою звільнитися від зв'язку з минулим. Вивільнену енергію можна використовувати для формування уявлення про майбутнє.

Задаючи ракурс екзистенційного розгляду, І. Ялом (Yalom, Elkins, 1974) починає обговорення проблеми провини з образу, що запам'ятовується: "почуття провини – темна тінь відповідальності, нерідко вторгається у простір екзистенційної психотерапії". Як терапевт Ялом наголошує передусім на повному прийнятті відповідальності за свої дії, що виключає посилання на ненавмисність своїх дій, їх несподіваний результат, виняткові обставини тощо.

Однак екзистенційний підхід до проблеми провини має ще один і важливий аспект: екзистенційна провина – це передусім провина людини перед собою. Саме цей сенс екзистенційної провини розкриває у своїх роботах М. Гайдеггер (Heidegger, 1962). Провина – це важлива частина буття людини, оскільки людина у своєму існуванні неминуче "відстає від своїх можливостей". Ніхто не може реалізувати можливості, що надаються життям повністю, кожен здійснюваний нами вибір означає відмову від інших можливостей.

Ця ідея поділяється не лише філософами-екзистенціалістами (вона зустрічається уже у С. К'єркегора), але багатьма екзистенційно орієнтованими психологами. Зокрема, О. Ранк (Rank, 1954) у своїх міркуваннях про страх життя та страх смерті зазначає, що, відмовляючись від інтенсивного існування, ми відчуваємо себе винними через невикористане життя, непрожите життя в нас.

П. Тілліх у своїй знаменитій роботі "Мужність бути" (за Тілліхом, мужність – це подолання страху) аналізує три типи тривоги: тривогу смерті, тривогу відсутності сенсу і тривогу провини та засудження, яка є екзистенційною, тому що вона має не невротичний характер, а властива існуванню як такому.

Тривога провини та засудження, за Тілліхом (Tillich, 1952, р. 52), "підриває моральне самоствердження людини. Буття людини – як психічне, так і духовне – не просто дано їй, а й пред'явлено як вимога. Людина відповідає за своє буття. Буквально це означає, що людина зобов'язана дати відповідь на запитання про те, що вона з себе зробила. Той, хто ставить їй це запитання, є її суддя: цей суддя є вона сама, яка водночас протистоїть

собі. Така ситуація породжує тривогу, що у відносному сенсі є тривога провини, а в абсолютному сенсі – тривога відторгнення себе і засудження".

Тілліх пише про "моральне самоствердження", оскільки вважає, що будь-яким актом морального самоствердження людина сприяє виконанню свого призначення, тобто актуалізації того, ким вона є потенційно.

Важливе місце поняття провини посідає у міркуваннях такого видного екзистенційного психолога, як Р. Мей (May, 1969, р. 19). Онтологічна провина (Мей використовує це поняття як синонім екзистенційної провини) має свої різновиди. Перший із них – відмова від своїх потенційних можливостей: "Коли людина заперечує... потенційні можливості, не може реалізувати їх, вона відчуває почуття провини, тобто провина також є онтологічною характеристикою існування людини".

Другий – це провина перед своїми близькими, оскільки ми "завжди так чи інакше виявляємося нездатними до кінця зрозуміти потреби інших людей і задовольнити ці потреби. Це неминучий результат того, що кожен із нас є особливою індивідуальністю, і в нас немає іншого вибору, окрім як дивитися на світ на власні очі. Це провина, коріння якої містяться в екзистенційній структурі. (Цей вид екзистенційної провини часто називається в літературі міжособистісною провинною.)

Третій різновид, найскладніший і всебічний аспект онтологічної провини, – почуття провини, що стосується нашого віддалення від природи.

Онтологічна провина, за Мейом, має певні характеристики.

По-перше, її, більшою чи меншою мірою, тим чи іншим чином, але відчуває кожна людина.

По-друге, Мей (May, 1969, р. 19) застерігає від пов'язування почуття онтологічної провини з культурними стереотипами або порушенням батьківських заборон, її коріння лежить у факті усвідомлення себе. Онтологічна провина "... виникає з того факту, що я можу уявити себе тим, хто може робити вибір або відмовитися від вибору. Кожна людина відчуває це онтологічне почуття провини ...".

По-третє, Мей, як і Ялом, проводить різницю між онтологічною провинною і патологічною чи невротичною провинною. При цьому він наводить важливе уточнення: якщо онтологічна провина не приймається і витісняється, то вона може перерости в невротичне почуття провини.

По-четверте, онтологічна провина не призводить до формування симптому, але серйозно впливає на особистість. Особливо вона може і повинна призводити до стриманості, співпереживання у відносинах між людьми і зростання творчості у використанні суб'єктом своїх потенційних можливостей

Р. Мей описує почуття екзистенційної провини як позитивну конструктивну емоцію, що веде до сприйняття різниці між суттю проблеми і її наслідком. У цьому сенсі екзистенційна провина (як і тривога) сумісна з психічним здоров'ям і навіть необхідна йому. Під час обговорення проблем справжності, автентичності існування часто виникає питання щодо критерію відповідності людини своєму потенціалу.

Відповідаючи на запитання, як виявити свій потенціал, як дізнатись, що втратили свій шлях, Гайдеґґер, Тілліх, Маслоу та Мей відповіли б в унісон: за допомогою провини, за допомогою тривоги, через поклик несвідомого. Вони згодні між собою, що екзистенційна вина – це позитивна конструктивна сила, порадник, який повертає нас до себе.

Позитивні аспекти провини можна побачити й у аналізі зовсім іншого стилю. Наприклад, К. Ізард (Izard, 1990) у своїй класичній роботі з психології емоцій порівнює емоції сорому та провини. Якщо емоція сорому може гальмувати вплив на розумові процеси, то емоція провини, навпаки, стимулює розумові процеси, пов'язані з рефлексією скоєних провин і пошуком можливостей виправлення ситуації.

Проведені нами емпіричні дослідження вивчали специфіку переживання онтологічної провини студентами з вираженими і невираженими рисами особистості, що самоактуалізується. Було встановлено, що рівень самозвинувачення статистично значно вищий у осіб із низькими показниками самоактуалізації порівняно з особами з високими показниками самоактуалізації. Результати інтерв'ю виявили ще низьку відмінностей між індивідами, пов'язаними з переживанням почуття провини.

Джерелом почуття провини в осіб з високими показниками самоактуалізації, за результатами контент-аналізу їхніх відповідей, найчастіше стає "власний внутрішній голос" (73 % відповідей), "засудження навколишніх" (11 %) чи "ситуації, у які потрапляють" (5 %). Особи з низькими показниками самоактуалізації, навпаки, частіше вказують як джерело почуття провини, що переживається, саме "ситуації, у які вони потрапляють" (54 %), і "засудження навколишніх" (13 %). "Внутрішнє почуття" у цій групі відзначила лише третина опитаних.

Суттєву різницю отримано й відносно способів реагування людини на почуття провини: "готовність дослухатись до нього, знайти причини, джерела" проявили 74 % студентів із високими показниками самоактуалізації і 40 % з низькими; "прагнення ігнорувати, не прислухатись до цього почуття" проявили 53 % осіб із низькими показниками самоактуалізації і 11 % з високими.

Ще більш виразні результати було отримано на основі контент-аналізу відповідей щодо внутрішньої реакції молодих людей на почуття провини, що переживається: відповіді 79 % осіб із високими показниками самоактуалізації дозволяють зарахувати їх до категорії "прагнення до особистісних змін", відповіді 67 % опитаних з низькими показниками самоактуалізації належать до категорії "відчуття «Я – поганий»".

Таким чином, це емпіричне дослідження показало, що людям із низьким рівнем самоактуалізації властивий більш високий рівень самозвинувачення, почуття провини вони відчувають частіше, і це викликає у них невдоволення собою. Переживання провини в людей із високим рівнем самоактуалізації частіше має екзистенційний характер, воно пов'язане з прийняттям персональної відповідальності за власне життя і, по суті, має конструктивний характер, оскільки спонукає їх до особистісних змін.

Отримані результати відповідають наявним у літературі даним. Порівняння переживань емоцій сорому та провини показує, що почуття сорому часто активізує захисні механізми, призводить до дистанціювання від ситуації, тоді як почуття провини викликає конструктивні відповіді та бажання виправити ситуацію; почуття провини позитивно пов'язане з емпатією, а відчуття сорому – обернено пропорційно їй; почуття сорому сприяє агресивним проявам у відносинах, проявам гніву та ворожості, а почуття провини допомагає конструктивно реагувати на негативні почуття та поводитися розумніше у відносинах з людьми; нарешті, почуття сорому може вести до психологічного дистресу – депресії, тривоги, нав'язливих станів, низької самооцінки, порушень харчової поведінки тощо, тоді як щодо почуття провини подібних зв'язків не зафіксовано (Tangney, Mashek, 1992).

Висновки. Загальний висновок зводиться до того, що почуття провини є позитивним з погляду того, що воно не просто утримує людину в моральних межах, але й мотивує на те, щоб діяти правильно і прагнути виправляти ситуацію.

Список використаних джерел

- Barrett, W. (1964). *What is existentialism?* Grove Press.
 Binswanger, L. (1956). Existential analysis and psychotherapy. In F. Fromm-Reichmann, and J. Moreno (Eds.) *Progress in psychotherapy* (pp. 144–149). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
 Izard C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487–498.
 Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Harper & Row.
 Hollis, J. (1994). *Tracking the Gods: The Place of Myth In Modern Life*. Inner City Books.
 May, R. (ed.) (1997). *The Meaning of Anxiety*. W. W. Norton.
 Maslow, A. (1971). *The Further Reaches of Human Nature*. Viking.
 May, R. (ed.) (1969). *Existential Psychology*. Random House.
 Rank, O. (1954). *Will Therapy and Truth and Reality*. Alfred A. Knopf.
 Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger?: The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669–675.
 Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. Yale University Press.

Yalom, I. and Elkins, G. (1974). *Everyday Gets a Little Closer*. Basic Books.

References

- Barrett, W. (1964). *What is existentialism?* Grove Press.
 Binswanger, L. (1956). Existential analysis and psychotherapy. In F. Fromm-Reichmann, and J. Moreno (Eds.) *Progress in psychotherapy* (pp. 144–149). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
 Izard C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487–498.
 Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Harper & Row.
 Hollis, J. (1994). *Tracking the Gods: The Place of Myth In Modern Life*. Inner City Books.
 May, R. (ed.) (1997). *The Meaning of Anxiety*. W. W. Norton.
 Maslow, A. (1971). *The Further Reaches of Human Nature*. Viking.
 May, R. (ed.) (1969). *Existential Psychology*. Random House.
 Rank, O. (1954). *Will Therapy and Truth and Reality*. Alfred A. Knopf.
 Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger?: The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669–675.
 Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. Yale University Press.
 Yalom, I. and Elkins, G. (1974). *Everyday Gets a Little Closer*. Basic Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 11.03.2023

Прорецензовано / Revised: 15.03.2023

Схвалено до друку / Accepted: 25.05.2023

Larysa TERLETSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.

ORCID ID: 0000-0002-2219-872X

e-mail: tlg58@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOTHERAPY OF EXISTENTIAL GUILT AS A MEANS OF PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Background. The article presents the results of research into the concept of existential guilt in foreign psychology. Currently, the problem of experiencing existential guilt occupies one of the central places in psychological research. This is due to the fact that in extreme life situations (war, pandemic, economic and social danger, etc.), a person's experience of a sense of guilt, and especially existential guilt, increases sharply. The purpose of the study: to reveal the meaning of the concept of guilt and its types, the peculiarities of the individual's experience of existential guilt.

Methods. To solve the tasks, the work used methods of theoretical and empirical research:

a) theoretical methods analysis, classification, types, generalization made it possible to scientifically and theoretically substantiate the data we received;

b) empirical methods – diagnosis of self-actualization of students, content analysis of the experience of guilt in students with a high and low level of self-actualization of the personality.

Results. Analyzed concepts: guilt, fear, anxiety, existential guilt, shame. A comparison of the emotions of shame and guilt shows that the feeling of shame often activates defense mechanisms, leads to distancing from the situation, while the feeling of guilt causes constructive responses and a desire to correct the situation; guilt is positively related to empathy, and shame is inversely related to it; finally, the feeling of shame can lead to psychological distress – depression, anxiety, obsessive states, low self-esteem, eating disorders, etc., while with regard to the feeling of guilt, similar connections have not been recorded.

Conclusion. The general conclusion is that the feeling of guilt is positive from the point of view that it not only keeps a person within a moral framework, but also motivates to act correctly and strive to correct the situation.

Keywords: guilt, fear, anxiety, existential guilt.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 75-82 (2023)
УДК 159.9:331.53:004-057.212
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).11](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).11)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Ростислав ЧАЙКА, асп.
ORCID ID: 0000-0003-1979-0738
e-mail: r.m.chaika@npu.edu.ua

Український державний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ КАР'ЄРНИХ ПЕРЕХОДІВ УКРАЇНСЬКИХ ІТ-ПРОЄКТНИХ МЕНЕДЖЕРІВ НА ПЕРШЕ МІСЦЕ РОБОТИ

Вступ. Розроблення програмного забезпечення – дедалі більш важлива галузь української економіки, особливо в період перебалансування, викликаного війною, та перетікання людських талантів із традиційних галузей економіки в нові креативні індустрії. Кар'єрний перехід на посаду проєктного менеджера – один із найпростіших способів залучити в ІТ-індустрію персонал з інших секторів економіки. У зв'язку з цим досліджено, які соціально-психологічні чинники сприяють кар'єрним переходам проєктних менеджерів в ІТ на перше місце праці та надано рекомендації щодо заходів зі збільшення кількості ІТ-спеціалістів в Україні.

Методи. Здійснено огляд літератури з кар'єрної та організаційної психології про кар'єрні переходи, кар'єрні стадії і кар'єрний вибір. Використано аналіз та синтез для виокремлення методологічних засад цього психологічного явища. Проведено онлайн-опитування і презентовано аналіз джерел переходів на перше місце праці в ІТ проєктними менеджерами. Проаналізовано спосіб переходу на перше місце праці.

Результати. Розкрито поняття кар'єрних переходів і пов'язаних з цим поняттям термінів. Підтверджено гіпотезу про переважання бажаного психологічного портрета над потрібними знаннями під час найму проєктних менеджерів без досвіду роботи в ІТ на перше місце праці. За результатами аналізу досліджень показано, що більшість переходів (53 %) на посаду проєктного менеджера зараз відбуваються зсередини ІТ-індустрії завдяки самостійному навчанню (79 %).

Висновки. Виявлено, що серед основних чинників, які сприятимуть більшій кількості кар'єрних переходів на першу посаду проєктних менеджерів не з ІТ, є зменшення контрасту між посадою ІТ-проєктного менеджера та посадою проєктного менеджера з інших сфер бізнесу, а також мінімізація негативних сюрпризів, котрі можуть призвести до звільнення таких світчерів у разі першого працевлаштування. Зазначено доцільність введення в університетські програми більшої кількості заходів з отримання досвіду з управління проєктами, лідерства, робочого спілкування, створення і управління проєктами. Надано рекомендації для наступних дослідників та практиків проєктного менеджменту, котрі будуть працювати з темою кар'єрних переходів на перше місце праці ІТ-проєктних менеджерів в Україні.

Ключові слова: кар'єрні переходи, кар'єрна психологія, професійна поведінка, кар'єрний вибір, психологія розвитку, зміна місця праці.

Вступ. Розроблення програмного забезпечення – галузь, що швидко розвивається і стає все більш важливою для української економіки. Зокрема, за останні 6 років частка експорту комп'ютерних послуг у ВВП зросла з 1,8 % до 3,5 %, а в експорті послуг – з 13,4 % до 37,8 %. Тобто майже 40 % від усіх послуг, які експортує Україна на зовнішній ринок, це послуги ІТ.

ІТ-галузь здебільшого орієнтована на експорт. Останні 6 років обсяг експорту комп'ютерних послуг зростає у середньому на 26,8 % щороку і у 2021 р. досяг 6,9 млрд дол. США. З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну більшість галузей, особливо експортоорієнтовані, зазнали значних збитків. ІТ є однією з провідних індустрій української економіки і стрімко зростає щороку. За підсумками десяти місяців 2022 р. ІТ-галузь принесла в економіку України 6 млрд доларів США експортної виручки та досягла 10 % зростання порівняно з попереднім роком.

Кількість ІТ-спеціалістів зараз становить 289 тис. осіб, що дорівнює 1,9 % від усіх зайнятих осіб, а через три роки може досягти 500 тис. на тлі активної популяризації індустрії та змін у кар'єрі багатьох українців. Щороку традиційна ІТ-освіта готує 16–17 тис. бакалаврів. Частка ІТ у ВВП України може зрости з 8 % у 2022 р. до 15 % у 2030 р.

Технології все більше поширюються на різні галузі, адже вони дозволяють автоматизувати виробничі процеси, підвищити продуктивність, знизити витрати та загалом збільшити ефективність бізнесу.

24 лютого 2022 року стало переламною датою для України та датою нового історичного відліку для усього світу. Війна принесла численні виклики та випробування, але в таких складних умовах ІТ-індустрія, разом з усією країною, демонструє феноменальну стійкість. Інду-

стрія залишається єдиною експортною галуззю України, яка повноцінно працює у воєнний час, тримає економічний фронт країни, активно допомагає армії та підтримує потужний волонтерський рух (Budnik et al., 2022).

Саме тому збільшення кількості ІТ-спеціалістів та допомоги в знаходженні своєї першої роботи ІТ-спеціалістами ми вважаємо невідкладним завданням для підтримки економіки України в сучасних умовах.

Українським ІТ-компаніям потрібні кваліфіковані працівники. На жаль, традиційний шлях їх підготовки у вузах не завжди спрацьовує через невідповідність навчальних програм викликам часу та відсутність практичних навичок та знань, котрі так потрібні українським компаніям. Також через перебалансування економіки звільняється багато людей у традиційних галузях економіки і зростає кількість людей з інших індустрій, котрі намагаються отримати свою першу роботу в ІТ-компанії. З'являються і інші нетрадиційні переходи в способи отримання потрібних навичок. Важливим вважається отримати інформацію, які з цих переходів варто підтримувати, щоб отримати більшу кількість ІТ-спеціалістів в економіці, і які з переходів, за належної підтримки, можуть дати максимальну кількість нових проєктних менеджерів в ІТ-компаніях.

Мета дослідження полягає у визначенні соціально-психологічних чинників, що можуть сприяти збільшенню кар'єрних переходів на перше місце праці ІТ-проєктними менеджерами в Україні. Завдяки отриманій інформації, кар'єрні консультанти зможуть трансформувати свої групові заняття та індивідуальні консультації, щоб краще задовольнити потреби своїх клієнтів. Профільні асоціації зможуть скоригувати власні зусилля зі збільшення кількості ІТ-спеціалістів в Україні. Владні структури та

донорські організації зможуть більш ефективно сприяти розвитку ІТ-галузі в Україні.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати, звідки відбуваються наявні кар'єрні переходи на перше місце праці серед українських ІТ-спеціалістів. 2) визначити соціально-психологічні чинники, котрі впливають на кар'єрні переходи на перше місце праці проєктних менеджерів в ІТ в Україні 3) надати рекомендації щодо заходів, що можуть збільшити кількість кар'єрних переходів на перше місце праці ІТ-проєктного менеджера спеціалістів з інших індустрій, а також пришвидшити зростання у проєктні менеджери працівників зсередини ІТ-індустрії.

Методи дослідження. У процесі вивчення наукової літератури здійснено теоретичний аналіз поточних досліджень кар'єрних переходів та контекстуального впливу на їх здійснення. Аналіз та синтез надав можливість виокремити методологічні засади досліджуваного психологічного явища та систематизувати й обґрунтувати вихідні положення цього дослідження.

У ході емпіричного дослідження була використано три бліц-опитування(онлайн): перше – кого схильні наймати власники ІТ-компаній, друге – звідки відбувся перехід на першу роботу проєктного менеджера в ІТ; третє – як відбувався кар'єрний перехід на першу роботу.

Опитування містили такі запитання:

1. Якщо вам потрібен проєктний менеджер у компанії, то кого ви схильні найняти?

2. Як ви потрапили на свою першу роботу проєктного менеджера в ІТ-компанії?

3. Звідки ви потрапили на свою першу роботу проєктного менеджера в ІТ-компанії?

Вибірку першого бліц-опитування становив 31 респондент – власники ІТ-компаній, учасники профільних конференцій з управління ІТ-компанією. Вибірку другого і третього опитування становили 115 та 126 респондентів відповідно. Вибірка складалась із проєктних та продакт-менеджерів, учасників профільних конференцій з управління проєктами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Дослідник (Louis, 1980) у своїй основоположній праці визначає кар'єрний перехід як період, протягом якого особа або змінює роль (об'єктивно обіймає іншу посаду), або змінює орієнтацію до ролі, котру вже має (змінює суб'єктивний стан).

Тривалість періоду переходу значною мірою залежить від того, як різниця між старою та новою посадою (або старою та новою орієнтацією до посади) сприймається працівником. Зазвичай перехід до зовсім незнайомої працівнику ролі займає значно більше часу, ніж до певної міри знайомої. Можна також очікувати, що найчастіше чим більший ступінь об'єктивної новизни, тим більшим буде ступінь суб'єктивної новизни нової посади. Основна причина цієї кореляції – складність точного та повного передбачення власної реакції у новій ситуації та на нову ситуацію.

Усі кар'єрні переходи, за Льюїсом, мають низку спільних рис. Серед них – відмінності між новою та старою ролями. Особа, яка здійснює кар'єрний перехід, може передбачити деякі з цих відмінностей, перш ніж взяти на себе нову роль. Інші відмінності виникають лише через досвід у новій ролі та себе в новій ролі.

Загальний характер і величину ролевих відмінностей до і після переходу можна оцінити за типом здійсненого переходу. Наприклад, типовий перехід з університету на роботу, імовірно, приведе до суттєвих відмінностей між ролями студента та працівника та

налаштуваннями ролей. Навпаки, можна очікувати, що суттєвих відмінностей між ролями та налаштуваннями в програміста, котрий здійснює перехід з однієї аутсорсингової компанії в Україні в іншу, буде набагато менше.

Кілька видів відмінностей пов'язані з кар'єрними переходами. Існують відмінності в об'єктивних рисах нової посади та обстановки. Такі об'єктивні відмінності, які Льюїс називає змінами, є публічно помітними та відомими, і часто вони відомі заздалегідь (тобто в той час, коли особа, що переходить, приймає рішення щодо нової посади). Під час переходу від системного адміністратора в EPAM у Києві до програміста в SoftServe у Львові той, хто переходить, знає, наприклад, що назва посади, організаційна належність, адреса офісу, співробітники та керівник відрізнятимуться.

Інші відмінності є суб'єктивними за своєю природою, тобто вони більш помітні лише конкретній особистості, ніж суспільству загалом. Ці відмінності, які Льюїс називає контрастами, є перцептивними продуктами досвіду індивіда в новому оточенні та на новій посаді. Контрасти виникають як через об'єктивні відмінності між новими та старими налаштуваннями, включаючи об'єктивні зміни (визначені вище), так і через характеристики нового середовища – як їх сприймає той, хто здійснює кар'єрний перехід. Вони являють собою визначення або карту нової обстановки особи, що переходить, і є радше персонорієнтованими, ніж притаманними кар'єрному переходу як такому (як зміни).

На додачу до змін і контрастів існують відмінності, які виникають через розбіжності між очікуваннями (неявними і явними) майбутніх ситуацій і досвіду та подальшими подіями. Відмінності між очікуваннями та переживаннями, які називаються сюрпризами, зазвичай стимулюють афективні та когнітивні реакції. Сюрпризи відрізняються від контрастів кількома ознаками. Контрасти – це суб'єктивні оцінки відмінностей між характеристиками двох об'єктивних чи зовнішніх світів, тобто старих і нових посад і навколишнього середовища. Сюрпризи, з іншого боку, – це суб'єктивні оцінки відмінностей між особисто передбачуваним світом досвіду та подальшим досвідом індивіда щодо себе в ролі та середовищі. Таким чином, контрасти та сюрпризи відрізняються як за предметом (наприклад, властивості реального світу проти очікувань досвіду), так і за джерелом (наприклад, створені зовні, але особисті спостереження проти власних). Сюрпризи можуть бути як позитивними, так і негативними. Вони можуть бути наслідком недотримання або перевищення свідомих або несвідомих очікувань щодо роботи та організації, а також щодо себе в роботі та середовищі. Традиційні погляди на входження в організацію, соціалізацію та плінність новобранців зосереджені виключно на одному типі сюрпризів (невиправдання свідомих очікувань щодо роботи; однак оцінка різновидів сюрпризів, контрастів і змін, пов'язаних із кар'єрними переходами, здається важливою для розуміння та управління процесами переходів.

З визначення кар'єрного переходу як періоду, протягом якого особа бере на себе іншу роль або змінює орієнтацію на роль, яку вже виконує, ми можемо визначити дві основні категорії переходів: мікрольові та внутрішньорольові. У першому працівник фактично отримує нову та іншу посаду; у другому отримується нова та інша орієнтація на стару посаду. Льюїс у свою типологію включає п'ять типів мікрольових переходів і чотири типи внутрішньорольових переходів. До мікрольових переходів належать: а) вхід / повторний вхід,

б) внутрішньоорганізаційний, в) міжорганізаційний, г) між-професійний, д) вихід. До внутрішньорольових переходів належать: а) внутрішньорольова адаптація, б) екстра-рольова адаптація, в) перехід між посадами / кар'єрними етапами, г) перехід між етапами життя.

Хоча існує кілька моделей етапів кар'єри, модель Супера (Super & Bachrach, 1957) вважається найвпливовішою та найбільш широко використовуваною з цих моделей. Супер припустив, що чотири основні кар'єрні переходи відбуваються у дорослому віці, коли люди виконують свої завдання з розвитку, пов'язані з кожним етапом кар'єри. Перший великий перехід, перехід від школи до роботи, відбувається, коли люди залишають стадію дослідження, яка є періодом самоперевірки та освіти і переходять на стадію становлення. Стадія становлення – це період працевлаштування та пошуку ніші. На цій стадії індивідууми зазвичай прагнуть робити кар'єрні переходи вгору або всередині організацій, або між організаціями. Далі люди переходять на етап підтримки, який є періодом навчання та оновлення навичок. На стадії підтримки індивіди можуть продовжувати свій підйом угору або можуть залишатися на плато. Для тих, хто перебуває на плато, бракує можливостей для просування вгору або для зайняття посад із підвищеною відповідальністю (Feldman & Weitz, 1988). На завершальній стадії відходу від роботи люди готуються до завершення робочого стажу та виходу на пенсію.

Незважаючи на лінійність своєї першопочаткової моделі, Супер у подальших працях визнавав, що поступове просування особи етапами своєї кар'єри може бути перервано. Супер називав такі переривання "перестворенням" і визначав їх як процес, за допомогою якого індивід повертається до завдань розвитку та проблем попереднього етапу кар'єри (D. Super et al., 1988). В одному з небагатьох досліджень "перестворення" (Sullivan et al., 2003) виявили, що перестворення зазвичай було викликане особистою кризою, виходом на плато або організаційними змінами. Для кількох осіб, яких вони опитали, перестворення було викликано розчаруванням через те, що їх неодноразово оминали в підвищенні. Ці особи пішли з роботи, щоб отримати вищу освіту та змінити професію. Для інших перестворення було спровоковано організаційними трансформаціями або відчуттям вигорання. Ці люди часто погоджувалися на різке скорочення зарплати, щоб перейти на більш змістовну або менш стресову роботу.

На відміну від моделі Супера, Мірвіс і Голл (Mirvis & Hall, 1994) запропонували модель, у якій працівники проходять серію мініетапів дослідження – випробування – оволодіння – виходу протягом своєї кар'єри. Ці мініетапи обумовлені потребою людини оволодіти новими компетенціями, коли він/вона переходить на інші функції, в інші організації та робоче середовище. Новий мініетап циклу навчання може бути викликаний зовнішніми змінами, такими як впровадження нових технологій у поточну роботу, або внутрішніми змінами, такими як прагнення особистості до саморозвитку. Таким чином, тоді як Супер зосереджувався на кар'єрних переходах, пов'язаних зі стадіями розвитку, Мірвіс і Голл досліджували зв'язок між кар'єрною мобільністю та навчанням.

Кар'єрні переходи також безпосередньо пов'язані з прийняттям рішення про зміну кар'єри. Як зазначає Салліван (Sullivan & al Ariss, 2021), є дві основні прогалини в дослідженнях щодо прийняття рішень про зміну кар'єри. По-перше, вчені, які вивчають зміну кар'єри, наприклад плинність кадрів або вихід на пенсію, часто припускають, що люди звільняються добровільно. Од-

нак особи, які здійснюють кар'єрний перехід, можуть не вважати його добровільним. Наприклад, працівники можуть відчувати себе змушеними покинути компанію через небезпеку життю в місцевості, де працюють, виснаження відключеннями електроенергії та іншими умовами праці, що погіршилися, жорстоке керівництво або переїзд їхньої сім'ї. Так само записи компанії можуть неточно повідомляти про причини звільнення співробітників. Співробітники, боячись репутаційних втрат, можуть не повідомити справжніх причин звільнення під час вихідних співбесід.

По-друге, хоча було запропоновано моделі, які визначають, як мікро- та макрофактори можуть впливати на процес прийняття рішення про зміну кар'єри (Ng et al., 2007), дослідження рішення прийняти або відмовитися від кар'єрного переходу, як правило, зосереджуються на волі індивідуума, а не впливі навколишнього середовища. В одному з небагатьох досліджень, які вивчають взаємодію бажання індивіда з середовищем (Mueller et al., 2015) виявили, що внутрішні фактори (наприклад, задоволення від навчання та бажання кинути собі виклик) і академічні досягнення мають більший вплив на наміри студентів отримати ступінь доктора філософії, ніж зовнішні фактори (наприклад, престижна робота, отримання вищого доходу) чи контекстуальні фактори (наприклад, знайомство з вимогами отримання докторського ступеня, умови праці).

Починаючи з 1920-х років, учені досліджували, чому працівники вирішують піти з компанії. Наприклад, процесуальна модель плинності кадрів (Mobley, 1977) детально описує, як індивідууми використовують раціональний підхід до прийняття рішень для оцінювання очікуваної користі від пошуку роботи, вартості звільнення та порівняння альтернативних робіт із поточною роботою. Подібним чином огляд літератури (Beehr, 2014) показав, як у дослідженнях рішення про вихід на пенсію домінували раціонально-економічні теорії, причому основними чинниками були фінансова спроможність і погане здоров'я. Незважаючи на те, що раціональний підхід до прийняття рішень усе ще використовується, останні дослідження інтегрували випадкові події (Kindsiko & Baruch, 2019) та емоції в процес прийняття рішень (Singh & Greenhaus, 2004). Ученими було досліджено випадкові події, як позитивні (як несподівана пропозиція роботи), так і негативні (як банкрутство компанії) (Forrier et al., 2009; Hirschi, 2010; Peake & McDowall, 2012). Наприклад, багато солдатів-інвалідів і морських піхотинців, яких вивчали (Haynie & Shepherd, 2011), перейшло до самозайнятості через шок від травматичного ушкодження.

На додаток до вивчення випадкових подій, учені розглядали, як емоції впливають на рішення брати участь у різних кар'єрних переходах. Наприклад, дослідники виявили, що деякі люди, які залишають роботу, діють імпульсивно, кидають роботу без альтернативної посади (Maertz & Campion, 2004). Ці працівники могли пережити емоційно насичену ситуацію, таку як взаємодія з жорстоким керівником, що спровокувала їхнє звільнення. Порівнюючи раціональні дії, емоційні та такі, що базуються на відносинах стратегії прийняття рішень, учені виявили, що люди, які поєднують дві або більше стратегії, зазвичай приймають більш ефективні рішення (Singh & Greenhaus, 2004). Ті, хто використовував більш ніж одну стратегію прийняття рішень, були більш ефективними, оскільки вони генерували різні ідеї та мали підвищену самосвідомість та екологічну обізнаність.

Більшість досліджень просування кар'єрними сходами зосереджуються на висхідних кар'єрних переходах (Benschop et al., 2013; Eby et al., 2003; Ng et al., 2005; Verbruggen, 2012) і на перешкодах, котрі заважають просуванню, такі як скляна стеля та дискримінація (Fouad et al., 2016; Powell & Butterfield, 2015). Однак набагато менше уваги дослідників приділено іншим типам мобільності, окрім просування. Наприклад, учені давно рекомендують використовувати бічні переходи, щоб забезпечити співробітників безперервним навчанням і викликами (Hall, 1996), а також використовувати пониження у посаді, щоб дозволити людям досягти кращого балансу між роботою та особистим життям або зменшити стрес (Baruch, 2004; McKee-Ryan & Harvey, 2011; Sargent, 2003).

Доволі мало досліджень, проте, було зроблено щодо до бічних або низхідних кар'єрних переходів. Деякі вчені досліджували, наприклад, вплив шести заходів із розвитку особистості, включаючи бічні переходи, на здатність до працевлаштування (Nelissen et al., 2017). Усупереч очікуванням, бічні переходи не були пов'язані ані з внутрішньою, ані із зовнішньою здатністю до працевлаштування. Автори припустили, що тим часом як деякі бічні переходи покращують навчання та приводять до майбутніх кар'єрних можливостей, інші бічні кроки можуть вказувати на плато кар'єри. Вольф виявив, що деякі люди обирають кар'єрні переходи вниз, тому що такі переходи узгоджуються з їхніми цінностями та дозволяють їм набути нових навичок в інших контекстах (Wolf, 2019). Ці люди часто розглядали ці переходи вниз як тимчасові жертви, необхідні для досягнення своїх кар'єрних цілей. Потрібні подальші дослідження щодо коротко- та довгострокових впливів бічних і низхідних кар'єрних переходів на кар'єрні результати, а також того, чи більш імовірно, що ці типи переходів відбудуться на певному етапі кар'єри.

Інша сфера для майбутнього вивчення – ставлення до роботи та поведінка літніх працівників. Хоча було проведено багато досліджень щодо переходу від роботи до пенсії, лише нещодавно вчені почали досліджувати перехід від пенсії до роботи. Більшість цих досліджень зазвичай зосереджені на тому, як структурні (наприклад, державні пенсії та трудова політика) або фінансові фактори впливають на повернення пенсіонерів до роботи. На нашу думку, науковцям слід розглянути можливість використання призми кар'єри, щоб дослідити, як нефінансові фактори спонукають людей брати участь у роботі після виходу на пенсію (наприклад, потреба в автентичності, збалансованості та викликах), а також стратегії заохочення високозатребуваних знань або професійних працівників (наприклад, інженерів) до виходу на роботу.

Крім того, одним із постійних зауважень щодо парадигми кар'єрних етапів є те, що вона наголошує на домінуванні індивідуальної волі над структурними факторами (Tomlinson et al., 2018). Майбутні дослідження з використанням перспективи кар'єрних етапів принесуть користь, якщо вийти за межі фокусування на особистості та визнати, що структурні фактори (наприклад, ринок праці, організаційна політика та практика, державне законодавство, освітні системи) можуть мати потужний вплив на те, як люди беруть участь у кар'єрних переходах.

Через посилення глобалізації, швидкий технічний прогрес і зміни в тому, як люди бачать свою кар'єру, природа кар'єрних переходів кардинально змінилася після публікації основоположної статті (Louis, 1980). Очікується, що кількість змін у кар'єрі продовжуватиме

збільшуватися. Дедалі більше людей беруть участь у відносно нових формах кар'єрних переходів, включаючи перехід на тимчасову роботу з аутсорсингу до клієнтів і ділових партнерів роботодавця, а також гіг-контракти через віртуальні платформи (Boudreau et al., 2015).

Організації постійно реагують на мінливий ринок талантів, нестачу висококваліфікованих кадрів та різноманітні альтернативи кар'єрного зростання, котрі доступні зараз для працівників. Компанії розробляють програми кар'єрних шляхів, щоб завжди мати доступний резерв кваліфікованих працівників і збільшити продуктивність праці, допомагаючи працівникам перейти в спеціальності, котрі їм найкраще підходять (Bejian & Salomone, 1995).

Розроблення кар'єрних шляхів передбачає розроблення та впровадження бізнес-процесів і виділення ресурсів, призначених для того, щоб постійно допомагати працівникам робити свій найбільш значущий внесок у роботу компанії протягом своєї кар'єри в організації.

Майбутні дослідження повинні зосередитися на розробленні ефективних методів покращення навчання та розвитку навичок працівників, щоб люди могли залишатися працездатними на глобальному ринку праці, що швидко розвивається (Sullivan & al Ariss, 2021). За оцінками, до 2030 року нові технології витіснять від 10 до 375 мільйонів працівників (Manyika et al., 2017). Ці люди потребуватимуть перекваліфікації, щоб перейти до нової професії. Навіть ті працівники, яких не витіснили технології, повинні будуть здобути нові навички. Крім нових робочих місць, які створюють нові технології, прогнозується, що до кінця 2023 року 35 % людей працюватимуть із тими чи іншими формами штучного інтелекту. Працівникам потрібно буде навчитися тренувати штучний інтелект і контролювати його (Malone, 2018). Багатьом іншим доведеться навчитися, коли і як поєднувати свої людські навички з навичками штучного інтелекту, наприклад лікарям, які використовують хірургічні методи за допомогою роботів, або промисловим працівникам, які носять роботизовані екзоскелети, щоб збільшити свою силу (James Wilson & Daugherty, 2018).

Потрібне дослідження того, як у вищій освіті можна найкращим чином використовувати технології, щоб підготувати студентів до різноманітних кар'єрних переходів, яких вони, ймовірно, зазнають протягом свого життя. Навчальні заклади вже використовують алгоритми для вдосконалення розкладу, включають корпоративне онлайн і дистанційне навчання у навчальний план і використовують штучний інтелект, щоб зробити освіту більш доступною для студентів з обмеженими можливостями. Багато викладачів регулярно використовують комп'ютерне оцінювання, щоб дозволити студентам проходити тести або відпрацьовувати навички, поки вони не досягнуть кваліфікації. Такі заклади, як Ботлтонський коледж і Стаффордширський університет, запроваджують чат-боти, щоб відповідати на запитання студентів і нагадувати їм про дедлайни. Тестуються репетитори на основі штучного інтелекту, які можуть аналізувати помилки студентів, визначати, що студенти не розуміють, і давати індивідуальні практичні завдання.

Однак потрібно ще багато досліджень щодо ефективного використання технологій у вищій освіті та того, чи готують університети студентів з навичками, необхідними для керування штучним інтелектом та співпраці з ним. Передбачається, що для досягнення успіху на робочому місці з використанням штучного інтелекту, людині потрібно буде бути висококreatивним, мати навички прийняття етичних рішень, високий культурний

інтелект, володіти чудовими навичками міжособистісного спілкування та мати здатність інтегрувати знання з різних джерел (Radziwill, 2018). Більший наголос у дослідженнях має бути зосереджений на розробленні педагогічних інструментів для вдосконалення навичок, які знадобляться учням, щоб бути успішними на робочому місці, яке стає дедалі складнішим.

Для того щоб підготувати студентів до глобального робочого середовища на базі штучного інтелекту, знадобляться серйозні реформи у вищій освіті. Однією з основних реформ у вищій освіті є більш широке використання передових технологій. Наприклад, медичні школи досягли великого успіху з використанням віртуальної та змішаної реальності (VR/MR) для покращення підготовки лікарів і медсестер. Дослідження щодо розроблення та використання систем навчання VR/MR для інших спеціалізацій (наприклад, бізнес, інженерія, соці-

альна робота) стане важливим кроком до революції в університетських системах. Ще одна необхідна реформа полягає в тому, щоб зробити вищу освіту доступною для більшої кількості людей, включаючи студентів, які бажають отримати ступінь, а також працівників, які потребують перекваліфікації та підвищення кваліфікації.

Однак такі зміни у вищій освіті вимагатимуть більшої співпраці між науковцями та практиками, більшого суспільного визнання цінності безперервного навчання та більшого державного фінансування.

Результати та дискусії. У ході емпіричного дослідження нами було проведено три бліц-опитування учасників профільних конференцій.

Для того щоб зрозуміти поточне робоче середовище і вподобання під час наймання проєктних менеджерів ІТ-компаніями, ми провели перше опитування, у якому взяли участь 31 респондент, власники українських ІТ-компаній.



З результатів опитування помітно, що зараз власники компаній більше схильні наймати готових проєктних менеджерів з досвідом в ІТ. Варто також зазначити, що ринок праці в українській ІТ-галузі з липня 2022 року перетворився на ринок роботодавця (кандидатів набагато більше, ніж вакансій для них) і ІТ-компанії зараз мають можливість вибирати та наймати передусім спеціалістів, для яких час адаптації до нової роботи мінімальний. До цього часу впродовж останніх кількох років ринок праці був ринком кандидата (вакансій було набагато більш, ніж кандидатів). Наприклад, минулого року на Djinni (провідному укра-

їнському порталі з пошуку роботи в ІТ) зареєстрували та активували свої облікові записи майже 59 тисяч нових кандидатів, це на 32 % більше, ніж у 2021-му. Найбільше зростання відзначено серед кандидатів без досвіду – +45 %. Кількість заявок від кандидатів без досвіду роботи збільшилось з 12 заявок на вакансію на початку року до 43 – наприкінці. Кількість вакансій впродовж 2022 року зменшилась в 2 рази (Djinni, 2023).

Для того щоб порівняти поточні дані від роботодавців з історичними даними від кандидатів ми провели друге дослідження про джерело переходу на першу посаду проєктного менеджера в ІТ.

Таблиця 1

Джерело переходу на першу посаду ІТ РМа, 115 респондентів, січень 2023	
Джерело переходу	Частка
з програміста	14 %
з QA в ІТ-компанії	9 %
з BA в ІТ-компанії	6 %
з іншої посади в ІТ компанії	24 %
з РМ-а звичайної компанії	15 %
з іншої посади компанії з інших сфер бізнесу	17 %
зі студента	8 %
інший тип переходу	7 %

Як видно з результатів дослідження, майже 53 % проєктних менеджерів в ІТ-компаніях до свого кар'єрного переходу на першу посаду проєктного менеджера працювали в ІТ-компанії на іншій посаді. Це пояснюєть-

ся, з одного боку, тим, що перехід із програміста, QA (менеджера з якості) чи BA (бізнес-аналітика), що разом становить 29 % переходів, – це логічний наступний кар'єрний крок для ІТ-спеціаліста в розвитку його кар'єри,

якщо він відчуває бажання більше працювати з людьми і контролювати проєкт. З другого боку, дуже часто ІТ-компанії схильні просувати на посаду менеджерів проєктів людей, з якими вони вже знайомі, котрі знайомі з проєктом і добре вписуються у корпоративну культуру компанії. Часто це відбувається через сімейну корпоративну культуру в компанії і бажання забезпечити всім працівникам хороші кар'єрні перспективи всередині організації. Також корпоративні культури, бізнес-процеси та програмні комплекси, що використовуються, дуже схожі, якщо не тотожні, у багатьох ІТ-компаніях України. І це спрощує перехід на посаду ІТ-проєктного менеджера нової компанії з програміста, тімліда, QA чи BA попередньої компанії через зменшення різниці та контрастів в термінах Льюїс (1980). Водночас близько 32 % кар'єрних переходів – це входження нових людей в ІТ з інших індустрій. Перехід на посаду ІТ-проєктного менеджера, поряд з переходом на посаду QA, BA чи HR вважається в Україні набагато легшим способом входження в ІТ порівняно з посадою програміста для більшості спеціалістів без профільної ІТ-освіти. Меншу

кількість переходів з не ІТ-компаній порівняно з тими ж з ІТ-компаній можна пояснити більшою різницею та контрастами в термінах Льюїс (1980) між корпоративними культурами, бізнес-процесами, програмними комплексами, країною розташування клієнтів та цінностями людей, з якими доведеться працювати, а також типом роботи, який доведеться виконувати, для ІТ та не ІТ-компаній в Україні. Це, очевидно, може викликати більше сюрпризів у термінах Льюїс (1980) для світчерів, котрі бажають здійснити такий перехід. Цікаво, що безпосередньо зі студентської лави переходить в ІТ-проєктні менеджери тільки кожен п'ятнадцятий проєктний менеджер (8 %). Це пояснюється тим, що для того, щоб управляти проєктом в ІТ-компанії, потрібна певна зрілість у вмінні спілкуватися та керувати людьми, лідерські якості та досвід в індустрії, які не обов'язково мають випускники українських вишів.

Для того щоб зрозуміти, як саме потрапляють на свою першу роботу ІТ-проєктного менеджера, ми провели дослідження, де дослідили спосіб переходу.

Таблиця 2

Спосіб переходу на перше місце роботи, 126 респондентів, січень 2023

Спосіб переходу	Частка
курси в ІТ-школі	13 %
курси при ІТ-компанії, стажування	6 %
перехід з подібної посади і навчання у процесі роботи	45 %
ріст від програміста і навчання у процесі роботи	19 %
Онлайн-курси із сертифікатом (Coursera, etc.)	2 %
Самонавчання (книжки, відео, конференції, безкоштовні відеокурси, статті, аудіокурси тощо)	15 %

Як бачимо, переконали більшість проєктних менеджерів в ІТ потрапила на свою першу посаду завдяки самостійному навчанню (7 %). При цьому більшість (64 %) навіть не використовує формалізованих навчальних матеріалів, а донавчається у процесі роботи неформально чи формально, наприклад із наставником. Це пояснюється тим, що якщо більшість переходів здійснюється з тієї самої, або інших ІТ-компаній, то для багатьох спеціалістів уже знайомі програмні комплекси, бізнес-процеси, методології та підходи, що використовуються в управлінні проєктами в певній компанії. І донавчання можливе за допомогою формального чи неформального особистого передання інформації та досвіду керівниками та наставниками. Вагому частку (19 %) також займають курси в ІТ-школі чи всередині компанії. Перші курси при українських ІТ-компаніях почали з'являтися в 2006–2007 рр., відкриті курси з підготовки ІТ-спеціалістів – у 2010 році, перші відкриті комерційні курси з підготовки нових ІТ-проєктних менеджерів з'явилися в Україні в 2014–2015 рр. Відповідно, за цей час у країні з'явилась ціла індустрія комерційного навчання нових ІТ-спеціалістів загалом чи ІТ-проєктних менеджерів зокрема, яка може готувати в порівняно великих кількостях нові кадри для ІТ-індустрії країни. Наприклад, на пілотний навчальний потік ІТ-Generation – програму безкоштовного навчання для світчерів від міністерства цифрової трансформації України – у 2022 році відібрали 2200 студентів, яких навчатимуть 22 школи-партнери. Разом на конкурс подавалися 117 шкіл, що навчають ІТ-спеціалістів (Forbes, 2022).

Висновки. Для того щоб збільшити кількість переходів в ІТ-проєктні менеджери з інших секторів української економіки, потрібно створити позитивний імідж, а також провести роз'яснювальну компанію, щоб зменшити контраст між ІТ-посадою проєктного менеджера та посадою проєктного менеджера в компанії з інших сфер

бізнесу, як її сприймає більшість індивідів. А також мінімізувати кількість негативних сюрпризів, котрі можуть призвести до звільнень таких світчерів під час першого працевлаштування. Позитивний ефект може надати введення в університетські програми більше досвіду з управління проєктами, досвід лідерства і робочого спілкування, створення і управління проєктами зі студентської лави. Для швидшого кар'єрного зростання у проєктні менеджери всередині ІТ-індустрії можна рекомендувати ширше запровадження програм наставництва та кар'єрних груп для тих, хто має схильність до управління людьми, а також поширювати методи визначення таких типів працівників.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в дослідженні психологічного портретів ІТ-спеціалістів, котрим допоможе формальне навчання під час кар'єрного переходу на першу посаду ІТ-проєктного менеджера, а також психологічних профілів ІТ-спеціалістів, яким варто спочатку зосередитись на отриманні фактичного досвіду проєктного менеджера в ІТ. Також було б корисно дослідити, працівники з якими профілями персональних особливостей більш схильні до управління проєктами в ІТ.

Список використаних джерел

- Baruch, Y. (2004). Transforming careers: From linear to multidirectional career paths: Organizational and individual perspectives. *Career Development International*, 9(1). <https://doi.org/10.1108/13620430410518147>
- Beehr, T. A. (2014). To retire or not to retire: That is not the question. *Journal of Organizational Behavior*, 35(8). <https://doi.org/10.1002/job.1965>
- Bejian, D. v., & Salomone, P. R. (1995). Understanding Midlife Career Renewal: Implications for Counseling. *The Career Development Quarterly*, 44(1). <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1995.tb00528.x>
- Benschop, Y., van den Brink, M., Doorewaard, H., & Leenders, J. (2013). Discourses of ambition, gender and part-time work. *Human Relations*, 66(5). <https://doi.org/10.1177/0018726712466574>
- Boudreau, J., Jesuthasan, R., & Creelman, D. (2015). Lead the Work: Navigating a World Beyond Employment. In *Lead the Work: Navigating a World Beyond Employment*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119176282>

- Do IT like Ukraine (2022). IT Ukraine Association. <https://itukraine.org.ua/files/reports/2022/DoITLikeUkraine2022.pdf>
- Djinni Analytics. (2023, January 13). *Year in review: Ukrainian tech job market in 2022*. <https://djinni.substack.com/p/year-in-review-ukrainian-tech-job>
- Eby, L. T., Butts, M., & Lockwood, A. (2003). Predictors of success in the era of the boundaryless career. *Journal of Organizational Behavior*, 24(6). <https://doi.org/10.1002/job.214>
- Feldman, D. C., & Weitz, B. A. (1988). Career Plateaus Reconsidered. *Journal of Management*, 14(1). <https://doi.org/10.1177/014920638801400107>
- Forbes. (2022, December 21). *Куди працевлаштовуються сотні випускників українських IT шкіл*. <https://Forbes.Ua/Innovations/Ukrainian-IT-Shkoli-Za-Rik-Navchili-Sotni-Svitcheriv-Teper-u-Nikh-Nova-Problema-Znayti-Robotu-Dlya-Vipusknikiv-21122022-10650>
- Forrier, A., Sels, L., & Stynen, D. (2009). Career mobility at the intersection between agent and structure: A conceptual model. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(4). <https://doi.org/10.1348/096317909X470933>
- Fouad, N. A., Singh, R., Cappaert, K., Chang, W. hsin, & Wan, M. (2016). Comparison of women engineers who persist in or depart from engineering. *Journal of Vocational Behavior*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.11.002>
- Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century. *Academy of Management Executive*, 10(4). <https://doi.org/10.5465/ame.1996.3145315>
- Haynie, J. M., & Shepherd, D. (2011). Toward a theory of discontinuous career transition: Investigating career transitions necessitated by traumatic life events. *Journal of Applied Psychology*, 96(3), 501–524. <https://doi.org/10.1037/A0021450>
- Hirschi, A. (2010). The role of chance events in the school-to-work transition: The influence of demographic, personality and career development variables. *Journal of Vocational Behavior*, 77(1), 39–49. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2010.02.002>
- Wilson, James H., & Daugherty, P. R. (2018, July–August). Collaborative intelligence: Humans and AI are joining forces. *Harvard Business Review*, 114–123.
- Kindsiko, E., & Baruch, Y. (2019). Careers of PhD graduates: The role of chance events and how to manage them. *Journal of Vocational Behavior*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.01.010>
- Louis, M. R. (1980). Career Transitions: Varieties and Commonalities. *Academy of Management Review*, 5(3). <https://doi.org/10.5465/amr.1980.4288836>
- Maertz, C. P., & Campion, M. A. (2004). Profiles in quitting: Integrating process and content turnover theory. *Academy of Management Journal*, 47(4). <https://doi.org/10.2307/20159602>
- Malone, T. W. (2018). How human-computer "superminds" are redefining the future of work. *MIT Sloan Management Review*, 59(4). <https://doi.org/10.7551/mitpress/12450.003.0010>
- Manyika, J., Chui, M., Miremadi, M., Bughin, J., George, K., Willmott, P., & Dewhurst, M. (2017). A future that works: AI, automation, employment, and productivity. *Tech. Rep.*, 60, 1–135.
- McKee-Ryan, F. M., & Harvey, J. (2011). "I have a job, but...": A review of underemployment. *Journal of Management*, 37(4). <https://doi.org/10.1177/0149206311398134>
- Mirvis, P. H., & Hall, D. T. (1994). Psychological success and the boundaryless career. *Journal of Organizational Behavior*, 15(4). <https://doi.org/10.1002/job.4030150406>
- Mobley, W. H. (1977). Intermediate linkages in the relationship between job satisfaction and employee turnover. *Journal of Applied Psychology*, 62(2). <https://doi.org/10.1037/0021-9010.62.2.237>
- Mueller, E. F., Flickinger, M., & Dörner, V. (2015). Knowledge junkies or careerbuilders? A mixed-methods approach to exploring the determinants of students' intention to earn a PhD. *Journal of Vocational Behavior*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.07.001>
- Nelissen, J., Forrier, A., & Verbruggen, M. (2017). Employee development and voluntary turnover: testing the employability paradox. *Human Resource Management Journal*, 27(1). <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12136>
- Ng, T. W. H., Eby, L. T., Sorensen, K. L., & Feldman, D. C. (2005). Predictors of objective and subjective career success: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00515.x>
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., Eby, L. T., & Feldman, D. C. (2007). Determinants of job mobility: A theoretical integration and extension. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(3). <https://doi.org/10.1348/096317906X130582>
- Peake, S., & McDowall, A. (2012). Chaotic careers: A narrative analysis of career transition themes and outcomes using chaos theory as a guiding metaphor. *British Journal of Guidance and Counselling*, 40(4). <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.704350>
- Powell, G. N., & Butterfield, D. A. (2015). The glass ceiling: what have we learned 20 years on? *Journal of Organizational Effectiveness*, 2(4). <https://doi.org/10.1108/JOEPP-09-2015-0032>
- Radziwiłł, N. (2018). The Fourth Industrial Revolution: Klaus Schwab. 2016. *World Economic Forum, Geneva, Switzerland*, 25(2), 108–109. doi:10.1080/10686967.2018.143635.
- Sargent, L. D. (2003). Effects of a Downward Status Transition on Perceptions of Career Success, Role Performance and Job Identification. *Australian Journal of Psychology*, 55(2). <https://doi.org/10.1080/00049530412331312974>
- Singh, R., & Greenhaus, J. H. (2004). The relation between career decision-making strategies and person-job fit: A study of job changers. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1). [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00034-4](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00034-4)
- Sullivan, S. E., & al Ariss, A. (2021). Making sense of different perspectives on career transitions: A review and agenda for future research. *Human Resource Management Review*, 31(1). <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2019.100727>
- Sullivan, S. E., Martin, D. F., Carden, W. A., & Mainiero, L. A. (2003). The Road Less Traveled: How to Manage the Recycling Career Stage. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/107179190301000204>
- Super, D. E., & Bachrach, P. B. (1957). *Scientific careers and vocational development theory: A review, a critique and some recommendations*. Columbia University
- Super, D., Thompson, A., & Lindeman, R. (1988). *Adult career concerns inventory: Manual for research and exploratory use in counseling*. Consulting Psychologists Press.
- Tomlinson, J., Baird, M., Berg, P., & Cooper, R. (2018). Flexible careers across the life course: Advancing theory, research and practice. *Human Relations*, 71(1). <https://doi.org/10.1177/0018726717733313>
- Verbruggen, M. (2012). Psychological mobility and career success in the "New" career climate. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 289–297. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2011.10.010>
- Wolf, C. (2019). Not lost in translation: Managerial career narratives and the construction of protean identities. *Human Relations*, 72(3). <https://doi.org/10.1177/0018726718778094>

References

- Baruch, Y. (2004). Transforming careers: From linear to multidirectional career paths: Organizational and individual perspectives. *Career Development International*, 9(1). <https://doi.org/10.1108/13620430410518147>
- Beehr, T. A. (2014). To retire or not to retire: That is not the question. *Journal of Organizational Behavior*, 35(8). <https://doi.org/10.1002/job.1965>
- Bejian, D. V., & Salomone, P. R. (1995). Understanding Midlife Career Renewal: Implications for Counseling. *The Career Development Quarterly*, 44(1). <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1995.tb00528.x>
- Benschop, Y., van den Brink, M., Doorewaard, H., & Leenders, J. (2013). Discourses of ambition, gender and part-time work. *Human Relations*, 66(5). <https://doi.org/10.1177/0018726712466574>
- Boudreau, J., Jesuthasan, R., & Creelman, D. (2015). Lead the Work: Navigating a World Beyond Employment. In *Lead the Work: Navigating a World Beyond Employment*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119176282>
- Do IT like Ukraine (2022). IT Ukraine Association.
- Djinni Analytics. (2023, January 13). *Year in review: Ukrainian tech job market in 2022*. <https://djinni.substack.com/p/year-in-review-ukrainian-tech-job>
- Eby, L. T., Butts, M., & Lockwood, A. (2003). Predictors of success in the era of the boundaryless career. *Journal of Organizational Behavior*, 24(6). <https://doi.org/10.1002/job.214>
- Feldman, D. C., & Weitz, B. A. (1988). Career Plateaus Reconsidered. *Journal of Management*, 14(1). <https://doi.org/10.1177/014920638801400107>
- Forbes. (2022, December 21). *Куди працевлаштовуються сотні випускників українських IT шкіл*. <https://Forbes.Ua/Innovations/Ukrainian-IT-Shkoli-Za-Rik-Navchili-Sotni-Svitcheriv-Teper-u-Nikh-Nova-Problema-Znayti-Robotu-Dlya-Vipusknikiv-21122022-10650>
- Forrier, A., Sels, L., & Stynen, D. (2009). Career mobility at the intersection between agent and structure: A conceptual model. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(4). <https://doi.org/10.1348/096317909X470933>
- Fouad, N. A., Singh, R., Cappaert, K., Chang, W. hsin, & Wan, M. (2016). Comparison of women engineers who persist in or depart from engineering. *Journal of Vocational Behavior*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.11.002>
- Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century. *Academy of Management Executive*, 10(4). <https://doi.org/10.5465/ame.1996.3145315>
- Haynie, J. M., & Shepherd, D. (2011). Toward a theory of discontinuous career transition: Investigating career transitions necessitated by traumatic life events. *Journal of Applied Psychology*, 96(3), 501–524. <https://doi.org/10.1037/A0021450>
- Hirschi, A. (2010). The role of chance events in the school-to-work transition: The influence of demographic, personality and career development variables. *Journal of Vocational Behavior*, 77(1), 39–49. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2010.02.002>
- Wilson, James H., & Daugherty, P. R. (2018, July–August). Collaborative intelligence: Humans and AI are joining forces. *Harvard Business Review*, 114–123.
- Kindsiko, E., & Baruch, Y. (2019). Careers of PhD graduates: The role of chance events and how to manage them. *Journal of Vocational Behavior*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.01.010>
- Louis, M. R. (1980). Career Transitions: Varieties and Commonalities. *Academy of Management Review*, 5(3). <https://doi.org/10.5465/amr.1980.4288836>
- Maertz, C. P., & Campion, M. A. (2004). Profiles in quitting: Integrating process and content turnover theory. *Academy of Management Journal*, 47(4). <https://doi.org/10.2307/20159602>
- Malone, T. W. (2018). How human-computer "superminds" are redefining the future of work. *MIT Sloan Management Review*, 59(4). <https://doi.org/10.7551/mitpress/12450.003.0010>

Manyika, J., Chui, M., Miremadi, M., Bughin, J., George, K., Willmott, P., & Dewhurst, M. (2017). A future that works: AI, automation, employment, and productivity. *Tech. Rep.*, 60, 1–135. McKinsey Global Institute Research.

McKee-Ryan, F. M., & Harvey, J. (2011). "I have a job, but...": A review of underemployment. *Journal of Management*, 37, (4). <https://doi.org/10.1177/0149206311398134>

Mirvis, P. H., & Hall, D. T. (1994). Psychological success and the boundaryless career. *Journal of Organizational Behavior*, 15(4). <https://doi.org/10.1002/job.4030150406>

Mobley, W. H. (1977). Intermediate linkages in the relationship between job satisfaction and employee turnover. *Journal of Applied Psychology*, 62(2). <https://doi.org/10.1037/0021-9010.62.2.237>

Mueller, E. F., Flickinger, M., & Dörner, V. (2015). Knowledge junkies or careerbuilders? A mixed-methods approach to exploring the determinants of students' intention to earn a PhD. *Journal of Vocational Behavior*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.07.001>

Nelissen, J., Forrier, A., & Verbruggen, M. (2017). Employee development and voluntary turnover: testing the employability paradox. *Human Resource Management Journal*, 27(1). <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12136>

Ng, T. W. H., Eby, L. T., Sorensen, K. L., & Feldman, D. C. (2005). Predictors of objective and subjective career success: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00515.x>

Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., Eby, L. T., & Feldman, D. C. (2007). Determinants of job mobility: A theoretical integration and extension. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(3). <https://doi.org/10.1348/096317906X130582>

Peake, S., & McDowall, A. (2012). Chaotic careers: A narrative analysis of career transition themes and outcomes using chaos theory as a guiding metaphor. *British Journal of Guidance and Counselling*, 40(4). <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.704350>

Powell, G. N., & Butterfield, D. A. (2015). The glass ceiling: what have we learned 20 years on? *Journal of Organizational Effectiveness*, 2(4). <https://doi.org/10.1108/JOEPP-09-2015-0032>

Radziwill, N. (2018). The Fourth Industrial Revolution: Klaus Schwab. 2016. *World Economic Forum*, 25(2), 108–109. doi:10.1080/10686967.2018.143635

Sargent, L. D. (2003). Effects of a Downward Status Transition on Perceptions of Career Success, Role Performance and Job Identification. *Australian Journal of Psychology*, 55(2). <https://doi.org/10.1080/00049530412331312974>

Singh, R., & Greenhaus, J. H. (2004). The relation between career decision-making strategies and person-job fit: A study of job changers. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1). [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00034-4](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00034-4)

Sullivan, S. E., & al Ariss, A. (2021). Making sense of different perspectives on career transitions: A review and agenda for future research. *Human Resource Management Review*, 31(1). <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2019.100727>

Sullivan, S. E., Martin, D. F., Carden, W. A., & Mainiero, L. A. (2003). The Road Less Traveled: How to Manage the Recycling Career Stage. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/107179190301000204>

Super, D. E., & Bachrach, P. B. (1957). *Scientific careers and vocational development theory: A review, a critique and some recommendations*. Columbia University

Super, D., Thompson, A., & Lindeman, R. (1988). *Adult career concerns inventory: Manual for research and exploratory use in counseling*. Consulting Psychologists Press.

Tomlinson, J., Baird, M., Berg, P., & Cooper, R. (2018). Flexible careers across the life course: Advancing theory, research and practice. *Human Relations*, 71(1). <https://doi.org/10.1177/0018726717733313>

Verbruggen, M. (2012). Psychological mobility and career success in the "New" career climate. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 289–297. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2011.10.010>

Wolf, C. (2019). Not lost in translation: Managerial career narratives and the construction of protean identities. *Human Relations*, 72(3). <https://doi.org/10.1177/0018726718778094>

Отримано редакцією журналу / Received: 06.02.2023
Прорецензовано / Revised: 10.02.2023
Схвалено до друку / Accepted: 20.04.2023

Rostyslav CHAYKA, PhD Student
ORCID ID: 0000-0003-1979-0738
e-mail: r.m.chaika@npu.edu.ua
Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, Ukraine

UKRAINIAN IT PROJECT MANAGER'S CAREER TRANSITIONS TO THE FIRST JOB

The article is devoted to the analysis of career transitions to the first place of work among Ukrainian IT project managers.

Background. Software development is an increasingly important branch of the Ukrainian economy, especially in the period of rebalancing caused by the war and the flow of human talent from traditional economy sectors to new creative industries. Career transition to the project manager position is one of the easiest ways to attract personnel from other sectors of the economy to the IT industry. In this regard, it seems important to determine which socio-psychological factors contribute to the career transition of project managers in IT to the first place of work and to provide recommendations regarding measures to increase the number of IT specialists in Ukraine.

Methods. A career and organizational psychology literature review was carried out on career transitions, career stages, and career choice. Analysis and synthesis were used to identify the methodological foundations of this psychological phenomenon. An online survey was conducted and an analysis of the sources of transitions to the first place of work in IT by project managers was presented. The method of transition to the first place of work is analyzed.

Results. The concept of career transitions and related terms are revealed. The hypothesis about the predominance of the desired psychological portrait over the necessary knowledge when hiring project managers without experience in IT for the first place of work was confirmed. Based on the results of the research analysis, it is shown that the majority of transitions (53 %) to the position of the project manager are now taking place from within the IT industry due to self-study (79 %).

Conclusion. The main factors that will contribute to a greater number of career transitions to the first position of non-IT project managers are determined to decrease the contrast between the position of an IT project manager and the position of a project manager from other areas of business. And also the minimization of negative surprises that can lead to the dismissal of such sweaters during the first employment. The expediency of introducing a greater number of activities to gain experience in project management, leadership, working communication, and creating and managing projects in university programs is indicated. Recommendations are provided for the following researchers and practitioners of project management who will work with the topic of career transitions to the first place of work of IT project managers in Ukraine.

Keywords: career transitions, career psychology, vocational behavior, career decision-making, developmental psychology, job change

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішеннях про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 83-90 (2023)
УДК 159.9.078+616.89-008.441.44
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).12)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Ольга ШЕВЧУК, асп.
ORCID ID: 0000-0003-2493-5399
e-mail: ocia.shevchuk@gmail.com
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-0594-2369
e-mail: krup_lyudmyla@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З СУЇЦИДАЛЬНІСТЮ (НА ПРИКЛАДІ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ)

Вступ. Обґрунтовано, що суїцидальність виступає важливим аспектом суспільного здоров'я, адже щороку самогубства забирають не лише життя окремих осіб, а і впливають на оточення, яке знало суїцидента, спричиняючи низку наслідків, щодо яких своєчасно мають бути вжиті відповідні доцільні заходи. Розкрито, що передумовами до впровадження політик і практик превенції та поственції самогубств можуть виступати природні права людини, економічні наслідки суїциду, ціннісні базиси, культуральні та релігійні традиції тощо. Ці ж аспекти, за певної їх комбінації, можуть виступати факторами формування ризику та/чи бути протективними щодо розвитку суїцидальної поведінки. Метою статті є аналіз досліджень та розроблення підходів до емпіричного вивчення використання імерсивних технологій у роботі з суїцидальністю.

Методи. Використано загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема аналіз наукової літератури, методи систематизації, синтезу та узагальнення.

Результати. Показано, що прикладом якісного поєднання міждисциплінарних досліджень та результатуючих пропозицій щодо практичних інтервенцій у контексті суїцидальності є використання імерсивних технологій як у сфері ментального здоров'я та психосоціальної підтримки взагалі (наприклад, у роботі з певними коморбідними станами та симптомами), так і предметно суто до суїцидальної поведінки. Визначено, що імерсивні технології, а саме віртуальна реальність, можуть сприяти певним можливостям, серед яких, наприклад: 1) створення контрольованого середовища для дослідження / формування певних копінгів та навичок емоційної та поведінкової регуляції; 2) покращення занурення і включення клієнта / пацієнта в роботу з його/її запитом; 3) більше врахування індивідуальних особливостей та потреб клієнта / пацієнта фахівцями, за рахунок збільшення варіативності організації сесингу.

Висновки. Виявлено, що найбільш ефективними в часі щодо профілактики самогубств себе показали кейси, що включали злагоджену роботу ключових соціальних акторів та стейкхолдерів, які могли як сприяти покращенню загального стану благополуччя особистості, так і враховувати актуальний стан конкретної людини та її унікальні особливості. Засвідчено, що подальші предметні дослідження та аналітика потребують урахування специфіки інфраструктури (вартість обладнання, загальні умови для забезпечення такої взаємодії, кваліфіковане навчання надавачів послуг, потенційні технічні баги та їх наслідки тощо), а також розширення дискусії щодо етичних аспектів такої роботи (безпека, конфіденційність даних, приватність осіб, ризики ескаляції тенденцій до позбавлення себе життя, якість контакту з особою, що за наявності супроводжує процес таких інтервенцій тощо). Визнано, що загалом імерсивні технології на тепер показують ряд переваг поряд із класичними засобами інтервенцій, тому є перспективними для подальшого вивчення та імплементації.

Ключові слова: імерсивні технології, віртуальна реальність (VR), суїцидальність, превенція самогубства, міждисциплінарний підхід.

Вступ. Суїцидальна поведінка є одним зі значущих аспектів ментального здоров'я, яке щорічно впливає на мільйони людей, що прямо чи опосередковано стикаються із самогубствами у різних країнах та культурах. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно у світі від самогубства помирає близько 800 тис. людей, а ще десятки мільйонів страждають від різних форм психічних станів та проявів, які можуть призвести до суїцидальних думок та розвитку суїцидальної динаміки (World Health Organization, 2021). Факторами ризику, які часто пов'язані із самогубствами, є, наприклад, психічні розлади, зловживання алкоголем та наркотиками, соціальні та сімейні проблеми, а також культуральні уявлення про суїциди. Ефективні програми превенції та інтервенції можуть допомогти зменшити кількість випадків самогубства, особливо у групах ризику, однак доступ до психіатричних та психологічних послуг та інфраструктури для їх надання часто обмежений або недостатній, особливо в країнах з низьким та середнім доходом (World Health Organization, 2021). Подальші дослідження у цій сфері необхідні для розуміння комплексного характеру факторів, що сприяють суїцидальній поведінці, та розроблення ефективних доказових стратегій та програм профілактики та втручання.

Впровадження превентивних практик щодо самогубства часто має передумовою концепцію цінності людського життя – людина від народження отримує природні права (право на життя, волю, свободу думки тощо), які базуються на принципі універсального та невідчужуваного характеру природної рівності людей. Та такі твердження щодо непорушних свобод і юридичних можливостей не є універсальними чи справедливими в низці культур та спільнот, у яких самогубство, в індивідуальному чи груповому форматі, навпаки, може навіть бути традиційно обумовленим і наслідуваним у часі в інших формах. Наприклад, сеппуку в середньовічній Японії як ритуальне самогубство способом розрізання живота мечем, що було останнім доказом чесності серед самурайського стану, у часи Другої світової війни було трансформовано в те, що японські пілоти-камікадзе сприймали за честь суїцид способом підриву ворожої цілі своїм літаком.

Ціннісні передумови та базиси до збереження чи то позбавлення життя можуть виступати різними, та тенденції сучасного постіндустріального глобалізованого суспільства можуть уможливлювати конкретні практичні аналітичні аргументи, виражені у статистиці та економічних наслідках, що можуть виступати універсальною домінантою для запровадження політик превенції само-

© Шевчук Ольга, Крупельницька Людмила, 2023

губств для світського типу держав поряд із декларованими загальнолюдськими цінностями. Деякі результати досліджень у сфері політики охорони здоров'я з наведенням економічних та епідеміологічних наслідків самогубств проілюстровано в публікаціях (Doran, & Kinchin, 2020), які аналізували суїциди серед молоді віком 15–24 роки в країнах з найвищим рівнем людського розвитку (Німеччина, США, Канада тощо). Таким чином, 6912 випадків суїцидів у 2014 р. у цих країнах призвели до втрати 406730 років життя та коштували \$ 5,53 млрд утраченого економічного доходу, а середня вартість самогубства оцінюється у \$ 802939. Дослідження, спрямоване на визначення тривалих соціально-економічних ефектів у дорослому житті в осіб, які вдалися до спроб самогубства в молодому віці (Orri et al., 2021) показало, що такі люди мають меншу щорічну заробітну плату (на \$4134), меншу суму заощаджень на пенсію (на \$1387) та більший ризик отримання державної допомоги.

Щодо українського локального контексту в лонгitudі від 2005 до 2021 року включно, то на основі доступних статистичних даних з ресурсів Опендатабот (2021) та сайту Державної служби статистики України сумарна кількість осіб, що позбавили себе життя методом самогубства, дорівнювала 139 тис. 755 випадків, з яких більше ніж 110 тисяч становлять чоловіки. З року в рік спостерігалася тенденція до зниження кількості випадків навмисного самоушкодження. Наразі найбільш актуальною інформацією для оцінювання тенденцій кількості самогубств в Україні є дані сайту Державної служби статистики щодо кількості померлих за окремими причинами смерті в січні 2022 р., де на кодування "навмисне самоушкодження" (X60-X84), яким позначають самогубства в широко використовуваному тоді МКХ-10, припадає 389 випадків (Державна служба статистики, 2022b). За аналогічний період у січні 2021 р. було 433 випадки (Державна служба статистики, 2022a), що могло говорити про підкріплення тенденції до зниження кількості самогубств. Подальша аналітика статистичних закономірностей щодо кількості самогубств в Україні на цьому етапі ускладнена початком повномасштабного російського вторгнення у лютому 2022 р. та наслідками пандемії COVID-19.

На макрорівні суміжними є також процеси розвитку цифрових технологій, які на сучасному етапі низкою дослідників (Hermann et al., 2016) від 2011 р. концептуалізовано як четверту індустріальну революцію (англ. *Industry 4.0*), яка описує специфіку проектування систем в умовах підвищеної конкурентоздатності як постіндустріального суспільства, так і теперішнього цифрового оснащення. Комп'ютери та інформаційні технології, які в 1970-х роках стали початком третьої індустріальної революції, яку ще називають "цифровою" за рахунок переходу від аналогових до цифрових засобів, що і уможливило глобалізацію, натеper формують нові ключові принципи дизайну систем і досліджень з імплементацією технологій: взаємодію, віртуалізацію, децентралізацію, можливість реального часу, орієнтацію на сервіс та модульність. Ці думки суголосні до позиції Європейської комісії та висвітлені в документі "Європейські медіа у диджитальному десятилітті: план дій щодо підтримки відновлення та трансформації" (European Commission, 2020), у якому зазначено, що імерсивний досвід високої якості уможливить нові способи взаємодії зі спільнотами у різних галузях, серед яких і охорона здоров'я, культура, освіта, медіа тощо. Візія потенційних синергій використання імерсивного

контенту вимагає ґрунтовного дослідження, адже подальша імплементація цих технологій неминуча і, наприклад, за оцінками PwC (2019) віртуальна та доповнена реальність до 2030 р. мають потенціал додати \$1,5 трильйона до світового ВВП, уже маючи показники у \$46,4 мільярди в 2019 р.

Відповідно, в аналітиці наявних практик та перспектив застосування диджитальних та імерсивних технологій варто враховувати як загальні тенденції до їх розвитку, так і те, як ці тенденції відображаються у сферах, де їх використовують. У нашому подальшому огляді ми хотіли б сфокусуватися на імерсивних технологіях, а саме на віртуальній реальності та тенденціях щодо їх вжитку в інтервенціях у сфері ментального здоров'я та психо-соціальних послуг, які спрямовані на роботу з суїцидальністю та превенцію суїцидальної поведінки. Метою цієї статті є аналіз досліджень і розроблення підходів до емпіричного вивчення можливості використання імерсивних технологій у роботі з суїцидальністю. Для цього застосовано загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема аналіз наукової літератури, метод систематизації, синтезу та узагальнення.

Огляд літератури. Суїцидологія як дослідження суїцидальної поведінки, причин суїцидальності та суїцидальної превенції є науковим напрямом у багатьох дисциплінах та галузях, що розкривають предметне поле у своїй площині. Термін "суїцидальність" зазвичай використовується у літературі як такий, що містить якийсь із наступних аспектів або поєднує їх: (1) суїцидальні ідеї (думки про самогубство), (2) суїцидальні плани або наміри, (3) спроби самогубства та (4) спроби самогубства, які спричинили травми та/або потребують медичної допомоги (Marshall et al., 2011). Такі прояви можуть спостерігатись як у психічно здорових, так і психічно хворих осіб, що можуть підпадати під вплив суїцидогенних чинників, таких як: індивідуально-психологічні, соціальні, культурно-історичні, економічні, релігійні, екологічні, естетичні, ситуаційні моменти тощо (Klonsky, May, & Saffer, 2016).

Поетапність розвитку дослідження суїцидальності можна простежити на прикладі класичної роботи авторства Еміля Дюркгайма "Самогубство. Соціологічний етюд", вперше опублікованої у 1897 р., яка доступна натеper у різних передруках та перекладах. Аналізуючи статистичні дані щодо рівнів самогубств, Дюркгайм віднайшов певні закономірності щодо ступеня інтеграції та регуляції індивіда в соціумі, які пояснювали отримані дані краще, ніж, скажімо, масштабні прояви психофізіологічних розладів. Один із різновидів самогубств, який він виокремлював на основі критерію регуляції, ним було названо аномічний, тобто такий, що спричинений відчаєм через хаос у суспільстві, на противагу якому йде фаталістичний вид (за надмірних утисків). Власне поняття аномії, яке в оригіналі сформоване ним у монографії "Про поділ суспільної праці" 1893 року, було введене для позначення повної чи часткової руйнації морального порядку та форм цього процесу (як-от за часів перехідних періодів, реформ, катаклізмів тощо). Надалі сама за собою концепція аномії була використана, наприклад, уже в дослідженнях у царині психіатрії, де, зокрема, було виокремлено так звану аномічну депресію, що зустріло критику з боку соціологів. Вони наголосили на тому, що в дослідженнях, які послугуються першочергово соціологічним терміном для описання емпіричних результатів у психіатрії, важливим є врахування не лише доцільності щодо отриманих даних, але і доказового обґрунтування суміжної імплементації

тації теоретичних здобутків як соціології, так і психіатрії (Deflem, 1989).

Прикладом влучної імплементації надбань з суїцидології у міждисциплінарній площині, що якісно впливають на суспільне здоров'я, є спроби регуляції висвітлення інформації щодо завершених актів самогубств у медіа. Зокрема, широко відомими є ефект Вертера (Phillips, 1974) – сугестивний ефект медіа, що призводить до копіювання та наслідування висвітлених особливостей скоєного суїцидального акту, з подальшим формуванням подібних самогубств, близьких за ознаками часу, обраного методу чи територіальних уподобань (кластерних самогубств). Філіпсом та його послідовниками у ключі соціологічних розвідок було сформульовано гіпотезу моделі дози: чим більша частота документальних медіаповідомлень про самогубство, отримана реципієнтом інформації, тим більшим є ризик імітації висвітленої інформації. Практично вона була перевірена, до прикладу, в Австрії у середині 1980-х років під час збільшення кількості самогубств на залізниці та в метрополітені, коли було зменшено частоту та змінено якість відповідних повідомлень (18 щодо поодинокого випадку було врегульовано до такої самої кількості, але за 7 років), а в Австралії від 2001 р. ведеться систематичний моніторинг медіа на замовлення і за фінансування Міністерства охорони здоров'я цієї країни з метою оптимізації репортажів про самогубства (Pirkis et al., 2009). Показником успішності подібних регуляторних практик може виступати те, що з моменту їх введення у цих країнах відносні показники кількості самогубств за даними ВООЗ зменшилися чи трималися на низькому рівні (World Health Organization, б. д.). Відповідні практики було застосовано і в Україні, а саме – Національною радою України з питань телебачення і радіомовлення було запропоновано Спільний акт узгодження № 2 "Висвітлення засобами масової інформації теми суїциду" від 22.11.2017 року (Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення, б. д.б), який за чотири роки, станом на початок березня 2021 р., показав, як виявило обговорення, що також важливою є цілеспрямована саморегуляція медіа щодо сформованих правил (Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення, б. д.а).

У психологічних дослідженнях суїцидальності зазвичай ураховуються як індивідуальні, так і соціальні контексти (Klonsky, May, & Saffer, 2016; Nock et al., 2008; O'Connor & Nock, 2014). Нині достатньо публікацій, у яких висвітлено певні предиктори суїцидальної поведінки (O'Reilly, & Rosato, 2015; Sher, 2020), зокрема й суїцидальної поведінки українських студентів (Burlaka et al., 2021). До предикторів суїцидальної поведінки, найчастіше згадуваних у літературі, належать розлади афективної сфери, переживання психотравматичних подій, вживання / залежність від психоактивних речовин; релігійність зазначається як протективний фактор (Klonsky, May, & Saffer, 2016). За даними, отриманими на вибірці українських студентів (Burlaka et al., 2021), поширеність суїцидальних ідецій протягом життя становить 26,13 %. При цьому, 5,45 % мають принаймні одну спробу самогубства протягом життя. Також у цьому дослідженні встановлено, що рівень суїцидальних ідецій протягом життя позитивно корелює з показниками вживання алкоголю та марихуани, наявністю клінічної межі депресії та віком. Суїцидальні ідеції виявились частішими в осіб жіночої статі. А спроби самогубства корелюють із клінічним рівнем депресії та високим рівнем вживання марихуани. У цьому дослідженні, як і в бага-

тьох інших роботах, було показано, що предикторами суїцидальної поведінки є вживання психоактивних речовин та депресія, а протективним фактором є прихильність до релігії.

Доступність якісно нових технічних рішень сприяла уможливленню і нових форматів інтервенцій у сфері психосоціальної підтримки. Імерсивні інформаційні технології охоплюють широкий спектр апаратного і програмного забезпечення, яке реалізує імерсивні обчислення (англ. *immersive computing*), обчислення з присутністю (англ. *computing with presence*), фізичні обчислення (англ. *physical computing*), перцепційне обчислення (англ. *perceptual computing*) та змішану або імерсивну реальність. Визначення "імерсивний" у цьому контексті означає "у багатьох напрямках, з одночасним впливом на людину за допомогою кількох каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх)" (IT-Enterprise, б. д.). Різні терміни, що позначають один і той самий технологічний принцип, часто є необхідними для дотримання авторських прав та/чи маркетингової специфіки кожної технологічної компанії, яка працює на ринку технологій з континууму реальності – віртуальності. Найчастіше згадуваними та поширеними є такі: 1) доповнена реальність (англ. *augmented reality* – AR), тобто проектування диджитальної інформації (зображення, тексту тощо) поверх екрана будь-яких пристроїв, що доповнює реальний світ штучними елементами; 2) змішана реальність (англ. *mixed reality* – MR), тобто проектування тривимірних об'єктів та голограм на фізичний простір з можливістю переміщатися навколо та оглядати віртуальний образ, що нерідко вимагає спеціального обладнання (шоломів та ін.); 3) віртуальна реальність (англ. *virtual reality* – VR), тобто часткове ізолювання людини від фізичного світу із зануренням у заздалегідь змодельований світ, що, особливо за додавання суміжної перцептивної стимуляції, крім уже добре освоєної візуальної та аудіальної (наприклад, тактильної завдяки рукавичкам чи костюмам), створює окрему імітовану реальність.

Здійснення інтервенцій у сфері ментального здоров'я з використанням саме VR як технології, що використовується для імітації світу (певного впливу та чи реакцій на вплив), який передається людині через її відчуття (зір, слух, дотик тощо), отримало назву терапії віртуальною реальністю (англ. *virtual reality therapy* – VRT). У джерелах VRT також згадується як імерсивна терапія віртуальною реальністю (англ. *virtual reality immersion therapy* – VRIT), симуляція для терапії (англ. *simulation for therapy* – SFT), експозиційна терапія віртуальною реальністю (англ. *virtual reality exposure therapy* – VRET), комп'ютеризована когнітивно-біхевіоральна терапія (англ. *computerized cognitive behavioral therapy* – CCBT). У VRT використовується спеціальний набір з VR-шолома та контролера, щоб створити віртуальне середовище, де людина може пережити різні сценарії та ситуації, які спричиняють певні стани та переживання. Наприклад, описано досвід (Rizzo et al., 2004), у якому респонденти відчували тривогу, стрес або депресію. Проведення VRT вимагає як застосування у клінічній практиці, так і її дослідження, що, наприклад, реалізовано Клінікою віртуальної реальності та імерсивних технологій на базі кафедри психіатрії та поведінкових наук при Медичній школі Стенфордського університету, де в холистичному та кастомізованому імерсивному диджитальному досвіді поєднуються доказові практики поведінкової терапії, клінічні дослідження та медичні технології для лікування спектра психіатри-

чних станів (Stanford Medicine. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, б. д.).

Дослідження показують, що VR може бути ефективним інструментом в інтервенціях за різних ментальних захворювань. Спектр галузей охорони здоров'я, з якими вже працюють клінічні психологи та нейробіологи з використанням різновидів віртуальної реальності це, наприклад: менеджмент болю та стресу; робота з розладами настрою, залежностями (алкогольна, наркотична), розладами харчової поведінки (РХП), фобіями, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), розладами аутистичного спектра (РАС), розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ); реабілітація (фізична, когнітивна, оптична); нейропсихологічна оцінка тощо (VR Voice, 2018). Потенціал використання VR було проаналізовано (Freeman et al., 2017) у систематичному огляді масиву 285 досліджень за перші 20 років застосування цієї технології у сфері ментального здоров'я, з яких 86 стосувалися оцінки, 45 – розвитку теорії, а 145 – лікування. Основними досліджуваними розладами були тривога (192 дослідження), шизофренія (44), розлади, пов'язані зі вживанням психоактивних речовин (22) і розлади харчування (18). Загальний вектор указує на те, що згенерований технологіями імерсивний світ VR може допомагати людям переживати певні ситуації та навчатися долати труднощі в супроводі доказових психологічних інтервенцій, що можуть бути реалізовані і поза лабораторними умовами та розвиватися поряд з методами нейровізуалізації.

Серед труднощів зазначені широкі прогалини щодо коректності використання терміна VR, який часто помилково методологічно концептуалізували і щодо неінтерактивних, й щодо неімерсивних технологій, а також необхідність визначення адаптивного достатнього супроводження досвіду використання VR у сфері ментального здоров'я. Перевагою часто є те, що в роботі зі специфічними запитами та кейсами альтернативні форми інтервенцій, доступні завдяки засобам віртуальної реальності, дають унікальні можливості, що сприяє ефективності. Наприклад, у роботі щодо формування соціальних навичок, когніцій та функціонування у молодих дорослих з діагностованим високофункціональним аутизмом за їх дорослішання (Kandalaf et al., 2013) ефективним було саме тренування соціальних когніцій віртуальною реальністю (англ. *virtual reality social cognition training*) у сетингу з 10 сесій протягом 5 тижнів.

Важливим концептом, що пояснює ефект VR, є втілення (англ. *embodiment*) – стан існування, появи або присутності в якомусь місці чи об'єкті, адже це специфічний, властивий мозку спосіб вказувати на реальність того, що ми сприймаємо. Відчуття присутності (англ. *presence*), яке створюють VR-технології, можливе за рахунок активації моторного кортексу та сенсорних систем подібним до реального досвіду чином, що може бути зареєстроване у результатних фізіологічних та емоційних реакціях.

Подальші дослідження свідчать, що практики супроводу можуть бути реалізовані і без прямого втручання кваліфікованого фахівця, але мають бути попередньо стандартизовані відповідно до протоколів психотерапії щодо конкретного запиту. Порівняльний аналіз (Donker et al., 2019) стверджує, що віртуальна терапія, забезпечена за рахунок застосунку для смартфона і недорогих VR-окулярів із самостійним опрацюванням учасниками, була ефективною для істотного зниження симптомів акрофобії (страху висоти), якщо порівнювати класичною когнітивно-поведінковою терапією, мала достатньо

дружній до користувача інтерфейс для самостійного опрацювання та могла бути здійснена без супроводження терапевта, що виступає якісною альтернативою для ресурсозатратної роботи наживо у психотерапії та/чи з Hi-End VRET (високоякісною VRET).

Результати. Ураховуючи вищезазначені дослідження з використанням імерсивних технологій, ми пропонуємо оформити методологічний підхід із урахуванням збору клініко-анамнестичних показників окремої особистості та впливу на неї масштабніших соціальних контекстів. Ефективність VRT у превенції суїцидальної активності та в роботі з факторами та групами ризику часто асоціюють зі зниженням коморбідних проявів, які обтяжують анамнез та в межах теорії флюїдної вразливості (англ. *fluid vulnerability theory*) є агентами ризику щодо ініціації зовнішніх форм суїцидальної поведінки, включаючи завершений акт самогубства. Згідно з цією теорією, ми концептуалізуємо суїцидальний ризик за базовим виміром (хронічні та стабільні фактори, що сприяють формуванню та розвитку суїцидальності, зберігаючись протягом тривалого часу) та гострим (динамічні властивості ризику, які чутливі до зовнішніх факторів) (Bryan et al., 2020). Прикладом влучної імплементації імерсивних технологій з урахуванням базових та гострих факторів є, наприклад, дослідження, яке виявило, що VRT може допомогти зменшити ризик суїцидальної поведінки серед ветеранів із симптомами ПТСР (Reger et al., 2011). Саме тому ми оцінюватимемо як прямий суїцидальний ризик, так і симптоми та прояви депресивності, тривожності, розладів адаптації та подібних факторів, які часто асоціюють із суїцидальністю.

Аналіз соціокультурних умов та соціально-фізичного середовища проживання у топонімах міської та сільської місцевостей не виявив статистично значущих компонентів, які впливали б на формування суїцидальності, та припустив, що такими могли би бути соціальна ізоляція, легший доступ до летальних засобів для позбавлення себе життя, стигматизація людей із проблемами ментального здоров'я та обмежене надання послуг у сфері психосоціальної підтримки (Casant & Helbich, 2022). Саме тому в нашому дослідженні для контролю незалежних змінних ми вважаємо за доцільне обрати населення одного і того самого населеного пункту.

У статті присвяченій формуванню трансляційного підходу (англ. *translational approach*) (Franklin et al., 2019), який можна було б перенести з лабораторних умов на практики інтервенцій та покращення ментального здоров'я та загального рівня благополуччя, описано досвід використання VR-технологій у роботі з суїцидальністю. У трьох дослідженнях на 498 учасниках результати показали, що безпосередньо представлені сценарії самогубства (стрибок з висоти, використання проти себе вогнепальної зброї) були оцінені як безпечні для демонстрації і при тому як неприємні, реалістичні та релевантні до самогубства, а також асоційовані з такими предикторами завершеного самогубства, як чоловіча стать, суїцидальні бажання, спроможність до скоєння самогубства та попередні прояви суїцидальності. Оскільки характер таких досліджень вимагає оформлення достатньо ресурсозатратної процедури (матеріально-технічне оснащення, контроль умов, супутні ризики тощо), було прийнято рішення послугоуватися моделлю дослідження, яка вивчає суїцидальність та здійснює превенцію шляхом впливу на коморбідні прояви та стани та могла б покращити загальний рівень благополуччя як такий. У статтях, присвячених способам використання VR, наприклад, описано, що зану-

рення у віртуальну реальність за інтервенцій щодо депресії та безнадії покращує настрій і сприяє формуванню перспективи мислення про майбутнє (Amelia Virtual Care's VR Platform, б. д.). Такий результат було досягнуто за рахунок демонстрації 10-хвилинного віртуального досвіду, який уможливив взаємодію з пейзажами природних ландшафтів (тропічного лісу тощо). Саме тому в нашому дослідженні для демонстрації у VR ми також будемо використовувати неклінічний стимул, який було розроблено для занурення у природне середовище, та оцінюватимемо загальний рівень благополуччя, позитивний чи негативний афект та сприймання учасниками простору.

Таким чином, оскільки дизайн нашого дослідження включає імерсивні технології, ми вважаємо за необхідне врахувати принципи, розроблені М. Германом та іншими (Hermann et al., 2016), та сензитивність досліджуваної тематики і, окрім інформування перед заповненням опитувальників, ми пропонуємо вводити контакти кризової психологічної підтримки за актуалізації суїцидальних тенденцій одразу після блоку питань на оцінювання суїцидальності, а також зазначити перелік контактів ресурсів із психологічної підтримки після проходження усіх опитувальників. Ураховуючи концепції дослідження впливу 360° відео за їх перегляду у VR-окулярах, ми пропонуємо обрати неклінічні загальнодоступні стимули з відкритих джерел з метою оцінювання впливу самого ролика та формату його перегляду на асоційовані із суїцидальністю параметри, а не стимулювати розвиток суїцидальної поведінки у віртуальній площині. Безпосередньо перед процедурою перегляду відео досліджувані мають отримати додатковий інструктаж щодо потенційного впливу перегляду відео у VR, а також усно відповісти на запитання щодо їх попереднього досвіду з VR (якщо такий був). За необхідності саме на цьому етапі учасники дослідження можуть поставити додаткові запитання (наприклад, щодо специфіки проходження процедури, якщо в досліджуваного є певні особливості з зором – у цьому разі згідно з критеріями інклюзивності, ми, зокрема, можемо підлаштовувати окуляри так, щоб коригувався фокус зображення, яке бачить респондент).

Дискусія і висновки. Сучасне формування погляду на самотужко результатується в поєднанні заходів з уможливлення розуміння та здійснення підтримки потенційного суїцидента та його близьких, що виступає комплексом дій щодо завершеного суїцидального акту у вигляді превенції (до) та поственції (після). Суміжна до цього стигматизація, яка виражається у негативному ставленні до тематики суїцидів, призводить як до утруднення взаємодії з інформацією про самотужко, так і до стигматизації фахівців, що працюють із цією сферою поведінкових проявів, та осіб, що вдалися чи намагалися вдатися до зумисного позбавлення себе життя.

Потенціал міждисциплінарних досліджень суїцидальності допомагає розкрити аспекти внутрішньої та зовнішньої динаміки суїцидальної активності, спрямованої на позбавлення себе життя найбільш оптимальним способом, адже уможливорює більш осяжний аналіз причинно-наслідкових зв'язків та релевантних контекстів. Таким чином, перспективним виступає поєднання дизайну дослідження, типового для психології з, наприклад, якісно новими доступними технічними рішеннями.

Під час оцінювання гострого суїцидального стану особи, яка може бути класифікована як суїцидент (має виражені стійкі суїцидальні тенденції), варто брати до уваги як показники діагностичних методик, так і за мо-

жливості проводити клінічне інтерв'ю чи інші форми опитувань з метою збору найбільш повного доступного та доцільного до дослідницької ситуації анамнезу з уможливленням ґрунтовної кількісної та якісної інтерпретації результатів.

Різноманітність підходів до роботи з суїцидальністю та різноманітність термінологічного апарату щодо схожого типу інтервенцій викликають сплутаність та ускладнюють роботу в царині досліджень використання імерсивних технологій у превенції. На нашу думку, уніфікація тезаурусу чи то чітке розмежування назв і понять, особливо в дослідженнях на перетині кількох дисциплін, могло б покращити якість формування дизайну досліджень з оцінювання ефективності втручання та змістовності інтерпретації. Окремим питанням виступає доречний переклад і пошук відповідників в українській мові для технічної термінології та прийнятої традиції понятійних лексем у західній науці, які наразі у процесі свого певного узгодження із прийнятою дотепер. Зокрема, для нашої роботи, наприклад, було важливим розмежування понять "диджитальний" та "дигітальний", де кожне з цих слів позначає відповідник англійського слова "digital", але контексти вживання у першому випадку частіше пов'язані зі змістом переводу чогось у цифровий формат, часто адаптивного до формату відображення на сучасних цифрових пристроях, гаджетах ("цифровізований", "інформатизований"), а у другому це стосується оцифрування, тобто числового цифрового вираження саме дискретних парціальних даних, зображень, звуків тощо. Подальші розмежування та визначення можуть бути, наприклад, у поняттях "кастомізований" та "кастомний", "реальна реальність" та інших.

Оскільки поняття імерсивності, окрім візуальних стимулів, часто несе і аудіальні, відповідно, ми говоримо про певний аудіовізуальний стимул клінічного чи то неклінічного характеру, що має бути обраний згідно з поставленими завданнями та гіпотезами кожного конкретного дослідження. Візуальними стимулами мають виступати зображення з максимально доступною вихідною роздільною здатністю для найчіткішого відображення на різного роду екранах (VR-окуляри тощо); аудіальний стимульний матеріал має доцільно супроводжувати побачене – вільно локалізувати акустичні події за панорамою, як і у статичному форматі (ефект реверберації звуку у приміщеннях тощо), так і в динамічному (наприклад, ефекти рухомого об'єкта). У дизайні дослідження також важливо враховувати умови проведення інтервенції, зокрема, у приміщенні можуть бути представлені також інші типи стимулів, що можуть впливати на перцепцію (доповнювати ефект присутності, відволікати тощо).

На момент планування, здійснення та оцінювання результатів інтервенції за посередництва VRT у різних часових перспективах варто аналізувати сукупність факторів, що можуть впливати на ці процеси як з боку постачальника послуг, так і з боку кінцевого бенефіціара. У роботі з імплементацією VR ключовим стейкхолдерам також важливо врахувати специфіку використання власне VR-технологій, що часто супроводжується відносно високою вартістю обладнання та програмного забезпечення і може обмежувати доступність VRT для широких верств населення. Робота з VR може потребувати створення певної інфраструктури і щодо фахівця та інституції, які послуговуються цією технологією, а саме: вимагати формування та оприсутнення додаткових компетенцій щодо специфічного сетингу VRT, адаптації інтерв'їзного та супервізійного форматів, створення

гайдлайнів та процедур тощо. Окремо постає питання про сприймання такого виду терапії як такого, адже часто віртуальна реальність сприймається саме як технологія для проведення дозвілля, ігрової активності тощо, а не як форма інтервенції у сфері сервісів ментального та соматичного здоров'я.

Поки що недостатньо вивчені також особливості реагування на віртуальну реальність як таку; зокрема, вплив досвіду перебування у VR на фізичне та ментальне здоров'я особистості, можливі виражені ефекти за інтенсивного використання (наприклад, умови виникнення симптомів симуляційної "морської" хвороби, коли візуальний досвід, який отримує людина, може викликати такі реакції, як: головний біль, запаморочення, нудота, підвищене слино- та потовиділення, дезорієнтація тощо), тривалі наслідки тощо. Додаткові дослідження потрібні і щодо аналізу того, як VR змінює контакт між терапевтом / іншим фахівцем у сфері ментального здоров'я та клієнтом / пацієнтом, яким чином це впливає на ефективність терапії тощо.

Поглиблене дослідження допоможе зіставити потреби та завдання, які стоять у VRT, прорахувати оптимальну інтенсивність впливу, поінформувати отримувача щодо перспектив ефективності та можливих супутніх факторів ризику (індивідуальні реакції на перебування у VR тощо). Гіпотетично за якийсь час, власне, сам собою досвід взаємодії з VR може виступити запитом щодо роботи з психологом-консультантом чи психотерапевтом, поза безпосереднім здійсненню інтервенції за її посередництва. Надалі важливим було б розширити й деталізувати категорії бенефіціарів та/чи запити, за яких використання імерсивних технологій є найбільш доцільним чи, навпаки, протипоказаним відповідно до актуального контексту особи чи взагалі.

На ефективність превенції суїцидальної поведінки впливає злагодженість роботи всіх ключових стейкхолдерів, які є агентами як соціального впливу, так і кінцевими бенефіціарами різних рівнів, від колективного до індивідуального. Надбання однієї із наукових дисциплін, що вивчає суїцидальність, має бути коректно доведено до відома фахівців інших сфер за принципами відкритої науки та сприяти покращенню показників загального благополуччя особистості та суспільства. Оскільки поле таких досліджень на теренах України поступово розширюється, ми хотіли би сфокусувати увагу саме на перспективності роботи міждисциплінарних команд у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, особливо з уразливими групами населення. Важливим є також обговорення практик імплементації імерсивних технологій у різних контекстах, адже підтримка розвитку їх використання – це система, яка має підтримувати та регулювати себе як самостійно, так і за рахунок узгодження спільної візії потреб суміжних спеціалістів та способів співпраці щодо покращення ефективності міждисциплінарної взаємодії та якості надаваних послуг.

Внесок авторів: Ольга Шевчук – концептуалізація, методологія, написання – оригінальна чернетка; Людмила Крупельницька – методологія, написання – перегляд і редагування.

Список використаних джерел

Державна служба статистики України. (2022, 14 червня). *Кількість померлих за окремими причинами смерті. Архів за 2021 рік.* https://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2021/ds/krops/arh_krops2021_u.html
Державна служба статистики України. (2022, 21 березня). *Кількість померлих за окремими причинами смерті. Архів за 2022 рік.* https://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2022/ds/krops/arh_krops2022_u.html

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. (б. д.). *Регулятор провів нараду з мовниками щодо правил висвітлення випадків самогубств.* <https://www.nrada.gov.ua/regulator-proviv-naradu-z-movnykamy-shhodo-pravyl-vysvitlennya-vypadkiv-samogubstv/>

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. (б. д.). *Спільний акт узгодження № 2 Висвітлення засобами масової інформації теми суїциду.* <https://www.nrada.gov.ua/spilnyj-akt-uzgodzhennya-2-vysvitlennya-zasobamy-masovoyi-informatsiyi-temy-suyitsydu/>

Опендатабот. (2021, 10 вересня). *З 2005-го року кількість самогубств в Україні знизилася вдвічі.* <https://opendatabot.ua/analytics/suicide-statistics>

Amelia Virtual Care's VR Platform. (б. д.). *Virtual reality for suicide prevention.* <https://ameliavirtualcare.com/virtual-reality-suicide-prevention/>
Bryan, C. J., Butner, J. E., May, A. M., Rugo, K. F., Harris, J. A., Oakey, D. N., Rozek, D. C., & Bryan, A. O. (2020). Nonlinear change processes and the emergence of suicidal behavior: A conceptual model based on the fluid vulnerability theory of suicide. *New Ideas in Psychology*, 57, 100758. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100758>

Burlaka, V., Hong, J. S., Serdiuk, O., Krupelnitska, L., Paschenko, S., Darvishov, N., & Churakova, I. (2021). Suicidal Behaviors Among Ukrainian College Students: the Role of Substance Use, Religion, and Depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2392–2406 <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00333-w>

Casant, J., & Helbich, M. (2022). Inequalities of Suicide Mortality across Urban and Rural Areas: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2669. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052669>

Defflem, M. (1989). From anomie to anomia and anomic depression: A sociological critique on the use of anomie in psychiatric research. *Social Science & Medicine*, 29(5), 627–634. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90182-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90182-2)

Donker, T., Cornelisz, I., van Klaveren, C., van Straten, A., Carlbring, P., Cuijpers, P., & van Gelder, J.-L. (2019). Effectiveness of Self-guided App-Based Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy for Acrophobia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 76(7), 682–690. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.0219>

Doran, C. M., & Kinchin, I. (2020). Economic and epidemiological impact of youth suicide in countries with the highest human development index. *PLOS ONE*, 15(5), e0232940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232940>

European Commission. (2020, 3 грудня). *Europe's Media in the Digital Decade: An Action Plan to Support Recovery and Transformation.* <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020D0078&rid=8>

Franklin, J. C., Huang, X., & Bastidas, D. (2019). Virtual reality suicide: Development of a translational approach for studying suicide causes. *Behaviour Research and Therapy*, 120, 103360. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.12.013>

Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393–2400. <https://doi.org/10.1017/S003329171700040x>

Hermann, M., Pentek, T., & Otto, B. (2016). Design Principles for Industrie 4.0 Scenarios. *Y 2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)* (pp. 3928–3937). IEEE. <https://doi.org/10.1109/hicss.2016.488>

IT-Enterprise. (б. д.). *Mixed Reality, MR.* <https://www.it.ua/knowledge-base/technology-innovation/dopolnennaja-virtualnaja-i-prochie-realnosti>
Kandalaf, M. R., Didehban, N., Krawczyk, D. C., Allen, T. T., & Chapman, S. B. (2013). Virtual Reality Social Cognition Training for Young Adults with High-Functioning Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(1), 34–44. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1544-6>

Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>

Marshall, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., Thoma, B. C., Murray, P. J., D'Augelli, A. R., & Brent, D. A. (2011). Suicidality and Depression Disparities Between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.005>

Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Alonso, J., Angermeyer, M., Beautrais, A., Bruffaerts, R., Chiu, W. T., de Girolamo, G., Gluzman, S., de Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E., Kessler, R. C., Lepine, J. P., Levinson, D., Medina-Mora, M. E., ... Williams, D. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *British Journal of Psychiatry*, 192(2), 98–105. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.040113>

O'Reilly, D., & Rosato, M. (2015). Religion and the risk of suicide: longitudinal study of over 1 million people. *British Journal of Psychiatry*, 206(6), 466–470. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.128694>

O'Connor, R. C., & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 73–85. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70222-6)

Orri, M., Vergunst, F., Turecki, G., Galera, C., Latimer, E., Bouchard, S., Domond, P., Vitaro, F., Algan, Y., Tremblay, R. E., Geoffroy, M.-C., & Côté, S. M. (2021). Long-term economic and social outcomes of youth suicide attempts. *The British Journal of Psychiatry*, 1–7. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.133>

- Phillips, D. P. (1974). The Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect. *American Sociological Review*, 39(3), 340. <https://doi.org/10.2307/2094294>
- Pirkis, J., Dare, A., Blood, R. W., Rankin, B., Williamson, M., Burgess, P., & Jolley, D. (2009). Changes in Media Reporting of Suicide in Australia Between 2000/01 and 2006/07. *Crisis*, 30(1), 25–33. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.30.1.25>
- PwS. (2019). *Seeing is believing. How virtual reality and augmented reality are transforming business and the economy*. <https://www.pwccn.com/en/tmt/economic-impact-of-vr-ar.pdf>
- Reger, G. M., Holloway, K. M., Candy, C., Rothbaum, B. O., Difede, J., Rizzo, A. A., & Gahm, G. A. (2011). Effectiveness of virtual reality exposure therapy for active-duty soldiers in a military mental health clinic. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 93–96. <https://doi.org/10.1002/jts.20574>
- Rizzo, A. A., Schultheis, M. T., Kerns, K. A., & Mateer, C. A. (2004). Analysis of assets for virtual reality applications in neuropsychology. *Neuropsychological Rehabilitation*, 14(1-2), 207–239. <https://doi.org/10.1080/09602010343000183>
- Sher, L. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(10), 707–712. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa202>
- Stanford Medicine. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences. (n. d.). *Virtual Reality and Immersive Technology (VR-IT) Clinic*. https://med.stanford.edu/psychiatry/patient_care/vrit.html
- VR Voice. (2018, 31 липня). *Dr. Walter Greenleaf (Stanford) – Keynote Address: "Virtual Reality and Healthcare: The Past, The Present, and The Future" – Virtual Reality and Healthcare Symposium '17 – George Washington University*. <https://vrvoice.co/keynote-address-virtual-reality-healthcare-past-present-future-dr-walter-greenleaf-standford-university/>
- World Health Organization. (2021, 17 червня). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- World Health Organization. (n. d.). *Global Health Observatory data repository. Mental Health. Suicide rate estimates, age-standardized Estimates by country*. <https://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>
- References**
- State Statistics Service of Ukraine. (2022, June 14). *The number of deaths by individual causes of death. Archive for 2021*. https://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2021/ds/kpops/arh_kpops2021_u.html [in Ukrainian].
- State Statistics Service of Ukraine. (2022, March 21). *The number of deaths by individual causes of death. Archive for 2022*. https://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2022/ds/kpops/arh_kpops2022_u.html [in Ukrainian].
- National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting. (n. d.). *The regulator held a meeting with broadcasters regarding the rules for covering suicide cases*. <https://www.nrada.gov.ua/regulyator-proviv-naradu-z-movnykamy-shhodo-pravyl-vysvitleniya-vypadkiv-samogubstv/> [in Ukrainian].
- National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting. (n. d.). *Joint act of agreement No. 2 Media coverage of the topic of suicide*. <https://www.nrada.gov.ua/spilnyj-akt-uzgodzhennya-2-vysvitleniya-zasobamy-masovoyi-informatsiyi-temy-suyitsydu/> [in Ukrainian].
- Opendatabot. (2021, September 10). *Since 2005, the number of suicides in Ukraine has halved*. <https://opendatabot.ua/analytics/suicide-statistics> [in Ukrainian].
- Amelia Virtual Care's VR Platform. (n. d.). *Virtual reality for suicide prevention*. <https://ameliavirtualcare.com/virtual-reality-suicide-prevention/>
- Bryan, C. J., Butner, J. E., May, A. M., Rugo, K. F., Harris, J. A., Oakey, D. N., Rozek, D. C., & Bryan, A. O. (2020). Nonlinear change processes and the emergence of suicidal behavior: A conceptual model based on the fluid vulnerability theory of suicide. *New Ideas in Psychology*, 57, 100758. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100758>
- Burlaka, V., Hong, J. S., Serdiuk, O., Krupelnitska, L., Paschenko, S., Darvishov, N., & Churakova, I. (2021). Suicidal Behaviors Among Ukrainian College Students: The Role of Substance Use, Religion, and Depression. *International Journal of Mental Health and Addiction* 19(6), 2392–2406 <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00333-w>
- Casant, J., & Helbich, M. (2022). Inequalities of Suicide Mortality across Urban and Rural Areas: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2669. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052669>
- Deflem, M. (1989). From anomie to anomia and anomic depression: A sociological critique on the use of anomie in psychiatric research. *Social Science & Medicine*, 29(5), 627–634. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90182-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90182-2)
- Donker, T., Cornelisz, I., van Klaveren, C., van Straten, A., Carlbring, P., Cuijpers, P., & van Gelder, J.-L. (2019). Effectiveness of Self-guided App-Based Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy for Acrophobia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 76(7), 682–690. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.0219>
- Doran, C. M., & Kinchin, I. (2020). Economic and epidemiological impact of youth suicide in countries with the highest human development index. *PLOS ONE*, 15(5), e0232940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232940>
- European Commission. (2020, December 3). *Europe's Media in the Digital Decade: An Action Plan to Support Recovery and Transformation*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020DC0784&id=8>
- Franklin, J. C., Huang, X., & Bastidas, D. (2019). Virtual reality suicide: Development of a translational approach for studying suicide causes. *Behaviour Research and Therapy*, 120, 103360. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.12.013>
- Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393–2400. <https://doi.org/10.1017/s003329171700040x>
- Hermann, M., Pentek, T., & Otto, B. (2016). Design Principles for Industrie 4.0 Scenarios. *Y 2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)* (pp. 3928–3937). IEEE. <https://doi.org/10.1109/hicss.2016.488>
- IT-Enterprise. (n. d.). *Mixed Reality, MR*. <https://www.it.ua/knowledge-base/technology-innovation/dopolnennaja-virtualnaja-i-prochie-realnosti>
- Kandalaf, M. R., Didehban, N., Krawczyk, D. C., Allen, T. T., & Chapman, S. B. (2013). Virtual Reality Social Cognition Training for Young Adults with High-Functioning Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(1), 34–44. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1544-6>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Marshall, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., Thoma, B. C., Murray, P. J., D'Augelli, A. R., & Brent, D. A. (2011). Suicidality and Depression Disparities Between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.005>
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Alonso, J., Angermeyer, M., Beautrais, A., Bruffaerts, R., Chiu, W. T., de Girolamo, G., Gluzman, S., de Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E., Kessler, R. C., Lepine, J. P., Levinson, D., Medina-Mora, M. E., ... Williams, D. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *British Journal of Psychiatry*, 192(2), 98–105. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.040113>
- O'Reilly, D., & Rosato, M. (2015). Religion and the risk of suicide: longitudinal study of over 1 million people. *British Journal of Psychiatry*, 206(6), 466–470. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.128694>
- O'Connor, R. C., & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 73–85. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)70222-6)
- Orri, M., Vergunst, F., Turecki, G., Galera, C., Latimer, E., Bouchard, S., Domond, P., Vitaro, F., Algan, Y., Tremblay, R. E., Geoffroy, M.-C., & Côté, S. M. (2021). Long-term economic and social outcomes of youth suicide attempts. *The British Journal of Psychiatry*, 1–7. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.133>
- Phillips, D. P. (1974). The Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect. *American Sociological Review*, 39(3), 340. <https://doi.org/10.2307/2094294>
- Pirkis, J., Dare, A., Blood, R. W., Rankin, B., Williamson, M., Burgess, P., & Jolley, D. (2009). Changes in Media Reporting of Suicide in Australia Between 2000/01 and 2006/07. *Crisis*, 30(1), 25–33. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.30.1.25>
- PwS. (2019). *Seeing is believing. How virtual reality and augmented reality are transforming business and the economy*. <https://www.pwccn.com/en/tmt/economic-impact-of-vr-ar.pdf>
- Reger, G. M., Holloway, K. M., Candy, C., Rothbaum, B. O., Difede, J., Rizzo, A. A., & Gahm, G. A. (2011). Effectiveness of virtual reality exposure therapy for active-duty soldiers in a military mental health clinic. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 93–96. <https://doi.org/10.1002/jts.20574>
- Rizzo, A. A., Schultheis, M. T., Kerns, K. A., & Mateer, C. A. (2004). Analysis of assets for virtual reality applications in neuropsychology. *Neuropsychological Rehabilitation*, 14(1-2), 207–239. <https://doi.org/10.1080/09602010343000183>
- Sher, L. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(10), 707–712. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa202>
- Stanford Medicine. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences. (n. d.). *Virtual Reality and Immersive Technology (VR-IT) Clinic*. https://med.stanford.edu/psychiatry/patient_care/vrit.html
- VR Voice. (2018, July 31). *Dr. Walter Greenleaf (Stanford) – Keynote Address: "Virtual Reality and Healthcare: The Past, The Present, and The Future" – Virtual Reality and Healthcare Symposium '17 – George Washington University*. <https://vrvoice.co/keynote-address-virtual-reality-healthcare-past-present-future-dr-walter-greenleaf-standford-university/>
- World Health Organization. (2021, June 17). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- World Health Organization. (n. d.). *Global Health Observatory data repository. Mental Health. Suicide rate estimates, age-standardized Estimates by country*. <https://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>

Отримано редакцією журналу / Received: 13.03.2023
Прорецензовано / Revised: 25.04.2023
Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Oliha SHEVCHUK, PhD Student
ORCID ID: 0000-0003-2493-5399
e-mail: oia.shevchuk@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Liudmyla KRUPELNYTSKA, DSc (Psychol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0002-0594-2369
E-mail: krup_lyudmyla@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

APPLICATION OF IMMERSIVE TECHNOLOGIES IN DEALING WITH SUICIDALITY (IN TERMS OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGIES)

Introduction. *Suicidality stands as a significant public health concern. Each year suicides not only claim lives but also affect the surrounding environment of the individual, leading to various outcomes that require timely and appropriate actions. Factors such as inherent human rights, the economic aftermath of suicide, cultural and religious practices, and personal values could all serve as catalysts for enacting policies and practices for both preventing and addressing suicides. These very factors, in their unique combinations, could also serve as influences that either elevate the risk of or shield against the development of suicidal tendencies. The primary objective of this article is to analyze the empirical use of immersive technologies in addressing suicidality.*

Methods. *The research methodology employed includes rigorous scientific methods such as the analysis of relevant scholarly literature, systematization, synthesis, and generalization.*

Results. *Instances, where key social figures and stakeholders collaborated, demonstrated the most effective approach in preventing suicides. These collaborations not only enhance an individual's overall well-being but also precisely addressed their specific situation, accounting for their distinct characteristics (comorbid conditions and symptoms, etc.). An example of a successful blend of interdisciplinary research and practical interventions in the context of suicidality is the integration of immersive technologies. These technologies, particularly virtual reality, provide a range of possibilities, such as: 1) creating controlled environments for cultivating coping skills and emotional regulation abilities; 2) enhancing the engagement and involvement of clients/patients in addressing their concerns; 3) enabling specialists to better cater to individual client needs through versatile settings.*

Discussion. *However, comprehensive research and analysis are still required to consider the nuances of implementing these technologies. Factors like equipment costs, logistical considerations, training for service providers, potential technical glitches, and their consequences need to be accounted for. Additionally, the ethical dimensions of such interventions, including security, data privacy, confidentiality, potential risks of exacerbating suicidal tendencies, and the quality of human interaction throughout the intervention process, warrant further discussion. Overall, immersive technologies are demonstrating a range of advantages over traditional intervention methods, making them a promising avenue for continued exploration and application in the field of suicide prevention.*

Keywords: *immersive technologies, virtual reality (VR), suicidality, suicide prevention, interdisciplinary approach.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 91-95 (2023)
УДК 159.923:324-051:001.891
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).13](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).13)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Анастасія ЯВОРСЬКА, асп.
ORCID ID: 0009-0005-4825-520X
e-mail: yavorska.anastasiia@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ТИПИ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІВ-ТЕРАПЕВТІВ

Вступ. Суспільно-політичні процеси загострили проблеми психологічної допомоги громадянам; підготування кваліфікованих фахівців психологів-терапевтів. Одним із чинників розвитку фахівця є здатність до особистісних змін. Мета – розкрити зміст основних факторів особистісних змін майбутніх фахівців психологів-терапевтів.

Методи. Використано методики "Велика п'ятірка"; тест Герцберга; "Діагностика соціально-психологічних установок особистості" (О. Потьомкіна); "Ціннісний опитувальник" (Ш. Шварц); "Дослідження вольової саморегуляції" (А. Зєрьков, Е. Ейдман); "Діагностика мотиваційних орієнтацій у міжособистісних комунікаціях" (І. Ладанов, В. Уразєва); "Мотивація професійної діяльності" (К. Замфір); "Тест соціального інтелекту" (Дж. Гілфорд); "Опитувальник самоставлення" (В. Столін, С. Пантілєєв); "Шкала психологічного благополуччя" (К. Ріфф). Окремі шкали з цих тестів увійшли до факторів особистісних змін.

Результати. У результаті факторного аналізу методом головних компонент виокремлено чотири фактори особистісних змін майбутніх психологів-терапевтів: 1) "зразок" – схильність до змін, довільний самоконтроль, відповідальність, здатність досягти особистого успіху, відкритість досвіду, орієнтація на процес, самостійність, універсальність, внутрішній тип мотивації і загальної саморегуляції, соціальне мислення, психологічне благополуччя; 2) "особистісно-цільовий" – суспільне визнання, досягнення особистого успіху, зміст роботи, орієнтації на результат, владу, компроміс; гедонізм, самоконтроль; внутрішня і зовнішня позитивна мотивації, самоприйняття; 3) "професійно-цільовий" – приємність, співпраця, зміст роботи, орієнтації на процес, гроші; егоїзм, доброта, зовнішня позитивна і негативна мотивації; 4) "прагматично-гуманістичний" – екстраверсія, нейротизм, співпраця, альтруїзм, самостійність, безпека, орієнтація на прийняття іншого, позитивні стосунки.

Висновки. Поняття особистісного змінювання (особистісних змін) є родовим щодо поняття розвитку особистості. Зміст встановлених факторів характеризує чотири основні напрями – ідеальний, потребово-мотиваційний, цільовий, самоприйняття, у контексті яких насамперед можливі особистісні зміни студентів у процесі психолого-педагогічного управління процесом самоорганізації відкритої системи особистості.

Ключові слова: особистісні зміни, поняття змінювання, майбутній психотерапевт, типологічні групи фахівців, критерії типологізації груп, типи особистісних змін, проблема особистості фахівця.

Вступ. Актуальність дослідження. Динамічність та слабка прогнозованість сучасного соціального життя висуває новітні вимоги (виклики) щодо психологічних особливостей сучасної особистості – її інтелектуального, особистісного та професійного розвитку, розкриття та реалізації її потенціалів, конкурентоздатності та стресостійкості, витривалості під час психологічних навантажень тощо. Сучасна ситуація спричинила чимало проблем, серед яких проблеми психологічної допомоги громадянам, психологічного супроводу особистості в складних, ускладнених, кризових ситуаціях. З огляду на це постає проблема наявності кваліфікованих кадрів, зростає значущість психологів, які мали би якісно виконати цей суспільний запит. Своєю чергою, виникає потреба в підготуванні фахівців, які були б здатні надавати кваліфіковану допомогу людям у відповідальних життєвих ситуаціях, супроводжувати особистісний розвиток та професійну діяльність особистості, сприяти конструктивним змінам в особистості і міжособистісних контекстах функціонування сучасної людини.

Підготування таких кваліфікованих фахівців, зокрема психологів-терапевтів, відбувається у різних наукових традиціях, при цьому використовують напрацьовану в них методологію, поняттєвий апарат, типові проблеми, з якими працюють. Відомими на сьогодні є такі напрями психотерапії, як психоаналіз, позитивна психологія, психодрама, НЛП, гештальт-терапія та інші.

Під час підготування фахівців з цих напрямів терапії використовуються різні методи та технології їхнього навчання. У результаті застосування технологій із професійного підготування психологів-терапевтів формуються необхідні і достатні компетенції, завдяки використанню яких у системній професійній діяльності вони будуть здатні ефективно виконувати свої функції і розв'язувати різні професійні задачі.

Серед традиційних особистісних змін ідеться про здібності, здатності, професійну спрямованість, професійне мислення, мотивацію, професійну готовність (особистісну, соціальну, професійну, тимчасову, тривалу та ін.) тощо.

У роботі П. Лушина особистісна зміна трактується як "певна здатність, яка може первинно задаватися і розвиватися у процесі соціалізації особистості. Вона здатна поширюватися як на всю структуру особистості, так і на окремі її компоненти. Цей процес може більш-менш повно і відповідально усвідомлюватися і реалізовуватися у відповідних природних або спеціалізованих умовах", наприклад за типом психологічного консультування, психотерапії (Лушин, 2002, с. 14).

У роботі О. Міненко ідеться про "особистісне змінювання як міжсистемний перехід до принципово нових можливостей нової ідентичності... в результаті переживання людиною кризового досвіду" (Міненко, 2004, с. 6).

При цьому у процесі підготування діє чимало чинників – соціальних, соціально-психологічних, культурно-історичних, психологічних, які обумовлюють якість, ефективність професійної готовності психотерапевта до виконання своєї діяльності. Формування професійно значущих якостей супроводжується закономірними, спрямованими особистісними змінами, які відбуваються у процесі професійного підготування майбутнього психотерапевта (що фіксується у нормативних документах, освітніх програмах із підготування різного роду фахівців).

Водночас можуть спостерігатися і недостатньо прогнозовані особистісні зміни або відхилення через різні обставини – недосконалість освітньої програми, некоректний профорієнтаційний відбір особи для навчання, домінування специфічних умов навчання, форм підготування, зрештою, некоректне врахування психологічних чинників, які зумовлюють особистісні (індиві-

дуально-психологічні, мотиваційні та ін.) зміни в майбутніх психотерапевтів, що може призводити до професійних деформацій.

У роботах дослідників (DeShazer & Berg, 1988; DeBerry, 1993; Dryden, 1990; Frank, Lookman & Nerenberg, 1990; Golan, 1981) особистісні змінювання як процес зумовлюються суперечністю між стабільністю і мінливістю особистості, коли особистість трактується як відкриту, цілісну систему (якій властива емерджентність), що не зводиться до набору якостей, структур і факторів (Page, 1983).

Деякі вчені (Cattell, 1980; Jantsch, 1980; Magnusson, 1990; Page, 1983) вважають, що особистість як відкрита динамічна система є: а) самоорганізованою, де завдяки самоорганізації підтримується життя особи; б) самотрансцендентною системою механізмів, яка функціонує з урахуванням генетичних predisпозицій і минулого досвіду та транслює актуальні переживання у форми перспективних дій (Cattell, 1980; Jantsch, 1980; Magnusson, 1990; Page, 1983); в) особистість як система має фази біфуркацій, раптових змін у відносно сталі періоди свого розвитку (Castagli, 1989; Frank, Lookman & Nerenberg, 1990).

У дослідженні особливостей особистісних змін у ході фахового професійного підготування психологів-терапевтів здійснено спробу з'ясувати зміст основних факторів, які їх визначають. У понятті особистісної зміни виокремлено кілька ознак, які становлять його зміст і є власне змістовими характеристиками. Це: 1) створення суттєвої відмінності (за масштабом), яка може охоплювати різні особливості і структури особистості; 2) особистісна варіативність, яка є результатом (кумулятивним ефектом) процесу змін; 3) зміна як тимчасова стадія / етап / період / фаза / стан; 4) різноспрямованість змін (конструктивних і деструктивних) і наслідків для особистості.

Робочим поняттям особистості в нашому дослідженні є трактування особистості як відкритої, динамічної системи, яка самоорганізується та забезпечує підтримку життя індивіда в довкіллі. У цьому контексті трактування поняття особистісної зміни є невід'ємним атрибутом особистості, коли з метою самовідтворення, підтримки, самозбереження вона зазнає трансформування та змін.

Мета статті – розкрити зміст основних факторів особливостей особистісних змін майбутніх фахівців, психологів-терапевтів.

Методи. У дослідженні взяло участь 150 осіб від 17 до 45 років. За критерієм віку вибірка розподілена на три групи, а саме: а) 17–18 років (студенти перших курсів); б) 22–24 років (студенти випускних курсів); в) 26–40 років (фахівці психологи-терапевти) відповідно по 50 осіб у кожній. За критерієм статі: 24 особи – чоловіки (16 %) і 126 осіб – жінки (84 %). За критерієм *стажу*: а) 100 осіб – студенти першого та останнього курсів, які отримують освіту психотерапевта (відповідно по 50 осіб); б) 50 осіб – фахівці психотерапевти, які мають стаж від 10 років.

Для реалізації емпіричної частини дослідження використано блок психодіагностичних методик: тест "Велика п'ятірка" / 5PFQ"; "Тест Герцберга" (Ф. Герцберг); "Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері" (О. Потьомкіна); "Ціннісний опитувальник Шварца" (Ш. Шварц); "Дослідження вольової саморегуляції" (А. Зверьков, Е. Ейдман); "Діагностика мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях" (І. Ладанов, В. Уразаєва); "Мотивація професійної діяльності" (К. Замфір у модифікації

А. Реана); "Тест соціального інтелекту" (Дж. Гілфорд); "Опитувальник самоставлення" (В. Столін, С. Пантілеев); Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової, Т. Фесенко). Шкали з цих методик входять до основних факторів особистісних змін. Інші методики та шкали не ввійшли до факторного аналізу з огляду на велике стандартне відхилення.

Встановлені фактори особистісних змін у процесі професіоналізації майбутніх психологів-терапевтів та фахівців психотерапевтів ґрунтуються на результатах факторного аналізу емпіричних даних методом головних компонент. Після першого розподілу було виокремлено 47 факторів. Проте їхня значуща відмінність закінчується після четвертого, які й було зафіксовано в якості отриманих результатів.

Вибірку становили досліджувані з високими значеннями показників здатності до особистісного змінювання. Зокрема, у спільній групі отримано достовірні результати, оскільки показник міри ступеня вибіркової адекватності КМО 0,76, де Sig критерію сферичності Бартлетта менше ніж 0,5. За результатами дослідження остаточно виокремлено чотири фактори, внесок яких у загальну дисперсію даних дорівнює 78,4 % (табл. 1).

Результати. Зміст встановлених факторів свідчить про детермінантну природу особистісних змін у процесі професіоналізації особистості.

Перший фактор (факторне навантаження 31,2 %) має назву "зразок", він свідчить про те, що особистісні зміни насамперед пов'язані з комунікацією, спілкуванням із довкіллям, схильністю до товариськості, потребою у спілкуванні з іншими людьми з метою приємно провести час; прагненням лідерства, розваг. Такі особи насамперед тяжіють до гострих вражень, пригод, мають схильність ризику, імпульсивних вчинків. Така риса свідчить про безтурботність, оптимістичність та схильність до змін (,634). У діяльності переважно орієнтовані на швидке виконання завдання, вони воліють працювати з людьми, здатні швидко актуалізовувати потрібну інформацію з пам'яті, краще виконують важкі завдання у ситуації дефіциту часу, чутливі до заохочення.

У поєднанні з розвиненим доволіним самоконтролем (,634) над почуттями, станами, вчинками це свідчить про емоційну стійкість особистості, яка здатна добре володіти собою у різних ситуаціях. Властивий особі внутрішній спокій, впевненість допомагають конструктивно функціонувати в ситуаціях перманентної невизначеності. Це, своєю чергою, підвищує готовність до сприймання нового, непередбачуваного що зазвичай підкріплюється свободою самовияву, поглядів зі схильністю до творчості, інноваційності (у крайньому варіанті – аж до радикальності). Водночас перебільшене прагнення до самоконтролю, свідомого самообмеження може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної стурбованості і, як наслідок, втоми.

Внутрішні мотиваційні фактори – відповідальність і досягнення успіху. Відповідальність (,751) виявляється як свідоме ставлення людини до суспільних, соціокультурних вимог середовища, до своїх громадянських обов'язків, до суспільно визнаних цінностей та норм. Зазвичай про відповідальність ідеться тоді, коли позначається усвідомленість особистістю смислів, значень діяльності (своїї та інших), а також наслідків вчинків для себе та соціуму. Це в поєднанні зі здатністю досягнення особистого успіху (,637), тобто з умінням втілювати і реалізовувати щось у життя (унаслідок чого перетворюється в середовище і сам суб'єкт діяльності). Це впливає на гармонізацію соціального простору, збе-

рігається особистісна цілісність. Така відкритість досвіду (.701) свідчить про те, що особа з вираженою рисою практичності є реалістом, добре адаптованим у буденному житті. Вона здатна реалістично оцінювати життя, вірить як у матеріальні цінності, так і в абстрактні ідеї. Водночас здатна наполегливо працювати, втілюючи в

життя свої плани, задовольняючи свою цікавість до нового, виявляючи всебічні життєві інтереси. Здатність легко засвоювати нове зумовлює швидкість навчання, але в поєднанні з недостатньою систематичністю, що може перешкоджати досягненню великих успіхів.

Таблиця 1

Матриця компонент факторного аналізу

Параметри	Компонента			
	1	2	3	4
Екстраверсія	,634			,532
Приємність			,395	
Сумлінність				
Нейротизм				,504
Відкритість досвіду	,701			
А_фінанси			,515	
Б_сусп. визнання		,609		
Г_стосунки з кер.				
З_співпраця			,591	,465
В_відповідальність	,751			
Д_підвищення				
Е_досягнення особ. усп.	,637	,549		
Ж_зміст роботи		,692	,407	
ор_процес	,691		,613	
ор_результат		,584		
ор_альтруїзм				,591
ор_егоїзм			,487	
ор_працю				
ор_свободу	,708			
ор_владу		,503		
ор_гроші			,651	
конформність1.1				
традиції1.2				
доброта1.3				
універсалізм1.4	,572		,509	
самостійність1.5	,794			,339
стимуляція1.6				
гедонізм1.7	,453	,437		
досягнення1.8.	,699			
влада1.9				,503
безпека1.10		,436		
В_заг. вольова саморег.	,661			
Н_настирливість			,405	
С_самоконтроль	,673	,513		,499
ор_прийняття				
ор_сприйняття	,634			,450
ор_копроміс				
Тест 11.ВМ	,479	,401		
Тест 11.3ПМ		,629	,497	
Тест 11.3НМ			,389	
Тест 11.4 соц. чутлив.	,464			
Тест 11.5 соціальна перцеп.		,703		
Тест 11.6 мислення	,704			
Ш_самоповаги				
Ш_самоприйняття		,632		
Ш_саморозуміння	,573			
Позитивні стосунки		,507		,497
Психол_благополуччя	,707			

Водночас орієнтація на процес (.691) свідчить про те, що особа менше замислюється над обов'язковістю досягнення результату. Такі люди приділяють більше уваги процесуальним характеристикам справи. У разі чималої рутинної роботи у таких людей може виникати негативне ставлення (яке вони не можуть подолати), внаслідок чого не досягнути поставленої мети. Вважають, що їхня процесуальна спрямованість перешкоджає їхній результативності. Проте спрямованість на процес може свідчити й про певну обдарованість до фаху, що залежить від

конкретного змісту дискурсу, на який спрямовується увага особи, що підтверджується значущими типами ціннісних орієнтацій, зокрема цінністю досягнення. Ідеться про особистісний успіх, суспільне визнання завдяки демонстрації своїх компетентностей відповідно до визнаних соціальних нормативів та стандартів. Таким чином демонстрування засвоєних соціальних компетентностей і зумовлює соціальне схвалення.

Отже, серед ціннісних орієнтацій переважними виявилися самостійність (.794), досягнення (.699), універсалізм (.572).

Ідеться насамперед про незалежність мислення людини та самостійності вибору дій, схильність до творчості в діяльності. Самостійність (за Ш. Шварцем) є похідною від потреби в контролі та управлінні, від інтеракційних вимог автономності та незалежності.

Цінність універсализму як похідна від потреб виживання груп та індивідів (у ситуації взаємодії із чимось або чимось поза своїм звичним середовищем) має вияви як розуміння інших, толерантність до довкілля та до себе, захист благополуччя усіх людей та природи. Поєднання ціннісно-мотиваційних блоків самостійності, досягнення, універсализму може свідчити про здатність до особистісних змін (уміння знаходити гармонію між наявними цінностями середовища та нагальними своїми потребами та ціннісними орієнтаціями, ролями особи в соціумі). Цінність універсализму свідчить про орієнтацію особи не на конкретні соціальні цінності, а на здатність самою людиною здобувати знання та смисли, продукувати цінності.

Переважаання внутрішнього типу мотивації (.479), коли для особи визначальною у діяльності є сам зміст діяльності. Це підтверджує вищеописані внутрішні мотиватори особистості в діяльності, такі як відповідальність, досягнення особистого успіху, зміст роботи.

Високе значення за параметром загальної саморегуляції (.661) свідчить про те, що особистісні зміни пов'язані з емоційною розвиненістю особи, її активністю та самостійністю. Це має вияви в упевненості особи в собі, стійкості її намірів, коректності (реалістичності) поглядів, розвиненому почутті особистого обов'язку. Таким особам властива рефлексія, внутрішні особисті мотиви, здатність до планомірної реалізації своїх намірів; уміння самоорганізації, тобто розподілу ресурсів (власних і чужих), здатність до самоконтролю вчинків, при цьому переважна соціально-позитивна спрямованість.

У змісті соціального інтелекту значущими виявилися соціальна чутливість (.597) і соціальне мислення (.704). Ідеться про здатність пізнання поведінки у сфері суб'єкт-суб'єктного пізнання індивідами один одного, що зумовлюється особливостями розумових процесів, мірою розвиненості емоційної сфери і набутого попереднього соціального досвіду людиною, тобто про інтегральну здатність саморозуміння, а також про здатність розуміти інших людей і завдяки цьому прогнозувати й впливати на міжособистісні взаємини. Виражений параметр психологічного благополуччя (.707) свідчить про те, що особистісні зміни можливі, коли сформовані автономія, позитивні стосунки з оточенням, управління оточенням, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття.

Другий фактор (факторне навантаження 20,5 %) має назву "особистісно-цільовий" і свідчить про те, що особистісні зміни також пов'язані з особистісно-цільовим контекстом трансформацій. Суспільне визнання (.609) як зовнішній мотиватор діяльності, "гігієнічний фактор" (за Герцбергом), до якого також належать політика адміністрації, традиції міжособистісних стосунків із керівництвом, колегами, ступінь та види контролю роботи, наявні, можливі, перспективні статуси. Водночас ці фактори автоматично не визначають позитивну мотивацію працівника.

Поряд з цим показник за параметром досягнення особистого успіху (.549) свідчить про те, що значущими є ті мотиватори, тобто ті зовнішні фактори задоволеності діяльністю, які спрямовані на успіх, просування по службі, визнання та схвалення результатів роботи, перспективи професійного й особистісного зростання. Ідеться про те, що кожна окрема людина здатна вмотивовано працювати за умови, коли бачить особисту мету і має

очікування її реалізувати. Що також підтверджується значущим показником змісту роботи (.692); тобто робота захоплює людину; можна припустити, що здійснюється позитивний професіогенез, коли людина, виконуючи діяльність, у ній особистісно розвивається та зростає. Це підтверджується також показниками орієнтації на результат (.584) та орієнтацію на владу (.503). Отже, особа здатна досягати результатів діяльності навіть у супереч зовнішнім (і внутрішнім) перешкодам. Така людина прагне контролювати інших, для неї провідною цінністю є вплив на оточення (групу, соціум, суспільство тощо).

При цьому особа схильна до гедонізму (.437), до задоволення і насолоди життям. Це супроводжується розвиненим самоконтролем (.513), внутрішньою (.401) і зовнішньою позитивною мотивацією (.629); у стосунках з іншими характерна орієнтація на компроміс (.687); на соціальну перцепцію (.703) у змісті соціального інтелекту. Переважною є стійка схильність особистості усвідомлювати, сприймати свої індивідуальні особливості в модальності самоприйняття (.632), що має вияв у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах, індивідуальності особливостей прояву особистості (ідеологічні переконання, уявлення про соціум, картина світу тощо), загалом є рисою зрілої особистості.

При цьому особа має позитивні стосунки (.507): ідеться про задовільні, довірчі стосунки з довкіллям, про здатність до співпереживання, допомоги, прихильності та взаємних поступках у відносинах.

Третій фактор (факторне навантаження 15,4 %) має назву "професійно-цільовий" і свідчить про те, що особистісні зміни також пов'язані з професійно-цільовим контекстом трансформацій. Ідеться про параметри приємності (.395) та співпраці (.591) (тобто про позитивне ставлення особи до довкілля, коли сформована потреба бути поруч з іншими); доброти (.509), оскільки людина переживає особисту відповідальність, сумлінно ставиться до виконання справи й толерантно – до недоліків інших, має емпатичні здібності. Загальна спрямованість на зміст роботи (.407), орієнтація на процес (.613), орієнтація на гроші (.651) як на результат виконаної діяльності й водночас орієнтація на егоїзм (.487), зовнішня позитивна (.497) і зовнішня негативна мотивації (.389) свідчать про значущість середовища в життєдіяльності особистості та її трансформованість.

Четвертий фактор (факторне навантаження 11,3 %) має назву "прагматично-гуманістичний" і свідчить про те, що особистісні зміни також пов'язані такими параметрами, як екстраверсія (.532), нейротизм (.504), співпраця (.465), альтруїзм (.594), самостійність (.339), безпека (.503), орієнтація на прийняття (.450) та позитивні стосунки (.497).

Отже, емпіричним шляхом встановлено чотири фактори, які пов'язані з типовими особистісними змінами майбутніх фахівців, психотерапевтів, а саме: "зразок", "особистісно-цільовий", "професійно-цільовий", "прагматично-гуманістичний", що загалом можна вважати різними аспектами особливостей трансформацій та змін у процесі професіоналізації майбутнього психолога-терапевта.

У результаті проведення факторного аналізу особливостей особистісних змін студентів першого та останнього курсів навчання отримано низькі результати, що й стало підґрунтям для їхнього відбору до тренінгових груп.

Дискусія і висновки. Поняття особистісного змінювання (особистісних змін) є родовим щодо поняття роз-

витку особистості, тому що останнє передбачає конкретизацію особистісних утворень за критерієм їх ускладнення та водночас специфікації. Поняття змінювання взагалі та зміни особистості зокрема є відмінними, оскільки зміни взагалі трактуються як факт-подія, який свідчить про відповідний стан системи. Зміст встановлених факторів характеризує чотири основні напрями – ідеальний, потребово-мотиваційний, цільовий, самоприйняття, у контексті яких насамперед можливі особистісні зміни студентів майбутніх психологів-терапевтів у навчальному процесі, тобто у процесі психолого-педагогічного управління процесом самоорганізації відкритої системи особистості.

Перспективами подальших розвідок є підтвердження або спростування дієвості визначених особливостей особистісних змін майбутніх психологів-терапевтів, виокремлення їхніх типів, форм, зокрема з'ясування відмінностей між початківцями-студентами, які цікавляться / не цікавляться своїм майбутнім фахом, і студентами-випускниками, які вже беруть участь у квазіпрофесійній діяльності різних видів і форм у тренінгових практиках.

Список використаних джерел

- Міненко, О. О. (2004). *Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів* [Автореф. дис... канд. психол. наук, НПУ імені Драгоманова].
- Лушин П. (2002). *Психология личностного изменения*. Кировоград.
- Casdagli, M. (1989). Nonlinear prediction of chaotic time series. *Physica D: Nonlinear Phenomena*, 35(3), 335–356. [https://doi.org/10.1016/0167-2789\(89\)90074-2](https://doi.org/10.1016/0167-2789(89)90074-2)
- Cattell, R. B. (1980). *Personality and learning theory*. Springer.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (1988). Constructing solutions. *Family Therapy Networker*, 12(5), 42–43.
- DeBerry, S. T. (1993). *Quantum psychology: Steps to a postmodern ecology of being*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

- Dryden W. (1990). *Individual therapy: a handbook*. Open University Press.
- Frank, G., Lookman, T., Nerenberg, M. (1990). Chaotic time series analysis of epileptic seizures. *Physica D: Nonlinear Phenomena*, 46(3), 402–427.
- Golan, N. (1981). *Passing through transition: a guide for practitioners*. The Free Press.
- Jantsch, E. (1980). *The self-organizing universe*. Pergamon Press.
- Magnusson, D. (1990). Personality development from an interactional perspective. In L. A. Pervin, (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 193–222). Guilford Press.
- Page, M. M. (Ed.). (1983) *Nebraska symposium on motivation: Vol. 30. Personality – current theory and research*. University of Nebraska Press.

References

- Minenko, O. O. (2004). *Personal change in the process of professional training of psychology students* [Author's Ref. thesis. . . . candidate psychol. of Sciences, Drahomanov National Technical University] [in Ukrainian].
- Lushin P. (2002). *Psychology of personal change*. Kirovograd [in Ukrainian].
- Casdagli, M. (1989). Nonlinear prediction of chaotic time series. *Physica D: Nonlinear Phenomena*, 35(3), 335–356. [https://doi.org/10.1016/0167-2789\(89\)90074-2](https://doi.org/10.1016/0167-2789(89)90074-2)
- Cattell, R. B. (1980). *Personality and learning theory*. Springer.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (1988). Constructing solutions. *Family Therapy Networker*, 12(5), 42–43.
- DeBerry, S. T. (1993). *Quantum psychology: Steps to a postmodern ecology of being*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Dryden W. (1990). *Individual therapy: a handbook*. Open University Press.
- Frank, G., Lookman, T., Nerenberg, M. (1990). Chaotic time series analysis of epileptic seizures. *Physica D: Nonlinear Phenomena*, 46(3), 402–427.
- Golan, N. (1981). *Passing through transition: a guide for practitioners*. The Free Press.
- Jantsch, E. (1980). *The self-organizing universe*. Pergamon Press.
- Magnusson, D. (1990). Personality development from an interactional perspective. In L. A. Pervin, (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 193–222). Guilford Press.
- Page, M. M. (Ed.). (1983) *Nebraska symposium on motivation: Vol. 30. Personality – current theory and research*. University of Nebraska Press.

Отримано редакцією журналу / Received: 01.03.2023

Прорецензовано / Revised: 10.03.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Anastasiya YAVORSKA, PhD Student
ORCID ID: 0009-0005-4825-520X
e-mail: yavorska.anastasiia@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

TYPES OF PERSONAL CHANGES OF FUTURE SPECIALISTS, PSYCHOLOGISTS-PSYCHOTHERAPISTS

Background. Socio-political processes exacerbated the problems of psychological assistance to citizens; training of qualified psychologists-therapists. One of the factors of a specialist's personality is the ability for personal change. The goal is to reveal the content of the main factors of personal changes of future psychologists-therapists

Methods. The research used the "Big Five" methods; Herzberg's test; "Diagnostics of socio-psychological personality attitudes" (O. Potemkina); "Value questionnaire" (Sh. Schwartz); "Research of volitional self-regulation" (A. Zverkov, E. Eidman); "Diagnostics of motivational orientations in interpersonal communications" (I. Ladanov, V. Urazaeva); "Motivation of professional activity" (K. Zamfir); "Test of social intelligence" (J. Gilford); "Self-Assessment Questionnaire" (V. Stolin, S. Pantileev); "Scale of psychological well-being" (K. Riff) – separate scales from which factors of personal changes were included.

Results. As a result of factor analysis using the method of principal components, four factors of personal changes of future psychologists-therapists were identified: 1) "pattern" – tendency to change, voluntary self-control, responsibility, ability to achieve personal success, openness to experience, orientation to the process, independence, universalism, inner type motivation and general self-regulation, social thinking, psychological well-being; 2) "personal-purpose" – social recognition, achievement of personal success, content of work, orientation to results, power, compromise; hedonism, self-control, internal and external positive motivation, self-acceptance; 3) "professional-purpose" – pleasantness, cooperation, work content, process orientation, money; selfishness, kindness, external positive and negative motivation; 4) "pragmatic-humanistic" – extraversion, neuroticism, cooperation, altruism, independence, security, orientation towards acceptance of others, positive relationships.

Conclusion. The process of unfolding individual personal states and traits is the development of the personality, therefore personal changes are the development of the personality. The concept of personal change (personal changes) is generic to the concept of personality development, since the latter involves the specification of personal formations according to the criteria of their complexity and specification, therefore the concepts of change and personality change are different.

Keywords: personal changes, the concept of change, the future psychotherapist, typological groups of specialists, criteria for group typology, types of personal changes, the problem of the specialist's personality.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 96-100 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).14)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Вікторія ЯЦЕНКО, магістр психології, дослідниця
ORCID: 0000-0003-1875-3214
e-mail: victoriayats.psy@gmail.com
Приватна практика, Київ, Україна

Наріман ДАРВІШОВ, д-р філософії в галузі психології, асист.
ORCID ID: 0000-0001-6614-0477
e-mail: Narimandarvishov@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ З ПЕРСПЕКТИВИ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Виклики сьогодення потребують від людини здатності справлятися з кризовими ситуаціями та інтегрувати цей досвід для розвитку особистості, що відображено в такому психологічному феномені, як посттравматичне зростання. Ураховуючи методологічні обмеження попередніх кількісних досліджень з цієї проблеми, виникла потреба в розширенні розуміння цього феномену, використовуючи нові методологічні підходи, зокрема наративні методи. Метою цього літературного огляду є дослідити джерела, у яких феномен посттравматичного зростання вивчається у межах наративної теорії особистості, та відповісти на такі запитання: а) як посттравматичне зростання може бути відображене в наративах людей, які пережили травматичний досвід?; б) наскільки ефективною є психотерапія, яка використовує наративні техніки, у фасилітації посттравматичного зростання?

Результати. Аналіз наявної літератури показав, що вивчення посттравматичного зростання у межах теорії наративної ідентичності залишається перспективним та недостатньо вивченим напрямом. Найбільш адаптивними темами, через які може проявлятися посттравматичне зростання у життєвих історіях людей, є теми агентності та спокути, які в деяких дослідженнях були пов'язані з глибшим когнітивним опрацюванням спогадів, психологічною зрілістю, просоціальними та афективно-експресивними рисами особистості та покращенням психічного здоров'я. Виявлено, що центральним процесом, який визначає суб'єктивну інтерпретацію своєї життєвої історії та формування наративної ідентичності, є процес смислотворення. Водночас зазначено, що поки було проведено недостатньо досліджень, які націлені на вивчення ефективності наративних технік у фасилітації посттравматичного зростання.

Висновки. Розглянуто обмеження цього огляду та перспективи для подальших досліджень із підкресленням важливості дослідження динаміки посттравматичного зростання на рівні наративної ідентичності за допомогою лонгitudинальних дизайнів та змішаної методології. Також визначено перспективи інтеграції наявних та майбутніх досліджень з цієї проблеми у практику психотерапії.

Ключові слова: посттравматичні зміни особистості, психологічна травма, життєва історія, наративна ідентичність, психотерапія

Вступ. У контексті сучасних реалій, пов'язаних із війною та стрімкими суспільно-політичними трансформаціями, здатність знаходити психологічні сили для боротьби з кризовими ситуаціями та інтеграція цього життєвого досвіду є дуже важливою для підтримки психічного здоров'я та розвитку особистості. Водночас у багатьох людей, які пережили травматичний досвід, пов'язаний з війною, можуть виникнути адаптаційні проблеми в мирному житті, крайніми проявами яких можуть виявитися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, генералізований тривожний розлад та інший дистрес. Тому психологи мають не лише допомогти відновитися цим людям до свого попереднього рівня функціонування, але і стимулювати в них позитивні особистісні зміни, які в майбутньому можуть допомогти їм виходити з кризових ситуацій "переможцями". І ці зміни відображаються у такому психологічному явищі, як посттравматичне зростання.

Посттравматичне зростання (далі – ПТЗ) визначається як процес і результат позитивної трансформації особистості в ході її боротьби з травматичними подіями або складними життєвими обставинами (Tedeschi & Calhoun, 2004; Jayawickreme & Blackie, 2014). Для позначення цього феномену використовуються й інші терміни, наприклад, "зростання, пов'язане зі стресом" або "сприйнята вигода" (Tedeschi & Calhoun, 2004). З того часу, як цей феномен було виявлено в клінічних умовах, учені та практики почали застосовувати кількісні опитувальники для оцінювання зв'язку ПТЗ із рівнем дистресу та суб'єктивного благополуччя (Joseph et al., 1993; Park et al., 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996). І та-

ким чином, фокус досліджень у сфері клінічної психології почав припадати не лише на діагностику та лікування симптомів, викликаних травматичною подією, а й на урахування спроможностей людини до особистісного зростання (Joseph, 2012).

Водночас більшість досліджень ПТЗ, які спираються на результати кількісних опитувальників, мають певні методологічні недоліки. По-перше, ретроспективне вимірювання змін, які відбулися з людиною, припускає, що вона повинна оцінити себе до травматичної події, порівняти із собою теперішньою та визначити ступінь позитивних змін, які відбулися в її особистості після травматичної події. Утім, на таку оцінку можуть впливати такі фактори, як викривлене сприйняття себе до та після травматичної події і бажання відповідати панівним очікуванням у культурі (Infurna & Jayawickreme, 2019). По-друге, запитання цих опитувальників зазвичай сконструйовані таким чином, що в людини немає достатньої свободи для вибору відповідей, крім шкали від "зовсім ні" до "дуже сильно". Це призводить до позитивно скошених та перебільшених показників ПТЗ порівняно з показниками опитувальників, які мають шкалу від -3 до +3 та нейтрально сформульовані питання (Boals & Schuler, 2018).

Через обмеження наявних кількісних методів учені відчули потребу в розширенні розуміння позитивних змін, які відбуваються з людиною після травми, використовуючи й інші методологічні підходи, одним із яких є наративний підхід до вивчення особистості (McAdams, 1995). Він постулює, що коли людина конструює свій життєвий досвід у вигляді наративу, цей досвід починає наповнюватися для неї персональним сенсом. Тобто

© Яценко Вікторія, Дарвішов Наріман, 2023

для різних людей та сама подія в житті може мати різне значення. У межах наративної психології наратив відображає історію життя, яку люди розповідають про себе. Цей процес конструювання та перегляду власної життєвої історії приводить до формування наративної ідентичності, яка є відображенням для себе та для інших того, ким людина є зараз, як такою стала і куди прямує її життя у майбутньому (McAdams & McLean, 2013, р. 223), ураховуючи значення минулого досвіду (Pasupathi et al., 2007). Суб'єктивна інтерпретація наративу є ключовою диференційною ознакою, яка передбачає результати в поліпшенні різноманітних сфер життя (наприклад, Dunlop & Tracy, 2013), зокрема і в сприянні ПТЗ з часом (Adler, 2012; Adler et al., 2015; Jayawickreme et al., 2021; Weststrate et al., 2022).

Незважаючи на те, що ПТЗ – це не лише результат трансформації особистості, але і активний процес, дослідження динаміки ПТЗ на рівні наративної ідентичності, з використанням лонгітюдних дизайнів, тільки зароджуються й поки що залишаються недостатньо представленими в науковій літературі. Також недостатньо дослідженою залишається тема ефективності психотерапії, яка використовує наративні техніки, для фасилітації переживання ПТЗ.

Мета та завдання дослідження. У цьому літературному огляді ми поставили за мету здійснити аналіз та систематизацію наявних джерел з досліджуваної проблеми й знайти відповіді на кілька запитань:

1) Як ПТЗ може бути відображено в життєвих оповіданнях людей, які пережили травматичний досвід? Якими є ключові теми та смислотворчі процеси, що виникають у їхніх оповіданнях?

2) Чи може психотерапія, яка використовує наративні техніки, посилити переживання ПТЗ та які має довгострокові наслідки для суб'єктивного благополуччя?

Результати. Уперше щодо вивчення ПТЗ у межах теорії наративної ідентичності заговорили Jayawickreme та колеги (2021), які представили огляд досліджень, присвячених зв'язку найбільш адаптивних тем життєвих наративів з різними психологічними змінними. Трохи пізніше, Weststrate та колеги (2022) здійснили теоретичну спробу адаптувати модель трикомпонентної структури особистості Д. МакАдамса для вивчення ПТЗ, де наративна ідентичність є одним із рівнів особистості. Поки що було проведено дуже мало досліджень ПТЗ через призму наративної теорії, за винятком одного лонгітюдного дослідження, де вивчався зв'язок повторних наративів про проблеми в стосунках з емпатією, смиренням та співчуттям протягом одного року, результати якого виявилися непослідовними (Blackie & McLean, 2022).

Якщо звернутися до більш ранньої літератури з теорії наративної ідентичності, де вивчалися наративи людей, що пережили негативний життєвий досвід, можна визначити деякі закономірності в тому, як вони конструюють свої життєві історії.

Найбільш адаптивним способом, яким люди конструюють свою наративну ідентичність після негативного життєвого досвіду, вважається тема спокути (*redemption*), яка відображає сцени, де суб'єктивно негативні події або наслідки призводять до потенційно хорошого результату (McAdams & McLean, 2013). Тобто "першочергово негативний стан "спокутується" добром, яке слідує за ним" (там само, р. 234). Дослідження показують, що дорослі, які у своїх наративах повідомляють, що стали сильнішими або більш "загартованими" після негативного життєвого досвіду, проходять через два етапи (Pals, 2006). Перший етап полягає в тому, що

людина глибоко і довго опрацьовує свій негативний досвід, свої переживання, пов'язані з ним, можливі наслідки та роль цього досвіду в життєвій історії людини. І саме цей етап був пов'язаний з ПТЗ. Наступним етапом було зобов'язання самого себе до позитивного вирішення ситуації, і цей етап був пов'язаний зі щастям.

На підтримку цих результатів було проведено низку досліджень, у яких показано, що деталізований та вдумливий опис свого травматичного досвіду пов'язаний з більшими показниками психологічної зрілості протягом наступних двох років (King & Hicks, 2007), а більш складне пропрацювання спогадів про поворотні точки в житті пов'язане зі збільшенням індексу зрілості в молоді (McLean & Pratt, 2006). У свою чергу, вищі показники психологічної зрілості були пов'язані з конструюванням історій, які апелюють до мотивів навчання, зростання та позитивної особистісної трансформації (наприклад, Bauer et al., 2005). Утім, подальші дослідження показали, що схильність до мисленнєвого пропрацювання спогадів не є обов'язковим та єдиним фактором, пов'язаним із темою спокути: значення мають також риси особистості, такі як екстраверсія, сумлінність, доброзичливість та емоційна стабільність (Guo et al., 2016). Тобто люди з просоціально орієнтованими та схильними до афективної експресії рисами частіше розповідали історії з темою спокути.

Ще одна тема наративної ідентичності, яка має стосунок до психічного здоров'я, це тема агентності (*agency*). Дослідження Adler (2012) показало, що вона є ключовим наративом у лонгітюдному дослідженні пацієнтів, що проходили психотерапію, які звітували про перебіг свого лікування перед кожним із щонайменше 12 сесій терапії. Агентність відображається у сценах, де протагоніст має здатність впливати на власний добробут та на добробут інших людей, часто за рахунок "демонстрації самовладання, розширення можливостей, досягнень та статусу" (McAdams & McLean, 2013, р. 234). Так от, підвищення агентності з часом передбачало покращення результатів психотерапії: коли пацієнти розповідали історії, у яких усе більше підкреслювалася їхня здатність контролювати власне життя та приймати самостійні рішення, їхнє психічне здоров'я покращувалося, а симптоми ставали менш виразними (Adler, 2012). Трохи пізніше Adler та колеги (2015) повторили ці результати, проте поза психотерапевтичним контекстом і протягом кількох років. Вони показали, що оповідання проблем, пов'язаних із фізичним здоров'ям, через теми агентності та спокути передбачало поліпшення траєкторії психічного здоров'я протягом чотирьох років.

Тема здатності керувати власною долею, яка просліджується у високоагентних історіях (McAdams & McLean, 2013), має багато спільного з темою суб'єктності та "волі до влади", яка є центральною для екзистенційної філософії Ф. Ніцше. На його думку, коли людина відмовляється приймати нав'язану суспільством раціоналізацію безсилля (наприклад, "Я маленька людина, яка ні на що не впливає в цьому світі"), у неї вивільняється енергія для творчості, зокрема і для створення власного автентичного буття. Це відчуття влади потребує прийняття людиною відповідальності за власний вибір та його наслідки. Проте це також відкриває можливості для експериментів, здобуття життєвого досвіду та особистісного зростання. А в кризові періоди не дає людині відчувати себе жертвою обставин, а навпаки, стимулює до проактивних кроків для покращення ситуації, що відображено в наративі спокути. Екзистенційний психолог В. Франкл (1963), який пережив

ув'язнення у нацистському концтаборі, писав, що людина має свободу вибору в будь-якій ситуації, навіть у найскладніших життєвих обставинах. Проте, коли життя не залишає їй вибору, "остання з людських свобод – обирати своє ставлення за будь-яких обставин, обирати свій власний шлях" (р. 104). Ця ідея лягла в основу його логотерапії, де рушійною силою, яка мотивує людей, є воля до сенсу.

McAdams & McLean (2013) зазначають, що процес смислотворення є центральним для розвитку нарративної ідентичності. Вони пояснюють це таким чином: "Через смислотворення люди виходять за межі сюжетів та деталей подій своїх особистих історій, щоб сформулювати те, що, на їхню думку, їхні історії розповідають про те, ким вони є. Оповідачі можуть припустити, що події, які ними описуються, ілюструють або пояснюють певну особистісну рису, схильність, мету, навичку, проблему, комплекс або закономірність їхнього власного життя. У смислотворенні оповідач робить *семантичний* висновок про себе з *епізодичної* інформації, яку передає історія" (р. 236). Водночас вибір подій для конструювання своєї життєвої історії завжди співвідноситься з цілями людини на майбутнє та її потребами, що і наповнює ці події сенсом. Зокрема, дослідження показують, що знаходження сенсу у високих та низьких точках життєвої історії було пов'язане з кращою емоційною регуляцією через два роки (Cox & McAdams, 2014). У нарративній психології "високі" та "низькі" життєві точки належать до суб'єктивної оцінки життєвого досвіду людини з погляду позитивних (наприклад, досягнення, любов) та негативних (наприклад, травми, втрати) результатів.

Крім процесу смислотворення, для розвитку нарративної ідентичності важливий також уважний та чуйний слухач, якому можна розповісти свою історію життя (McAdams & McLean, 2013). Таким слухачем може виступати психотерапевт. Тому далі ми розглянемо літературу, в якій вивчається ефективність використання нарративних технік у фасилітації ПТЗ.

Найбільш відомим напрямом психотерапії, який використовує життєві оповідання як інструмент для позитивної трансформації особистості, є нарративна психотерапія. Основне завдання нарративної психотерапії полягає у допомозі клієнту "деконструювати" своє життєве оповідання таким чином, щоб він міг звільнитися від впливу нарративу панівної культури і сконструювати історію, яка відповідала би його власним цінностям (Крупельницька, 2022). Цей підхід є частиною постнекласичної парадигми психотерапії, яка ґрунтується на філософії конструктивізму. Існує також його модифікований варіант – нарративна експозиційна психотерапія (НЕП), яка інтегрує в собі техніки з когнітивно-біхевіоральної парадигми.

Використання нарративної техніки в психотерапії дає можливість контакту з травматичними переживаннями "з безпечної відстані" через метафору життєвої історії. Утім, досліджень, які націлені на вивчення ефективності саме нарративного психотерапевтичного підходу у фасилітації ПТЗ, поки що досить мало. Одним із таких є рандомізоване дослідження ефективності короткострокової НЕП на вибірці травмованих іракських біженців (Hijazi et al., 2014), яке показало, що ті досліджувані, які відвідували короткострокову НЕП, мали вищі показники ПТЗ та суб'єктивного благополуччя протягом чотирьох місяців порівняно з контрольною групою.

Дискусія і висновки. Як показує цей літературний огляд, дослідження процесу ПТЗ у межах теорії нара-

тивної ідентичності залишається перспективним та поки що недостатньо вивченим напрямом.

Ключовими темами, через які ПТЗ може бути відображено в життєвих оповіданнях людей, які пережили травматичний досвід, є агентність та спокута, які були пов'язані з глибшим когнітивним опрацюванням спогадів, психологічною зрілістю, просоціальними та афективно-експресивними рисами особистості та покращенням психічного здоров'я. Процес смислотворення є центральним для розвитку нарративної ідентичності, оскільки в ході конструювання своєї життєвої історії дає людині відчуття свободи обирати саме ті події минулого, які мають сенс для того, ким вона є сьогодні і які в неї потреби або цілі на майбутнє. Варто зазначити, що більшість досліджень із цієї теми мали кореляційний характер, тому перш ніж робити причинно-наслідкові висновки, наявні результати потребують перевірки в межах лонгітюдних та експериментальних досліджень, які ще тільки зароджуються. Деякі дослідження вказують на те, що використання нарративних технік у психотерапії може мати позитивний ефект на ПТЗ та суб'єктивне благополуччя, але для підтвердження цього висновку потрібно провести більше досліджень.

Обмеження нашого дослідження полягає у тому, що ми не розглянули низку інших аспектів, які потенційно можуть впливати на процес нарративізації травматичного досвіду, а саме: характер травматичної події й те, як вона сприймається самою людиною; психологічний профіль осіб, які пережили травматичні події; культура та соціальний контекст, у якому проживає людина; демографічні характеристики. Також ми обговорили не всі види консультування або психотерапії, які використовують нарративні техніки в роботі з клієнтами. Однак цей огляд може бути корисним для ознайомлення з нарративним підходом у контексті досліджень ПТЗ, а також для формулювання гіпотез для майбутніх теоретичних та емпіричних досліджень із цієї проблеми.

Перспективним напрямом подальших досліджень може бути використання змішаної методології для вивчення динаміки ПТЗ на рівні нарративної ідентичності та сучасних статистичних методів для аналізу лонгітюдних даних. Можна дослідити цю динаміку в межах трирівневої моделі структури особистості (Weststrate et al., 2022), використовуючи кількісні методи для збору даних про особистісні диспозиції та характеристичні адаптації та "якісні" методи (англ. "qualitative methods") для нарративної ідентичності. Для статистичного аналізу цікавим є використання методів інтенсивних лонгітюдних даних, які аналізують дані, зібрані через короткі проміжки часу. Вони можуть висвітлити те, у яких часових проміжках відбуваються коливання в динаміці і що на ці коливання впливає (див. наприклад, Infurna et al., 2022).

Також залишається багато запитань щодо того, як можна інтегрувати наявні та майбутні результати досліджень у цій сфері в практику психотерапії, щоб зробити нарративні техніки більш науково доказовими для роботи з людьми, що пережили травматичні події. Наприклад, можна простежити зв'язок ефективних нарративів та технік з інших психотерапевтичних напрямів, а також дослідити можливість "нарративізації" психологічних технік з інших напрямів психотерапії (робота з мотивами, що повторюють терапевтичну експозицію, психоаналітичний регрес, тощо).

Ще одним цікавим напрямом може бути вивчення ролі пропаганди та медіанаративів у нарративізації травматичного досвіду та фасилітації ПТЗ. Зокрема, в контексті російсько-української війни, в нашому

медіапросторі можна часто чути наративи стійкості (наприклад, "Незламний народ незламної країни"), соціальної відповідальності (наприклад, "Кожен ваш донат для Збройних сил України наближає нашу перемогу") та альтруїзму (наприклад, історії волонтерів, які піддають своє життя ризику, щоб вивезти цивільних із прифронтових регіонів), тоді як наративи трансформації (наприклад, "Яким буде наше суспільство після перемоги") є недостатньо представленими, можливо, через те, що багатьом людям в умовах війни та невизначеності важко думати про майбутнє.

Внесок авторів: Вікторія Яценко – концептуалізація, аналіз джерел, написання – оригінальна чернетка; Наріман Дарвішов – написання – перегляд і редагування.

Список використаних джерел

- Крупельницька, Л. Ф. (2022). *Психотерапія у постнекласичній парадигмі*. <https://psy.knu.ua/component/dropfiles/?preview=1&format=&task=frontfile.download&catid=793&id=1934&Itemid=1000000000000>
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367–389. <https://doi.org/10.1037/A0025289>
- Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H., Albaugh, M., McAdams, D. P., & Oltmanns, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 476–496. <https://doi.org/10.1037/A0038601>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203–217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Blackie, L. E. R., & McLean, K. C. (2022). Examining the Longitudinal Associations Between Repeated Narration of Recent Transgressions Within Individuals Romantic Relationships and Character Growth in Empathy, Humility, and Compassion. *European Journal of Personality*, 36(4), 507–528. <https://doi.org/10.1177/08902070211028696>
- Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: A revised version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10, 190–198. <https://doi.org/10.1037/tra0000267>
- Cox, K., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality*, 50(1), 66–70. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2014.03.004>
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2013). Sobering stories: Narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 576–590. <https://doi.org/10.1037/a0031185>
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon.
- Guo, J., Klevan, M., & McAdams, D. P. (2016). Personality Traits, Ego Development, and the Redemptive Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(11), 1551–1563. <https://doi.org/10.1177/0146167216665093>
- Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., Rapport, L. J., & Arnetz, B. B. (2014). Brief Narrative Exposure Therapy for Posttraumatic Stress in Iraqi Refugees: A Preliminary Randomized Clinical Trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 314–322. <https://doi.org/10.1002/jts.21922>
- Infurna, F. J., & Jayawickreme, E. (2019). Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 152–158. <https://doi.org/10.1177/08902070211041852>
- Infurna, F. J., Luthar, S. S., & Grimm, K. J. (2022). Investigating posttraumatic growth in midlife using an intensive longitudinal research design: Posttraumatic growth is not as prevalent as previously considered. *European Journal of Personality*, 36(4), 576–596.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality*, 28(4), 312–331. <https://doi.org/10.1002/PER.1963>
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., . . . Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145–165. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12591>
- Joseph, S. (2012). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Hachette UK.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271–279. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490060209>
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62, 625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>
- McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 63(3), 365–396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42, 714–722. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.714>
- Pals, J. L. (2006). Narrative Identity Processing of Difficult Life Experiences: Pathways of Personality Development and Positive Self-Transformation in Adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079–1110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a Life Story: Constructing Relations between Self and Experience in Autobiographical Narratives. *Human Development*, 50(2–3), 85–110. <https://doi.org/10.1159/000100939>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Weststrate, N. M., Jayawickreme, E., & Wrzus, C. (2022). Advancing a Three-Tier Personality Framework for Posttraumatic Growth. *European Journal of Personality*, 36(4), 704–725. <https://doi.org/10.1177/08902070211062327>

References

- Krupelnitska, L. F. (2022). *Psychotherapy in the Post-Non-Classical Paradigm*. [in Ukrainian]. <https://psy.knu.ua/component/dropfiles/?preview=1&format=&task=frontfile.download&catid=793&id=1934&Itemid=1000000000000>
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367–389. <https://doi.org/10.1037/A0025289>
- Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H., Albaugh, M., McAdams, D. P., & Oltmanns, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 476–496. <https://doi.org/10.1037/A0038601>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203–217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Blackie, L. E. R., & McLean, K. C. (2022). Examining the Longitudinal Associations Between Repeated Narration of Recent Transgressions Within Individuals Romantic Relationships and Character Growth in Empathy, Humility, and Compassion. *European Journal of Personality*, 36(4), 507–528. <https://doi.org/10.1177/08902070211028696>
- Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: A revised version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10, 190–198. <https://doi.org/10.1037/tra0000267>
- Cox, K., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality*, 50(1), 66–70. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2014.03.004>
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2013). Sobering stories: Narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 576–590. <https://doi.org/10.1037/a0031185>
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon.
- Guo, J., Klevan, M., & McAdams, D. P. (2016). Personality Traits, Ego Development, and the Redemptive Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(11), 1551–1563. <https://doi.org/10.1177/0146167216665093>
- Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., Rapport, L. J., & Arnetz, B. B. (2014). Brief Narrative Exposure Therapy for Posttraumatic Stress in Iraqi Refugees: A Preliminary Randomized Clinical Trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 314–322. <https://doi.org/10.1002/jts.21922>
- Infurna, F. J., & Jayawickreme, E. (2019). Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 152–158. <https://doi.org/10.1177/08902070211041852>
- Infurna, F. J., Luthar, S. S., & Grimm, K. J. (2022). Investigating posttraumatic growth in midlife using an intensive longitudinal research

design: Posttraumatic growth is not as prevalent as previously considered. *European Journal of Personality*, 36(4), 576-596.

Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality*, 28(4), 312-331. <https://doi.org/10.1002/PER.1963>

Jayawickreme, E., Infuma, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., . . . Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145-165. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12591>

Joseph, S. (2012). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Hachette UK.

Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271-279. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490060209>

King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62, 625-636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>

McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>

McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>

McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42, 714-722. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.714>

Pals, J. L. (2006). Narrative Identity Processing of Difficult Life Experiences: Pathways of Personality Development and Positive Self-Transformation in Adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079-1110. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00403.X>

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>

Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a Life Story: Constructing Relations between Self and Experience in Autobiographical Narratives. *Human Development*, 50(2-3), 85-110. <https://doi.org/10.1159/000100939>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490090305>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Weststrate, N. M., Jayawickreme, E., & Wrzus, C. (2022). Advancing a Three-Tier Personality Framework for Posttraumatic Growth. *European Journal of Personality*, 36(4), 704-725. <https://doi.org/10.1177/08902070211062327>

Отримано редакцією журналу / Received: 17.01.2023

Прорецензовано / Revised: 25.01.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.04.2023

Viktoriia YATSENKO, Master of Arts, Researcher

ORCID: 0000-0003-1875-3214

e-mail: victoriayats.psy@gmail.com

Private Practice, Kyiv, Ukraine

Nariman DARVISHOV, PhD, Assist.

ORCID ID: 0000-0001-6614-0477

e-mail: Narimandarvishov@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

POSTTRAUMATIC GROWTH FROM THE PERSPECTIVE OF NARRATIVE APPROACH TO THE STUDY OF PERSONALITY

Background. Today's challenges require a person to be able to cope with crises and integrate this experience for personal growth, which is reflected in such psychological phenomena as post-traumatic growth (PTG). Given the methodological limitations of previous quantitative studies of this problem, there was a need to expand the understanding of post-traumatic growth using new methodological approaches, in particular narrative methods. In this literature review, we set out to explore the sources in which the post-traumatic growth studied within the framework of the narrative theory of personality, and sought answers to the following questions: a) how can post-traumatic growth be reflected in the narratives of people who have experienced traumatic experiences?; b) how effective is psychotherapy using narrative techniques in facilitating PTG of post-traumatic growth?

Results. An analysis of the existing literature showed that the study of post-traumatic growth within the framework of the theory of narrative identity remains a promising and understudied direction. The most adaptive themes through which post-traumatic growth can manifest itself in people's life stories are the themes of agency and redemption, which have been linked in a number of studies to deeper cognitive processing of memories, psychological maturity, prosocial personality traits, and improved mental health. The central process that determines the subjective interpretation of one's life history and the development of a narrative identity is the process of meaning-making. So far, there has been little research on the effectiveness of narrative techniques in facilitating post-traumatic growth.

Conclusions. The limitations of this review and the prospects for further research are discussed, emphasizing the importance of studying the dynamics of post-traumatic growth at the level of narrative identity using longitudinal designs and mixed methodology. It also discusses the prospects for integrating existing and future research on this issue into the practice of psychotherapy.

Keywords: posttraumatic personality changes, psychological trauma, life story, narrative identity, psychotherapy

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflict of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Наукове видання



ВІСНИК

КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 1(17)

Редактор Н. Казанцева

Оригінал-макет виготовлено Видавничо-поліграфічним центром "Київський університет"

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей. Редколегія залишає за собою право скорочувати та редагувати подані матеріали. Рукописи та електронні носії не повертаються.

Усі автори прочитали та погодилися з опублікованою версією рукопису.

Opinions, statements, accuracy of the quotations, economic and statistical data, terminology, proper names and other information are made on the responsibility of the authors. The Editorial Board reserves the right to shorten and edit the submitted materials.

All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.



Формат 60x84^{1/8}. Ум. друк. арк. 10,81. Наклад 300. Зам. № 223-10678
Гарнітура Arial. Папір офсетний. Друк офсетний. Вид. № Пс3.
Підписано до друку 07.06.23

Видавець і виготовлювач
ВПЦ "Київський університет"

Б-р Тараса Шевченка 14, м. Київ, 01601, Україна

☎ (38044) 239 32 22; (38044) 239 31 72; тел./факс (38044) 239 31 28

e-mail: vpc@knu.ua; vpc_div.chief@univ.net.ua; redaktor@univ.net.ua
<http://vpc.knu.ua>

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1103 від 31.10.02