

ВІСНИК

Харківського національного університету
імені В.Н. Каразіна

СЕРІЯ “ПСИХОЛОГІЯ”

Випуск 74

Започаткована 1967 р.

У вісник подано результати теоретичних та експериментальних наукових досліджень у галузі фундаментальної та прикладної психології. Розглянуті проблеми особистості, когнітивної сфери, деякі питання медичної, соціальної психології, психодіагностики та психологічного консультування. Для науковців, аспірантів, пошукачів.

Вісник є фаховим виданням у галузі психологічних наук (Наказ Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020р. Категорія «Б»)

Затверджено до друку рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 10 від 26.06.2023 р.)

Редакційна колегія:

Валентина Миколаївна Павленко,

(головний редактор), кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри прикладної психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.

Світлана Германівна Яновська,

(відповідальний редактор), кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Україна.

Сергій Арнольдович Гірник,

(технічний секретар), кандидат фізико-математичних наук, науковий співробітник кафедри медичної фізики та біомедичних нанотехнологій Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Україна.

Алла Борисівна Коваленко, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Олександр Суренович Кочарян, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психологічного консультування та психотерапії, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.

Ірина Володимирівна Кряж, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри прикладної психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.

Оксана Володимирівна Кузнецова, кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри педагогіки та технологій неперервної освіти КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради».

Марат Амірович Кузнецов, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна.

Олена Львівна Луценко, доктор психологічних наук, професор, Латвія.

Валерій Олександрович Олефір, доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.

Ніна Вікторівна Підбуцька, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. І.А. Зязюна Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут».

Ірина Данилівна Плотка, доктор психологічних наук, професор, директор департаменту «Психологія», Балтійська Міжнародна Академія, Латвія.

Віктор Володимирович Плохих, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Україна.

Олександр Давидович Резник, доктор філософських наук (психологія), старший науковий співробітник регіонального центру досліджень зловживання алкоголем і наркотиками (RADAR), університет Бен-Гуріона в Негеві, Ізраїль.

Адреса редакційної колегії: 61022, Харків, майдан Свободи, 6, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, факультет психології, каб. 419, тел. 057-707-51-70.

Сайт видання: periodicals.karazin.ua/psychology

Електронна адреса: psychology_series@karazin.ua

Статті пройшли внутрішнє та зовнішнє рецензування

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ No 22053-11953P від 21.12.2015

Вісник індексується у міжнародних наукометричних базах Google Scholar, Наукова періодика України (Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського), DOAJ та Index Copernicus

© Харківський національний
університет імені В.Н. Каразіна,
оформлення, 2023

ISSN 2225-7756

Ministry of Education and Science Ukraine

THE JOURNAL

of V. N. Karazin
Kharkiv National University

A SERIES OF «PSYCHOLOGY»

Issue 74

Founded 1967

Kharkiv – 2023

The “Visnik” contains the results of theoretical and experimental research in basic and applied psychology. The problems of personality, cognitive area, some legal questions, medical, social psychology. It can be useful for scientists, teachers, postgraduates.

“Visnik” is a professional publication in the field of Psychology (Ministry of Education and Science of Ukraine No 886, of 02.07.2020. Category «B»)

Approved for publication due to the decision of the Academic Council V. N. Karazin Kharkiv National University (Protocol No 10 of 26.06.2023)

Editorial Board:

V. Pavlenko, (Chief Editor), Candidate of Psychological Science, Professor, Professor of the Department of Applied Psychology, V. N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

S. Yanovska, (Deputy Editor), Candidate of Psychological Science, Associate Professor of the Applied Psychology Department, V. N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

S. Hirnyk, (Technical Secretary), Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Senior Researcher, Department of Medical Physics and Biomedical Nanotechnologies, V. N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.

A. Kovalenko, Doctor of Psychology, Professor, Professor of Social Psychology Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2a, ave. Academician Glushkov, 03680, Kyiv, Ukraine.

O. Kocharyan, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy, V.N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

I. Kryazh, Doctor of Psychology, Professor of Applied Psychology V.N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

O. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Technology of Continuing Education of the Odessa Regional Academy of Continuing Education, Ukraine.

M. Kuznetsov, Doctor of Psychology, Department of Practical Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, 29, Alchevskiyh St., Kharkov, 61002, Ukraine.

O. Lutsenko, Doctor of Psychology, Associate Professor, Latvia.

V. Olefir, Doctor of Psychological Science, Head of the Department of General Psychology V.N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

N. Podbutska, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Management of Social Systems. I.A. Zyzyna National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute», Ukraine.

V. Plokhikh, Doctor of Psychology, Professor of the Department of General Psychology V.N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

I. Plotka, Doctor of Psychology, Director of the Department of Psychology, Baltic International Academy, Latvia. Lomonosova Street, 4, LV-1019, Riga, Latvia.

O. Reznik, Ph.D (Psychology), Senior Research Associate Ben Gurion University of the Negev, Regional Alcohol and Drug Abuse Research (RADAR) Center, Israel.

Editorial address: 61022, Kharkiv, Svoboda Square, 6, V. N. Karazin Kharkiv National University, Department of Psychology, off. 419, tel. 8-057-707-51-70.

Site edition: periodicals.karazin.ua/psychology E-mail address: psychology_series@karazin.ua

Articles were internally and externally reviewed.

The certificate of state registration KB No 22053-11953P from 21.12.2015

“Visnik” is being indexed in international scientometric databases Google Scholar, DOAJ and Index Copernicus

ЗМІСТ**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Жданова І.В., Шахова О.Г., Роденкова В.А.**

ДИНАМІКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ 7

Каплуненко Я.Ю., Кучина В.В.ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ МЕДИТАЦІЄЮ ТА МАЙНДФУЛНЕС,
ДИСОЦІАЦІАТИВНИМИ ПРОЯВАМИ Й ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ 13**МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ****Яновська С.Г., Севост'янов П.О., Туренко Р.А.**ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТА АДАПТАЦІЯ МЕТОДУ Ч. ОСГУДА «СЕМАНТИЧНИЙ
ДИФЕРЕНЦІАЛ» (УКРАЇНСЬКА ВЕРСІЯ МЕТОДУ) 24**ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ****Милославська О.В., Гуляєва О.В., Фарафонова-Некрасова О.А.**

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ 31

ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ**Марцинкевич Ю.І., Павленко Г.В.**

КРЕАТИВНА ПРОДУКТИВНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ХУДОЖНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 36

CONTENT**PERSONALITY PSYCHOLOGY****I. Zhdanova, O. Shakhova, V. Rodenkova**

MENTAL STATES DYNAMICS IN CIVILIANS DURING THE WAR IN UKRAINE 7

Y. Kaplunenko, V. KuchynaSTUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN MEDITATION AND MINDFULNESS, DISSOCIATIVE
MANIFESTATIONS, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE 13**METHODS AND TECHNIQUES****S. Yanovska, P. Sevostyanov, R. Turenko**PSYCHOMETRIC INDICATORS AND ADAPTATION CH. OSGUD'S METHOD
"SEMANTIC DIFFERENTIAL" (UKRAINIAN VERSION OF THE METHOD) 24**DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY****O. Myloslavska, O. Hulciaeva, O. Farafonova-Nekrasova**

FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADOLESCENTS WITH INTERNET ADDICTION 31

PSYCHOLOGY OF CREATIVITY**Yu. Martsynkevych, H. Pavlenko**

CREATIVE PRODUCTIVITY OF UKRAINIAN ARTISTS IN THE CONDITIONS OF WAR 36

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2023-74-01
УДК 159.97(477)"364"

І.В. ЖДАНОВА (Ірина Вячеславівна Жданова)

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, Харків, 61080, Україна

zhdanova.irina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6361-3029>

О.Г. ШАХОВА (Олена Григорівна Шахова)

кандидат біологічних наук, доцент

доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, Харків, 61080, Україна

olenashakhova14@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

В.А. РОДЕНКОВА (Вікторія Андріївна Роденкова)

студентка Харківського національного університету внутрішніх справ,

пр. Льва Ландау, 27, Харків, 61080, Україна

rodenkova.00vika@gmail.com

ДИНАМІКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ†

У статті представлено результати дослідження динаміки психічних станів цивільних громадян Східного регіону України під час воєнних дій на території України в перший рік війни. Встановлено, що на початку воєнних дій в Україні найбільш типовими психічними станами цивільних громадян були страх, розгубленість, безпорадність, смуток, депресія, паніка, роздратованість і гнів, тобто, типові для гострого переживання травматичної стресової ситуації психічні стани. Через рік від початку війни респонденти відзначали суттєве зниження частоти переживання страху, розгубленості та паніки. Водночас частими станами стали смуток, депресія, втома, виснаженість, тривога та роздратованість - тобто психічні стани, які свідчать про знижений енергетичний потенціал населення, загрозу виникнення нових страхів та спалахів роздратування. Все це може призводити до порушень міжособистісних відносин, професійної дезадаптації, розвитку психосоматичних та посттравматичних розладів. В той же час, у певній категорії населення з'явився інтерес до життя, «захисна байдужість», спокій. Результати дослідження можуть бути використані при розробці психотехнологій щодо мінімізації наслідків травм, пов'язаних з війною, а також для збереження та підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни та у довгостроковій перспективі.

Ключові слова: психічні стани, травматична ситуація, психічна травма, війна.

Постановка проблеми. Життя сучасних людей все більше відбувається у кризових умовах, пов'язаних із соціальною, економічною та політичною нестабільністю у багатьох країнах світу, масштабними війнами, природними катаклізмами, техногенними катастрофами, пандеміями тощо. Мова йде не тільки про реальні умови життя, коли людина є учасником травматичних подій, а й про віртуальну участь у кризових ситуаціях в якості свідка або спостерігача за допомогою інтернет-технологій, що суттєво підвищує ймовірність психічної травматизації.

Український народ з лютого 2022 року опинився у стані війни внаслідок російського вторгнення, що суттєво змінило життя багатьох людей країни. Війна відноситься до пролонгованих травматичних ситуацій, що виходить за межі звичайного людського досвіду, має потужну негативну дію, несе загрозу життю і здоров'ю мільйонів людей, докорінно порушує базове почуття безпеки, руйнує звичайний спосіб життя людей і з високою ймовірністю призводить до

психічної травматизації та довгострокових проблем особистісного та інтерперсонального характеру. Однією з основних ознак травматичної ситуації є переживання під час її впливу певних психічних станів: безпорадності, страху, жаху тощо. Повторюваність травматичної події призводить не тільки до передбачуваності та очікуваності самої події, а й до повторного переживання різноманітних негативних психічних станів. Реальна загроза у вигляді бомбардувань, обстрілів тощо поєднується з інформаційною війною, мета якої полягає у психологічному впливі на свідомість людей, насамперед, на їх психічні стани. Отже, дослідження особливостей психічних станів на різних етапах війни у різних категорій громадян є актуальним науково-практичним завданням.

Аналіз досліджень. Психічні стани розглядаються дослідниками як цілісні прояви особистості, які завжди причинно обумовлені, носять тимчасовий характер і забезпечують певний рівень мобілізації та активності особистості, сприяють або перешкоджають

† Як цитувати: Жданова, І., Шахова, О., Роденкова, В. (2023). Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (74), 7-12. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01>

In cites: Zhdanova, I., Shakhova, O., Rodenkova, V. (2023). Dynamics of mental states of civilians during the war in Ukraine. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (74), 7-12. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01> (in Ukrainian)

© Жданова І.В., Шахова О.Г., Роденкова В.А., 2023

продуктивній психічній діяльності (Варій, 2008; Ларіонов, 2014; Поповіч, 2019). Цілісність психічних станів виявляється в тому, що вони характеризують у певний проміжок часу всю психічну діяльність та мають три загальні виміри: мотиваційно-спонукальний, емоційно-оцінний і активаційно-енергетичний (Ларіонов, 2014). Дослідження динаміки психічних станів громадян країни під час великих соціально-економічних криз та масштабних війн є джерелом важливої інформації про психічне здоров'я нації, що є підґрунтям для вчасного надання психологічної допомоги страждаючим верствам населення та попередження хроніфікації психічних розладів.

Murthy R.S. та Lakshminarayana R. у стислому огляді результатів досліджень (за останні 30 років) наслідків війни для психічного здоров'я людей в різних країнах світу зазначають, що війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут націй (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Дослідження наслідків збройних конфліктів у таких країнах, як Афганістан, Камбоджа, Ірак, Ізраїль, Ліван, Руанда, Сомалі, Уганда і деяких інших показали, що війни руйнують громади та сім'ї й часто порушують розвиток соціальної та економічної структури націй. Наслідками війни, окрім смерті, є довготривала фізична та психологічна шкода дітям і дорослим, бідність, інвалідність, економічний та соціальний занепад і психосоціальні розлади (Murthy & Lakshminarayana, 2006).

Дослідження психічних наслідків для цивільного населення тривалого (більше 40 років) збройного конфлікту на Шрі-Ланці показало, що лише 6% осіб не зазнавали жодних стресів війни. Психосоціальні наслідки спостерігалися у 64% населення, включаючи соматизацію (41%), посттравматичний стресовий розлад (27%), тривожний розлад (26%), клінічну депресію (25%), зловживання алкоголем і наркотиками (15%) і функціональні порушення (18%) (Somasundaram & Jamunanatha 2002).

Дослідження психічних станів камбоджійських біженців виявило високі рівні психіатричної симптоматики навіть через 10 років після військових дій в країні: понад 80% переміщених осіб відчували депресію та мали ряд соматичних скарг, незважаючи на хороший доступ до медичних послуг. Приблизно 55% і 15% мали показники симптомів, які корелювали із західними критеріями депресії та ПТСР, відповідно. Однак, незважаючи на високі зареєстровані рівні симптомів травми, у більшості респондентів був збережений достатній рівень соціально-економічного функціонування (Voehnlein et al., 2004).

Науковцями також доведена наявність прямої кореляції між ступенем травми та обсягом психологічних проблем: чим більший вплив травми - як фізичної, так і психологічної - тим виразнішими є симптоми. Так, у дослідженні Cardozo та співавторів, які вивчали психічне здоров'я та соціальне функціонування населення Афганістану після війни, встановлено, що 62% респондентів пережили щонайменше чотири травми протягом останніх десяти років. Як наслідок, симптоми депресії виявлені у 67,7% респондентів, симптоми тривоги — у 72,2%, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) — у 42% (Cardozo et al., 2004)

Отже, результати наукових досліджень наслідків війни в різних країнах для психічного здоров'я цивільного населення, свідчать про поширеність та тривалість негативних психічних станів. Однак дані про їх розповсюдженість та специфіку є суперечливими, що, ймовірно, пов'язано з культурними, соціально-економічними та іншими факторами.

Враховуючи важливість надання якісної психологічної допомоги громадянам України для мінімізації психічних травм війни та запобігання розвитку хроніфікації її психічних наслідків, вельми актуальним є моніторинг психічних станів громадян протягом війни.

Мета статті - визначити особливості динаміки психічних станів громадян України у період воєнних дій 2022-2023 р.р.

Дизайн дослідження. Дослідження проводилося он-лайн за допомогою розробленої нами анкети. Респондентам було запропоновано оцінити перераховані в анкеті психічні стани двічі: ретроспективно, по пам'яті, як вони їх відчували на початку війни (кінець лютого-початок березня 2022 року) та через рік (на момент опитування, у березні 2023 р.). Варіанти відповідей, представлені в анкеті, були наступними: зовсім не відчував(ю); інколи відчував(ю); відчував(ю) часто; відчував(ю) часто та сильно. Також у респондентів була можливість додати та оцінити ті психічні стани, які не вказані в анкеті.

На нашу думку, ретроспективний аналіз у наукових психологічних дослідженнях є виправданим у разі використання методу опитування (а не тестових методик) та при дослідженні саме психічних станів, коли на перший план виходить емоційна пам'ять людини, яка, на думку М.А.Кузнецова є «персональною основою психологічного досвіду» (Кузнецов, 2010, с.97).

Вибірку нашого дослідження склали 116 цивільних осіб, громадян України, які на період опитування знаходилися на території Дніпровської, Харківської, Миколаївської областей в якості або внутрішньо переміщених осіб, або проживали постійно у власних домівках увесь рік. Серед респондентів переважали жінки (103 особи); чоловіків було значно менше - 13 осіб. Розподіл досліджуваних за віком був наступним: 20-30 років - 18 осіб, 30-40 років - 42, 40-50 років - 40, 50-60 років - 16 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1 представлені результати підрахування частоти варіантів переживань психічних станів респондентами на різних етапах воєнних дій на території України, за якими визначені статистично значущі відмінності.

Результати дослідження показали, що на початку воєнних дій 75,0% громадян часто переживали стани страху та тривоги, 63,8% - розгубленості та безпорадності, 56,0% - депресії, 54,0% - роздратованості, агресії та гніву, 46,6% - паніки, 31,0% - рішучості. При цьому, переважна більшість респондентів зовсім не відчувала інтерес (83,6%), байдужість (72,4%), виснаженість (67,2%), спокій (50,0%) і впевненість (41,1%). Посаднання (комбінація) цих станів навіть на статистичному, не персоніфікованому рівні свідчить про типові ознаки гострої стресової реакції на кризову подію у населення України.

Таблиця 1. Частота переживання психічних станів респондентами (у %)/Frequency of mental states experiencing by respondents (in %)

Варіанти переживань	Лютий-березень 2022 р.	Березень 2023р.	φ	р
Страх та тривога				
Зовсім не відчував(ю)	4,3	8,6	1,35	-
Відчував(ю) інколи	20,7	50,9	4,91	0,001
Відчував(ю) часто	75,0	40,5	5,44	0,001
Розгубленість, безпорадність				
Зовсім не відчував(ю)	13,8	19,8	1,08	-
Відчував(ю) інколи	22,4	45,7	3,80	0,001
Відчував(ю) часто	63,8	34,5	4,52	0,001
Паніка				
Зовсім не відчував(ю)	19,8	38,8	3,22	0,001
Відчував(ю) інколи	33,6	42,2	1,35	-
Відчував(ю) часто	46,6	19,0	4,58	0,001
Спокій				
Зовсім не відчував(ю)	50,0	24,1	4,15	0,001
Відчував(ю) інколи	42,2	48,3	0,94	-
Відчував(ю) часто	7,8	27,6	4,11	0,001
Інтерес				
Зовсім не відчував(ю)	83,6	65,5	3,21	0,001
Відчував(ю) інколи	12,9	25,0	2,38	0,01
Відчував(ю) часто	3,4	9,5	1,95	0,05
Впевненість				
Зовсім не відчував(ю)	49,1	29,3	3,16	0,001
Відчував(ю) інколи	35,3	44,8	1,49	-
Відчував(ю) часто	15,5	25,0	2,09	0,05
Байдужість				
Зовсім не відчував(ю)	72,4	51,7	3,28	0,001
Відчував(ю) інколи	24,2	32,8	1,48	-
Відчував(ю) часто	3,4	15,5	3,34	0,001
Втома, виснаженість				
Зовсім не відчував(ю)	67,2	20,7	7,44	0,001
Відчував(ю) інколи	20,7	24,1	0,54	-
Відчував(ю) часто	12,1	55,2	7,34	0,001

Отже, отримані нами дані цілком узгоджуються з загальновідомою теорією травматичного стресу щодо типових реакцій людини у перші дні впливу травматичної ситуації у вигляді різноманітних сильних реакцій страху, паніки, безпорадності, гніву, депресії. Овсяннікова Я., яка провела дослідження психічних станів харків'ян у перші два тижні з початку війни, також наголошує на домінуванні саме страху у складній психічній картині населення і вказує на велике розмаїття страхів: страх, що прилетить снаряд до їхнього будинку чи впаде поряд; страх бути вбитим чи втратити когось із близьких; страх втратити житло, власний будинок; страх вибігти в нікуди в тому одязі, що на тобі; страх залишитись без їжі, води; страх, що відключать газ і буде неможливо готувати їжу; страх і переживання за близьких евакуйованих тощо (Овсяннікова, 2022).

Через рік від початку воєнних дій частота переживання психічних станів цивільними громадянами суттєво змінилася (табл.1). Так, страх і тривогу 50,0% досліджуваних відчували вже інколи, тоді як на початку війни відсоток таких людей був тільки 20,7% ($p \leq 0,001$). В той же час зменшилася

кількість осіб, які часто відчували страх і тривогу з 75,0% до 40,0% ($p \leq 0,001$). Аналогічна закономірність зареєстрована стосовно станів розгубленості і безпорадності: збільшилася кількість осіб, які тільки інколи проявляли розгубленість (з 22,4% до 45,7%; $p \leq 0,001$) і зменшилася кількість тих, хто часто був розгубленим (з 63,8% до 34,5%; $p \leq 0,001$). Щодо паніки, то переважна більшість цивільного населення або зовсім перестала її відчувати (38,8% порівняно з 19,9% на початку війни; $p \leq 0,001$), або вдавалася до паніки інколи (42,2%). Важливим є те, що значуще зменшилася кількість осіб, які часто відчували панічний стан (з 46,6% до 19,0%; $p \leq 0,001$), який, як відомо, суттєво дезорганізує поведінку людини.

Позитивна динаміка відзначалася і стосовно стану спокою, який все частіше почали відчувати респонденти у березні 2023 року. Так, 27,6% вказали, що вони часто були спокійними (порівняно з 7,8% на початку війни; $p \leq 0,001$), а кількість тих, для кого спокій зовсім не був характерним, статистично зменшилася майже у два рази: з 50,0% до 23,1% ($p \leq 0,001$). Аналогічна динаміка виявилася стосовно станів впевненості і байдужості:

зменшилася кількість респондентів, для яких ці стани не були типовими на початку війни і збільшилося число тих, хто став часто відчувати байдужість (15,5 %; $p \leq 0,001$) і впевненість (25,0 %; $p \leq 0,05$).

Однак, за рік війни значуще збільшилася частота станів втоми і виснаженості у цивільного населення. Так, якщо на початку війни тільки 12,1 % часто відчували ці стани, то через рік таких стало вже 55,2 % ($p \leq 0,001$). Відповідно, число тих, для кого виснаженість не була характерна зменшилося з 67,2 % до 20,7 % ($p \leq 0,001$).

В цілому, динаміка психічних станів громадян України протягом року війни характеризувалася зменшенням частоти переживання страху, розгубленості, паніки та збільшенням втоми, впевненості, спокою. Підвищення інтересу до життя, хоч і не у значній кількості респондентів (див. табл. 1), може свідчити про відновлення безперервності життя і повернення до звичайної «рутини». Аналогічна картина спостерігається щодо стану байдужості, переживання якого зростає у певній кількості громадян. Таку динаміку байдужості, на нашу думку, можна розцінити як захисну

(у вигляді варіанту «унікнення»). За такими психічними станами як роздратованість, смуток і депресія, рішучість статистично значущих відмінностей не виявлено. Тобто, частота їх переживання є майже однаковою як у перший тиждень війни, так і через рік.

Щодо причин змін психічних станів населення протягом воєнного стану в Україні, то, наприклад, В. Христенко та Я. Овсяннікова вказують на тривалість військових дій та інтенсивність обстрілів міста (Христенко, Овсяннікова, 2022). М. Корольчук та Н. Науменко в якості найбільш впливових чинників, що зумовляють негативні психічні стани під час війни у такої категорії населення як підприємці, вказують на ескалацію військових дій та труднощі роботи в умовах особливої соціально-політичної й економічної ситуації в країні (Корольчук, Науменко, 2023).

Для більшої наочності ми підраховали середні бали кожного психічного стану на початку війни та через рік, та провели їх ранжування. Максимальна можлива кількість балів – 3 бали, мінімальна – 0 балів. Ці дані представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Ранжування психічних станів за ступенем вираженості (x_{cp})/Ranking of mental states by severity degree

№	Психічний стан	Лютий 2022 р	Психічний стан	Березень 2023 р
1	Страх, тривога	2,16	Смуток, депресія	1,54
2	Розгубленість, безпорадність	1,91	Втома, виснаженість	1,50
3	Смуток, депресія	1,5	Страх, тривога	1,44
4	Паніка	1,48	Роздратованість, гнів	1,42
5	Роздратованість, гнів	1,46	Розгубленість, безпорадність	1,31
6	Рішучість	1,21	Рішучість	1,18
7	Впевненість	0,72	Спокій	1,08
8	Спокій	0,51	Паніка	0,97
9	Втома, виснаженість	0,47	Байдужість	0,67
10	Байдужість	0,31	Впевненість	0,46
11	Інтерес	0,22	Інтерес	0,46

Дані, представлені в таблиці 2 свідчать, що на початку воєнних дій в Україні найбільш типовими психічними станами громадян були: страх, тривога (2,16 балів), розгубленість, безпорадність (1,91 бал), смуток, депресія (1,5 бали), паніка (1,48 балів), роздратованість, гнів (1,46 балів), тобто, типові для гострого переживання травмивної стресової ситуації стани. Найменш характерними на початку війни були стани спокою (0,51), втоми та виснаженості (0,47), байдужості (0,31), інтересу (0,22 бали).

Через рік від початку війни у населення східних регіонів України домінували стани смутку, депресії (1,54), втоми, виснаженості (1,5), страху, тривоги (1,44), роздратованості та гніву (1,42). Це психічні стани, які свідчать про знижений енергетичний потенціал цивільного населення, про те, що люди втомилися від війни (про це часто можна почути у розмовах людей), про легкість виникнення нових страхів, спалахів роздратування. Все це може призводити до порушень міжособистісних відносин, професійної дезадаптації, розвитку психосоматичних та посттравматичних розладів.

Найменш характерними для пересічних громадян через рік воєнних дій на території України були байдужість (0,67), впевненість (0,46), інтерес (0,46). Зниження стану впевненості пов'язано, зі слів респондентів, з не виправданими очікуваннями щодо швидкого закінчення воєнних дій в Україні.

Висновки.

1. На початку воєнних дій в Україні найбільш типовими психічними станами цивільних громадян східних регіонів України були: страх, тривога, розгубленість, безпорадність, смуток, депресія, паніка, роздратованість, гнів, тобто, типові для гострого переживання травмивної стресової ситуації психічні стани.

2. Через рік від початку війни у цивільного населення східних регіонів України зафіксовано суттєве зниження частоти переживання страху, розгубленості та паніки. На перший план вийшли стани смутку, депресії, втоми, виснаженості та тривоги, знизилася частота переживання впевненості. Це психічні стани, які свідчать про знижений енергетичний потенціал населення, легкість виникнення нових страхів та спалахів

роздратування. Все це може призводити до порушень міжособистісних відносин, професійної дезадаптації, розвитку психосоматичних та посттравматичних розладів. В той же час, у певній категорії населення з'явилися інтерес до життя, «захисна байдужість», спокій.

3. Результати дослідження мають бути використані для прогнозування розвитку у населення психічних станів, перешкоджаючих достатньому рівню психосоціального функціонування з метою розробки психотехнологій щодо мінімізації наслідків травм, пов'язаних з війною, а також збереження та підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни та у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел

- Корольчук М., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. №3 (73). С. 83-90. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-83-90>
- Кузнєцов М.А. Емоційна пам'ять людини. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2010. №913. С.93-98.
- Ларіонов С. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1 (38). С. 230-234.

I. ZHDANOVA (Iryna Zhdanova)

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology

Kharkiv National University of Internal Affairs, L. Landau Avenue, 27, Kharkiv, 61080, Ukraine

zhdanova.irina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6361-3029>

O. SHAKHOVA (Olena Shakhova)

Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology

Kharkiv National University of Internal Affairs, L. Landau Avenue, 27, Kharkiv, 61080, Ukraine

olenashakhova14@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

V. RODENKOVA (Victoria Rodenkova)

3rd year student

Kharkiv National University of Internal Affairs, L. Landau Avenue, 27, Kharkiv, 61080, Ukraine

rodenkova.00vika@gmail.com

MENTAL STATES DYNAMICS IN CIVILIANS DURING THE WAR IN UKRAINE

The article presents the results of the mental states dynamics study in the Eastern region civilians of Ukraine during the Russian military aggression on the territory of Ukraine in the first year of the war. The paper substantiates the relevance of the study of the mental states of the civilian population in the context of maintaining mental health problem and preventing post-traumatic stress disorders. War is a prolonged traumatic situation during which episodes of a threat to life and health occur with a certain frequency, and this affects the dynamics of the mental states of the civilian population. An additional traumatic effect on the psyche is exerted by the information and psychological warfare that people are exposed to through Internet technologies. The study found that at the beginning of hostilities in Ukraine, the most typical mental states of civilians in the eastern regions of Ukraine were fear, confusion, helplessness, despondency, depression, panic, irritability and anger. These mental states are typical of the acute experience of a traumatic stressful situation. A year after the start of the war, respondents noted a significant decrease in the frequency of experiencing fear, confusion and panic. At the same time, sadness, depression, fatigue, exhaustion, anxiety, and irritability became common. These are mental states that testify to the reduced energy potential of the population, the danger of new fears and outbursts of irritation. The consequence of this may be a violation of interpersonal relationships, professional maladjustment, the development of psychosomatic and post-traumatic disorders. At the same time, a number of respondents showed an interest in life, "protective indifference", peace. The results of the study can be used in the development of psychotechnologies to minimize the consequences of war-related injuries, as well as to preserve and support the mental health of the population in war conditions and in the long term.

Key words: *mental states, traumatic situation, mental trauma, war*

References

- Boehnlein, J.K., Kinzie, J.D., Sekiya, U., et al. (2004). A ten-year treatment outcome study of traumatized Cambodian refugees. *J Nerv Ment Dis*, 192:658–663. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000142033.79043.9d>

Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С.115-119.

Христенко В., Овсяннікова Я. Основні психічні стани, які спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С.109 – 130. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.9.109>

Boehnlein J.K., Kinzie J.D., Sekiya U., et al. A ten-year treatment outcome study of traumatized Cambodian refugees. *J Nerv Ment Dis*, 2004. 192:658–663.

<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000142033.79043.9d>

Cardozo B.L., Bilukha O.O., Gotway Crawford C.A., et al. Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA*, 2004. 292:575–584.

<https://doi.org/10.1001/jama.292.5.575>

Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 2006. 5(1):25-30. PMID: PMC1472271

Somasundaram D., Jamunanatha C.S. Psychosocial consequences of war: northern Sri Lankan experience. In: De Jong JTVM, editor. *Trauma, war and violence: public mental health in socio-cultural context*. New York: Plenum; 2002, pp. 205-258.

- Cardozo, B.L., Bilukha, O.O., Gotway Crawford, C.A., et al. (2004). Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA*, 292:575–584. <https://doi.org/10.1001/jama.292.5.575>
- Khrystenko, V., Ovsianikova, Ya. (2022). The main mental states that were observed in the inhabitants of the city, on the outskirts of which military actions are taking place (on the example of the city of Kharkiv). *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 1(3). P.109-130. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.9>. [in Ukrainian]
- Korolchuk, M., Naumenko, N. (2023). Analysis of the factors of negative mental states of the individual before and during the war (according to the results of the questionnaire). *Visnyk Natsionalnogo universytetu oborony Ukrainy. Pytannia psykholohii*, 3 (73), 83-90. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-83-90> [in Ukrainian]
- Kuznietsov, M.A. (2010). Emotional memory of a person. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu. Seria «Psykholohiia»*, 913, 93-98. [in Ukrainian]
- Larionov, S. (2014). Mental states of a person as a subject of empirical research in psychology. *Visnyk Natsionalnogo universytetu oborony Ukrainy*, 1 (38), 230-234. [in Ukrainian]
- Murthy, R.S., Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1):25-30. PMID: PMC1472271
- Ovsianikova, Ya. (2022). Peculiarities of the manifestation of mental states in the population of a large city during hostilities: the first stage. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 2(4),115-119. [in Ukrainian]
- Somasundaram, D., Jamunanatha, C.S. (2002). Psychosocial consequences of war: northern Sri Lankan experience. In: De Jong JTVM, editor. *Trauma, war and violence: public mental health in socio-cultural context*. New York: Plenum; pp. 205–258.

Стаття надійшла до редакції 22.05.2023 (The article was received by the editors 22.05.2023)

Стаття рекомендована до друку 27.06.2023 (The article is recommended for printing 27.06.2023)

DOI 10.26565/2225-7756-2023-74-02

УДК 159.9.072

Я.Ю. КАПЛУНЕНКО (Ярина Юріївна Каплуненко)

*к. психол. наук, старша наукова співробітниця Інституту психології імені Григорія Костюка НАПН України,**вул. Паньківська, 2, Київ, 01033, Україна**E-mail: yaryna.kaplunenko@gmail.com**https://orcid.org/0000-0001-7369-8495*

В.В. КУЧИНА (Валерія Валеріївна Кучина)

*студентка другого (магістерського) рівня освіти,**Київський національний університет імені Тараса Шевченка,**Проспект Академіка Глушкова, 2А, Київ, 02000, Україна**E-mail: valmukta@gmail.com**https://orcid.org/0000-0003-0174-7643*

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ МЕДИТАЦІЄЮ ТА МАЙНДФУЛНЕС, ДИСОЦІАТИВНИМИ ПРОЯВАМИ Й ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ†

В статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку наявного досвіду з практики медитації зі здібністю до усвідомлення (майндфулнес), дисоціативними проявами та емоційним інтелектом; зроблено короткий огляд історії виникнення поняття майндфулнес, та пов'язаного з ним поняття медитації; на основі науково-теоретичного аналізу узагальнено результати впливу цієї здатності на особистісні прояви та регуляцію стресових станів. Результати проведеного дослідження вказують на суттєві відмінності між практикуючими та непрактикуючими медитацію, зокрема, середній бал практикуючих вищий за всіма використаними в дослідженні методиками («П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)», Five Facet Mindfulness Questionnaire, «FFMQ», R. Bayer, 2006) в адаптації (Каплуненко Я., Кучиної В., 2021); «Шкала Дисоціативного Досвіду» (Dissociative Experiences Scale – «DES», E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986); «Тест Емоційного Інтелекту» (Emotional Intelligence «EQ», N. Hall). Було встановлено, що наявність попереднього досвіду практики медитації позитивно впливає на здатність до усвідомлення (майндфулнес) та розвиток емоційного інтелекту ($p = 0,04$); виділено позитивний взаємозв'язок між здатністю до майндфулнес та емоційним інтелектом (на рівні 0,69) та негативний - між майндфулнес та дисоціацією (на рівні – 0,19), що підтверджує ефективність цього підходу для розвитку емоційності, стресостійкості та інтегрованості досвіду. Подальші дослідження допоможуть поглибити та диференціювати отримані результати.

Ключові слова: усвідомлення, майндфулнес, медитація, емоційний інтелект, дисоціативні прояви, зниження симптомів стресу, ПТСР.

Вступ. Прийшовши ще здавен, практика майндфулнес стала мейнстрімом у наш час. Послідовники цього напрямку впевнені, що цей гібрид науки і медитації є революційним кроком до нового ренесансу (Purser, 2019). Залипаючись популярним серед селебриті, ченців та духовних коучів, нейронауковців та клініцистів, підхід майндфулнес нині представлено на багатьох наукових конференціях та обговорюється на рівні світового Давоського форуму. Засновником концепту вважається Дж. Каббат-Зінн, автор підходу зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR), що широко використовується для подолання стресового навантаження, деструктивних думок, тривоги та депресії. Майндфулнес, що в своїй основі є деконтекстуалізованим буддизмом, позбавленим релігійного звуження й містифікацій, за останні роки став об'єктом активного наукового дослідження, набув популярності та поширення. Дотримуючись критичного погляду, Р. Парсер, автор теорії «мак майндфулнес», стверджує, що майндфулнес – це просто «капіталістична духовність», чергова мильна бульбашка сучасного маркетингу, і є лише тренінгом концентрації, а навичка звертати увагу і приймати кожен момент без

осуду – це магічне мислення (Purser, 2019). Такі, іноді протилежні погляди відображаються й у ставленні клініцистів. Зокрема, деякі дослідники зазначали вплив усвідомлення (майндфулнес) на здатність впоратися з мимовільними нав'язливими спогадами, емоційним стресом і уникненням, які характеризують посттравматичний стресовий розлад (Бенкс та ін., 2015), тоді як інші стверджують, що підвищена уважність та зосередженість може послабити симптоми посттравматичного стресового розладу (Lustyk, Chanla, Nolan, & Marlatt, 2009).

Мета та цілі дослідження. Метою даної статті проаналізувавши історію розвитку поняття майндфулнес й пов'язаного з ним, поняття медитації та узагальнивши результати впливу цієї здатності на особистісні прояви та регуляцію стресових станів, оприлюднити результати проведеного нами дослідження взаємозв'язку досвіду практики медитації та здатності до усвідомлення, дисоціативними проявами й розвитком емоційного інтелекту.

Заява про відкритість даних Згідно з принципами Відкритої Науки, таблиця із даними (див.) та скрипт статистичного аналізу (див.) розміщено на сайті Open Science Framework.

† Як цитувати: Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В.В. (2023). Дослідження взаємозв'язку між медитацією та майндфулнес, дисоціативними проявами й емоційним інтелектом. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (74), 13-23. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02>

In cites: Kaplunenko, Y., Kuchyna, V. (2023). Studying the relationship between meditation and mindfulness, dissociative manifestations, and emotional intelligence. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (74), 13-23. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02>

© Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В.В., 2023

Коротка історія досліджень. Почавшись у 80-х роках минулого сторіччя, наукові дослідження розвитку здатності до усвідомлення (майндфулнес) та її вплив на різні аспекти життєдіяльності, відкрили нову сторінку у покращенні життя людини, зниженні симптомів стресу та лікуванні складних психологічних розладів – тривоги, депресії, ПТСР та поведінкових розладів, тощо. Відомим світовій спільноті поняття майндфулнес стало набагато раніше, як наслідок інтеграції до західної культури східних вчень про внутрішній світ людини, методи самопізнання та саморозвитку. Майндфулнес, або медитацію усвідомлення широко використовували в межах декількох релігійних традицій, зокрема, буддизму, де він було центральним інструментом оприсутнення людини у власному житті, рефлексії власних думок і почуттів з метою найглибшого розкриття й реалізації людського потенціалу.

До наукового обігу це поняття ввів Джон Кабат-Зінн, визначивши його як «особливе неосудне природне зосередження уваги на поточному моменті» (Kabat-Zinn, 2003). До основних програм з навчання майндфулнес та зниження симптомів стресу відносять «Програму зниження стресу на основі майндфулнес» (Mindfulness-based stress reduction - MBSR), яка включає 8 тижнів групових занять по 2-2,5 години, включно з іншими груповими техніками, медитацією усвідомлення, йогою, дискусіями про стрес і подолання, щотижневими домашніми завданнями і щоденною особистою практикою усвідомлення. Другою за значущістю є базована на майндфулнес когнітивна терапія (Mindfulness-based cognitive therapy - MBCT), яка інтегрує компоненти когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) й медитативних технік, й розроблена для профілактики та лікування рецидивів депресії та хронічного нещастя. Її суттю є усвідомлення й переосмислення деструктивних думок, які спричиняють розлади настрою, та навчитися розвивати нове ставлення до них, зокрема «децентрацію» (думки не є фактами). Як MBSR, так і MBCT показали ефективність для широкого спектру психічних розладів, включаючи тривожні та депресивні розлади (Boyd, Lanius & McKinnon, 2018).

Розвитку здатності до усвідомлення приділяють увагу не лише в межах спеціально розроблених клініцистами програм. Інтегруючись до західної культури зі східних медитативних практик, майндфулнес або здатність до усвідомлення й неосудна цілісна присутність у поточному моменті життя продовжує культивуватися в межах багатьох релігійних та нерелігійних традиціях у формі - навчальних програм, тренінгів, семінарів та індивідуальної повсякденної практики.

Поняття «медитація» походить від латинського слова *meditatum*, що означає «міркувати». За допомогою медитативних практик ми можемо встановити кращий зв'язок зі своїм тілом, більш повно проживати повсякденні моменти життя, які подекуди пропускаємо, приймаючи їх як належне, розвинути усвідомлення впливу емоцій на нашу поведінку, тощо (West, 2016). Деякі дослідники вважають медитацію «старою як світ», однак, згідно історичних даних основними осередками появи медитації та письмових свідчень її застосування є Індія (1500 р. до н.е.) та Китай (6 ст. до н.е.). Крім того, існують численні згадки щодо використання

медитативних практик в межах юдаїзму, мусульманства (зокрема, суфізму) та християнства, які поглиблювали та розширювали тогочасний релігійний досвід.

Перші письмові свідчення про медитацію (від санскр. *Dhyāna* або пал. *Jhāna* – споглядання, бачення розумом, інтуїтивне бачення, зосередженість, роздуми, тощо), відносять до *традиції Вед* (санскр. – вчення, знання) в Древній Індії (1500 р до н. е), одного з ранніх відомих шляхів вдосконалення, а пізніше, до часів появи *Буддизму* (близько 5-6 ст. до н. е.), де письмові свідчення про медитативні практики з'являються в сутрах Палійського канону (1ст. до н.е.) буддійської традиції Теравада. *Джайнізм* (IX–VI ст. до н.е.) древньоіндійське вчення, що виникло на теренах Індії майже одночасно з Буддизмом, також використовувало медитативні практики, роблячи фокус на повторюванні мантр, візуалізація та диханні. В Древньому Китаї ранні форми медитативних технік пов'язують з іменем напівлегендарного мандрівного філософа Лао Дзи (з кит. – Старе немовля або Мудрий старець), засновника даосизму, датуючи приблизно 3-6 ст. до н. е., та позначається "Xiu Dao" (кит), та характеризується «*Shou Zhong* - триматися осердя», «*Bao Yi* - охоплююча єдність», «*Shou Jing* – триматися сутнісного», «*Bao Pu* – охоплююча простота». Наголошуючи на важливості єднання з «космічним законом» або «Дао» («Тао»), традиційні даоські техніки включали концентрацію, споглядання та візуалізації. В межах юдейської традиції також, є багато свідчень щодо існування медитативних практик з добіблійних та біблійних часів, не лише в суто містичних напрямках, як то *Кабала*, але й в межах ортодоксального юдаїзму. Вже в часи створення біблійського канону (приблизно 400 ст. до н. е.) медитацію практикувало значна кількість «народу Ізраїля», зокрема є згадки про систему підготовки пророків, які за допомогою певних методів концентрації поглиблювали свій зв'язок з Творцем та вчилися бути кращими провідниками Його волі. Серед основних медитативних технік - глибокі роздуми й осмислення філософських тем, молитви. Метою медитативних практик в межах давнього ісламської традиції Суфізму (6 ст. н.е.) було єднання з Творцем (Аллахом) через саморефлексію, споглядання, фокусування на диханні та мантрах. Різновидом мусульманської медитації є практика Зікр (з араб. *Dhikr* – «пам'ятай себе», «спомин»), що являє собою багаторазове та зосереджене - з різним інтервалом та чергуванням – повторювання імен Бога (Аллаха), відкриваючи, таким чином, шлях до осяяння та одкровенень. Розвиток медитації в Японії пов'язують з постаттю японського ченця Досьо (япон. - *Dōshō*), який у середині 7-го сторіччя приніс в країну «Сонця, що сходить» буддійську медитацію, заснувавши першу школу вивчення сидячої медитативної практики дзадзен (япон - *Zazen*). Перші згадки про християнську медитацію або споглядання з'являються у Св. Августина (350-430 рр. н. е.), «Отці пустельники», наприклад, щоб заспокоїти розум використовували молитовний заклик «*Kyrie eleison*» (грец. «Помилуй, господи») для досягнення стану спокою – в «ніде», без думок та занепокоєнь, що очищувало душу. В 10-14 ст. в межах православної християнської традиції поширюється рух споглядальної молитви «Сихазм», так званої «умної молитви», яка

розвиває впевненість та доступ до Неосяжного (West, 1986). Також є свідчення про застосування різних медитативних практик серед в культурах корінних народів Північної та Південної Америки, Африки, Австралії, тощо.

Хоча, згідно зображень древніх святилищ практика медитації почала розвиватися в межах Індійської системи прадавніх знань (санскр. – *Ved*), близько 5000-3500 рр. до н.е., подальшого розвитку, диференціації та концептуалізації вона досягла в межах саме буддійської традиції. В буддійській термінології для визначення медитації використовують 2 основних терміни – *dhyāna* (санскр. - заспокоєння свідомості) та *bhāvanā* (санскр. - тренування свідомості, плакання, приведення до існування), а її метою є вилучення розуму з автоматичного реагування на чуттєві враження, «очищення» від сум'яття й приведення до стану рівноваги та усвідомлення.

На Заході інтерес до медитації виник близько 17 ст., коли деякі східні тексти з інструкціями до медитації, зокрема, Упанішади, Бхагават Гіта та Буддійські сутри, тощо були перекладені європейськими мовами. До 18-го ст. для філософів та інтелектуалів, наприклад, Вольтера та Шопенгауера, медитацію була лише темою для салонних обговорень, й лише в 20 ст. вона стала більш помітною, особливо в Сполучених Штатах, після доповіді в 1893 р. Парламенті релігій у Чикаго видатного громадського діяча та його Свами Вівекананда, що започаткувало сплеск інтересу до Східних моделей духовності та відкрило двері до приїзду й інших духовних вчителів - Свами Рами з Гімалайського інституту, Парамаганси Йогананди з Товариства самореалізації, Магаріші Магеш Йогі з його практикою трансцендентної медитації (ТМ), а також значної кількості представників різних буддійських шкіл.

Продовжуючи розвиватися в межах релігійних та духовних контекстів, медитативні техніки поступово вивільнялись з їх обмежень, поширювались та набували популярності, викликаючи інтерес наукових дослідників. Період 60-70-х років минулого століття характеризується виходом медитації в поле об'єктів наукових досліджень й застосуванням для реєстрації результатів більш надійних інструментів. До перших західних досліджень можна віднести вивчення впливу медитації на психічні та фізіологічні результати (Benson, 1967); фізіологічні зміни під час практики Трансцендентної медитації (Wallace et al, 1971), впливу медитації на поведінку й особистість та її можливості в лікування залежностей, зниження соматичного збудження (Holmes, 1984), функціонування мозку під час медитації (Fenwick, 1986), тощо. Західний дослідник психології медитації М. Вест зазначає, що 1970-1980 рр. було опубліковано близько 1000 наукових статей щодо впливу медитації з різним ступенем надійності результатів (West, 1991).

Наприкінці 1970-х років, під час навчання в Массачусетському технологічному інституті, медитацією зацікавився Джон Кабат-Зінн, започаткувавши вивчення потенційних переваг медитативної практики для здоров'я. У 1979 році він представив свою «Програму зниження стресу на основі майндфулнес» (Mindfulness-Based-Stress-Reduction - MBSR) і відкрив клініку дня зниження симптомів стресу. У 1990-х роках підхід

майндфулнес поширюється в межах клінічної практики та набуває активного застосування. Розвинувши програму Джона Кабат-Зінна, Дж. Тісдейл, З. Сігал та Дж. Вільямс (1995) розробили програму для терпії депресії та тривоги (Teasdale, Segal & Williams, 1995). Підхід когнітивної терапії на основі майндфулнес (МВСТ) поєднує практику усвідомлення з когнітивно-поведінковою терапією з чудовими результатами. На зараз, він клінічно схвалений Національним інститутом охорони здоров'я та передового досвіду Великобританії (NICE) й вважається «лікуванням першого вибору» для депресії. До 2012 року в світі було розроблено понад 700 програм, базованих на майндфулнес, а оригінальна програма Д. Кабат-Зінна й дотепер є основною для вивчення медитації. Продовжуються й наукові дослідження у цій галузі, зокрема, в 1997 р. М. Мерфі та С. Донован опублікували об'ємний бібліографічний огляд всіх існуючих на той час досліджень впливу медитації на різні особистісні характеристики та прояви життєдіяльності людини, системно висвітливши відмінності між практикуючими медитацію та не практикуючими, а також, окресливши засадничі умови проведення надійних наукових дослідження цієї теми (Murphy, Donovan & Taylor, 1997).

На сьогодні, майндфулнес зокрема, й різні інші види медитативних практик широко поширені й у західному суспільстві, і в Україні, де також доступні ресурси та школи – як онлайн, так і офлайн – які можуть підійти зацікавленим та бути корисним (Skrypak, 2022). Продовжуються дослідження, також, в межах наукової й клінічної практики, підтверджуючи позитивні наслідки цього підходу для регуляції психічних і фізичних станів. Зростає кількість мета-аналізів і системних оглядів ефективності терапії на основі уважності (МБТ), які зазначають різні ступені її впливу для зменшення стресу, тривоги та депресії, соматичних та психологічних розладів (Khoury et al, 2013). Широкий спектр досліджень проведено щодо застосування майндфулнес підходу для лікування симптомів та наслідків ПТСР. У зв'язку з деструктивними впливами останніх років, стихійними лихами, епідемією Covid-19, військовими конфліктами по всьому світі, й війни в Україні, зокрема, такі дослідження особливо актуальні.

В межах сучасного секулярного підходу, майндфулнес розуміється як здатність зосереджуватися на безпосередньому сприйнятті поточного моменту у стані неосудного усвідомлення, доволно призупиняючи когнітивну оціночну рефлексію, або, як зазначають Kohls, Sauer і Walach (2009), це - зосередженість на теперішньому моменті в стані неосудної свідомості. Кореляційні дослідження впевнено свідчать, що більша здатність до майндфулнес пов'язана з меншою кількістю симптомів ПТСР у групах високого ризику, таких як пожежники (Smith та ін., 2011), постраждалі від стихійних лих (Hagen, Lien, Hauff & Heir, 2016), жертви сексуального насильства (Daigneault, Dion, Hébert & Bourgeois, 2016), тощо. Можливо, зосередження на поточному моменті, на противагу до фокусу на травматичних подіях, і здатність до неосудної рефлексії пом'якшують їх негативний вплив (Follette, Palm & Pearson, 2006). Феноменологічне дослідження К. Шефера серед фахівців у сфері психічного здоров'я, що працювали з постраждалими та

практикували майндфулес означає, що здатність до усвідомлення це багатокомпонентний феномен, що спричиняє значний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я фахівців, як в особистому, так і в професійному житті. Серед основних результатів, виділених учасниками дослідження: 1) більша здатність витримувати травматичний досвід постраждалих; 2) свідоме життя та неосудність; 3) більша присутність в теперішньому; 4) усвідомлення себе, як форма піклування про себе; 5) зростання усвідомлення взаємозв'язку розуму та тіла; 6) зростання відчуття закоріненості та центрованості; 6) зростання усвідомлення значення терапевтичних стосунків (Schafer, 2017).

Визнаючи можливі переваги усвідомлення для людей з симптомами ПТСР, Lustyk et al. (2009) зазначають, що практика майндфулес в деяких випадках може навіть посилити ці симптоми, оскільки протидіє захисному механізму уникнення, характерному для посттравматичного стресового розладу, відкриваючи доступ до емоцій та спогадів, які людина намагається блокувати, що в свою чергу призводить до дистресу. Але, попри таку позицію окремих дослідників, консолідація ефектів терапевтичних інтервенцій, базованих на майндфулес для лікування ПТСР у низці мета аналітичних досліджень вказує на загальний позитивний вплив підходу майндфулес та його перспективність. Зокрема, сюди відносяться системний огляд Banks et al. (2015) що вивчали результати 12 досліджень впливу підходів на основі майндфулес для зменшення симптомів стресу та ПТСР (Banks et al., 2015). А також, мета-дослідження Т.Л. Хопвуд і Н. С. Шутте, які включали аналіз висновків 18 досліджень щодо впливу втручань на основі майндфулес на симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) порівняно з контрольними групами досліджуваних (Norwood, Schutte, 2017). Цікавими в даному контексті є нейробиологічні дослідження, які вказують на позитивний вплив терапії, базованій на майндфулес на емоційну гіпо (пов'язані із симптомами підвищеного збудження та інтрузії) та гіпер модуляцію (пов'язана з дисоціативними симптомами), обидва з яких є критичними ознаками симптоматики посттравматичного стресового розладу. Зокрема, дані засвідчують ефективність майндфулес підходу для збільшення активності в префронтальних (наприклад, mPFC) і зниження активності в лімбічних частках мозку (наприклад, мигдалеподібне тіло), що знижує інтрузії та гіперзбудження, а також дисоціативні відповіді на травматичні подразники. Останні дослідження вказують, що майндфулес-терапія також може бути ефективним у відновленні широких мережевих зв'язків

Таблиця 1. Способи групування вибірки/Sample grouping methods

Наявність досвіду з практики медитації	Вік	Чоловіки	Жінки
Практикуючі медитацію (n = 95)	38	13	33
Непрактикуючі медитацію (n = 46)	37	13	82
N = 141		N = 26	N = 115

Окрім цього респондентів було опитано щодо рівня їх освіти, віку, та статі і також розділено на групи для

мозку у осіб з посттравматичним стресовим розладом. Таким чином, терапія ПТСР базована на майндфулес є багатообіцяючим додатковим або альтернативним підходом у подоланні його наслідків (Boyd, Lanius, McKinnon, 2018). Тому впровадження та поширення цього підходу в межах України, проведення наукових досліджень, адаптація та розробка методик для оцінки ефективності його застосування - актуальне та нагальне завдання, особливо з огляду на поточні надскладні виклики, що стоять перед нашою державою та її захисниками й захисницями.

Завдання статті. Метою даної статті є оприлюднення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку здатності до майндфулес, з наявністю досвіду практики медитації, розвитком емоційного інтелекту та дисоціативними проявами, що відбувалося в 2021 році, межах адаптації української версії опитувальника FFMQ та перевірки психометричних властивостей п'ятифакторної моделі майндфулес на вибірці українських респондентів (Каплуєнко, Кучина, 2022).

Для реалізації даної мети сформульовані такі завдання:

1. Зробити науково-теоретичний аналіз поняття «медитація» та розвитку концепції майндфулес в межах клінічної практики.

2. Зробити огляд досліджень останніх років щодо впливу майндфулес підходу на лікування тривоги, страхів, депресії, ПТСР, соматичних й психологічних розладів та покращення якості життя.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку наявності досвіду практики медитації й здатності до усвідомлення, дисоціативними проявами та емоційним інтелектом.

Матеріали та методи. Результати дослідження було отримано та проаналізовано в межах адаптації в Україні україномовної версії П'ятифакторного опитувальника майндфулес (ПОМ-39). Дані збирали шляхом онлайн анкетування та паперових роздрукувань матеріалів. У дослідженні було використано такі методики: «П'ятифакторний опитувальник майндфулес (ПОМ-39)» (Five Facet Mindfulness Questionnaire, «FFMQ» (R. Bayer, 2006) в адаптації (Каплуєнко Я., Кучинової В., 2022); Шкала Дисоціативного Досвіду (Dissociative Experiences Scale – «DES»), (Bernstein, Putnam, 1986); «Тест Емоційного Інтелекту» (Emotional Intelligence "EQ" (N. Hall, 2007).

Вибірка. В дослідженні взяли участь 141 респондент, 26 чоловіків та 115 жінок, середній вік 37,4 років. Вибірка була розділена на групи за наявністю, або відсутністю досвіду з практики медитації. Кількість респондентів наведено у Таблиці №1.

здійснення подальших порівнянь, дані у Таблицях 2 та 3.

Таблиця 2. Групування вибірки за рівнем освіти/Sample Grouping by education level

Освіта	N
Середня	3
Профтехнічна	5
Вища	115
N	141

Більш детально ці порівняння буде розглянуто у нашій наступній статті (Каплуенко, Кучина, 2022) що присвячена дослідженню особливостей впливу віросповідання на рівень майндафунес, дисоціативні

прояви та розвиток емоційного інтелекту. Основні результати будуть розглянуті нижче у розділі «Порівняння груп».

Таблиця 3. Групування вибірки за віком/Sample grouping by age

Вік по групам	N
18 – 25 років	28
26 - 45 років	81
46 – 65 років	33

N = 141

Дизайн дослідження. Дизайн дослідження складено із трьох опитувальників: «П'ятифакторний опитувальник майндафунес (ПОМ-39)», Five Facet Mindfulness Questionnaire, «FFMQ», R. Bayer, 2006) в адаптації Каплуенко Я., Кучиної В., 2022; «Шкала Дисоціативного Досвіду» (Dissociative Experiences Scale – «DES», E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986); «Тест Емоційного Інтелекту» (Emotional Intelligence "EQ", N. Hall, 2007).

Усі опитувальники, окрім інтегрального балу, мають ще субшкали. ПОМ-39 має 5 субшкал: «Спостереження», «Опис», «Усвідомлена дія», «Неосудливість щодо внутрішнього досвіду», «Нереактивність». Опитувальник «Шкала Дисоціативного Досвіду» має 3 субшкали: «Амнезія», «Деперсоналізація/Дереалізація» та

«Абсорпція». Опитувальник «Тест Емоційного Інтелекту» вимірює 5 видів емоційного інтелекту: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших людей».

Усі зібрані дані групувалися і порівнювалися з метою знаходження взаємозв'язків та значимих відмінностей між групами практикуючих та непрактикуючих медитацію та їх особливостей прояву майндафунес, дисоціації та емоційного інтелекту.

Результати

Дескриптивні статистики

Нормальність розподілу перевірялася за критерієм Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ($p < 0,05$).

Таблиця 4. Показники розподілу значень/Values distribution indicators

N = 141	ПОМ-39	ДЕС	ЕІ
Асиметрія	-0.60	0.90	-1.35
Ексцес	0.39	0.12	3.20
Середнє	101.26	83.46	104.30
Стандартне відхилення	18.28	62.15	20.14
Похибка середнє	1.54	5.23	1.70
Медіана	104	67	107
Критерій Шапіро-Уїлка	$p = 0.008226$	$p = 3.403e-07$	$p = 1.514e-07$

Середні значення відповідей респондентів за трьома опитувальниками («П'ятифакторний опитувальник майндафунес (ПОМ-39)», «Шкала Дисоціативного Досвіду» та «Тест Емоційного Інтелекту») розміщені у Таблиці 5. Слід звернути увагу, що практикуючі медитацію мають вищий рівень

усвідомлення ніж непрактикуючі, проте й рівень дисоціації у них вищий ніж у непрактикуючих, хоча й він виявився статистично не значущим ($p = 0,7$) див. Рисунок 1. За шкалою емоційного інтелекту практикуючі медитацію респонденти також набрали вищий середній бал ніж непрактикуючі.

Таблиця 5. Середні значення показників методик/Average values of methods indicators

Наявність досвіду з практики медитації	ПОМ-39	ДЕС	ЕІ
Практикуючі медитацію (n = 95)	123,7	86,2	108,6
Непрактикуючі медитацію (n = 46)	116,2	77,8	95,4
N = 141			

Кореляційний аналіз

Кореляційний аналіз дослідження проводився за допомогою метода непараметричної статистики Спірмена. Було знайдено високі кореляції між майндфулнес та емоційним інтелектом на рівні 0,69, крім цього підтвердилися очікувані негативні кореляції між майндфулнес та дисоціацією на рівні - 0,19.

Взаємозв'язки між іншими шкалами усіх трьох методик показали найсильніший зв'язок між «Нереактивністю» та «Управлінням своїми емоціями» (0,66). Крім цього, «Управління своїми емоціями», «Розпізнавання емоцій інших людей» та «Опис» корелюють на рівні 0,52. «Самотивація» корелює із «Нереактивністю» на рівні 0,47, а на рівні 0,45 корелюють «Спостереження», «Емпатія» та «Розпізнаванням емоцій інших».

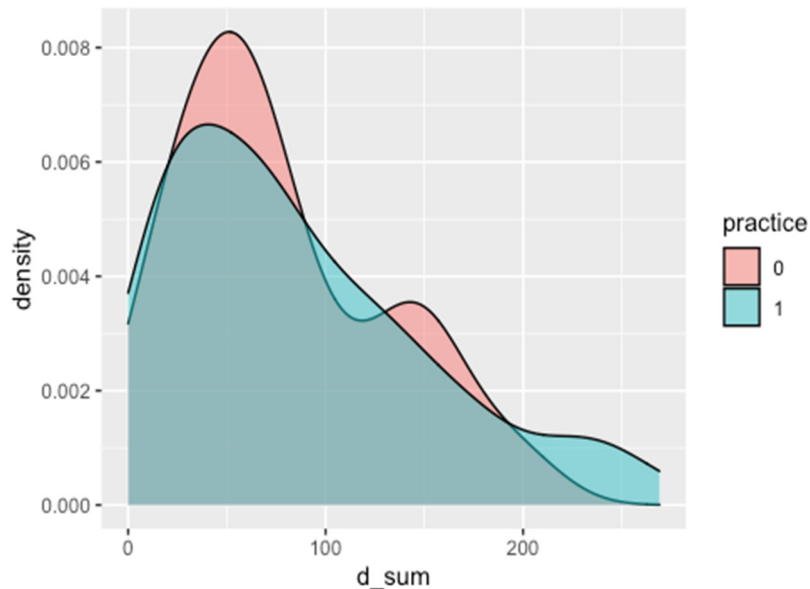


Рисунок 1. Зв'язок рівня дисоціації та досвіду практики медитації/The relationship between the level of dissociation and the experience of meditation practice

Порівняння груп

Порівняння груп здійснювалося шляхом перевірки нульової гіпотези (за критерієм непараметричної статистики Манна-Уїтні) про наявність значимого зв'язку між майндфулнес, емоційним інтелектом,

дисоціацією і досвідом практики медитації. Значимі відмінності ($p = 0,03$) було виявлено між групами практикуючих і непрактикуючих по майндфулнес (див. Рисунок 2 і 3) та емоційному інтелекту ($p = 0,003$), однак щодо дисоціації нульова гіпотеза була прийнята.

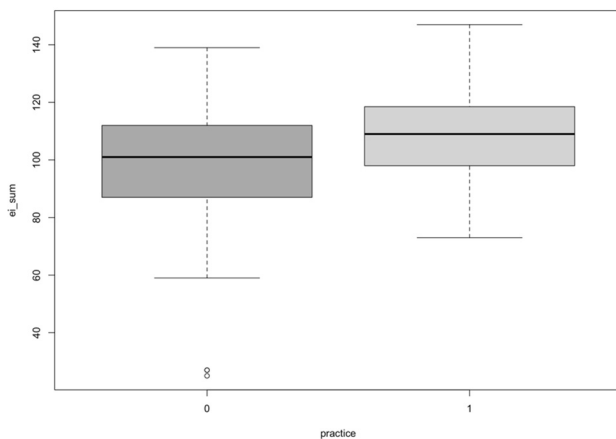


Рисунок 2. Зв'язок емоційного інтелекту та практики медитації/The connection between emotional intelligence and meditation practice

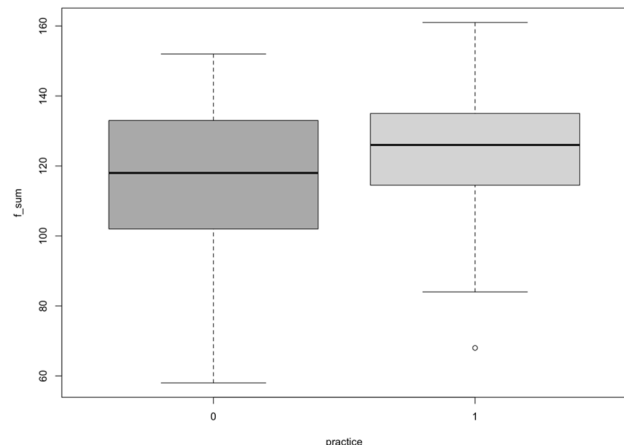


Рисунок 3. Зв'язок майндфулнес та практики медитації/The connection between mindfulness and meditation practices.

З Рисуноків 2 та 3 видно, що відповіді практикуючих та непрактикуючих медитацію респондентів відрізняються за розмахом – діапазон значень у практикуючих майже вдвічі менший і зміщений угору,

що підвищує бали. В той же час непрактикуючі медитацію респонденти мають більш широкий розмах і медіану, яка проходить нижче ніж медіана практикуючих.

На Рисунку 4 наведена гістограма розподілу значень практикуючих та непрактикуючих медитацію респондентів у вигляді накладання кривих одна на одну. Таким чином добре візуалізується здатність

опитувальника ПОМ-39 значимо диференціювати практикуючих і непрактикуючих медитацію людей, який у тому числі, розроблявся і адаптовувався для цих цілей (Каплуненко, Кучина, 2022).

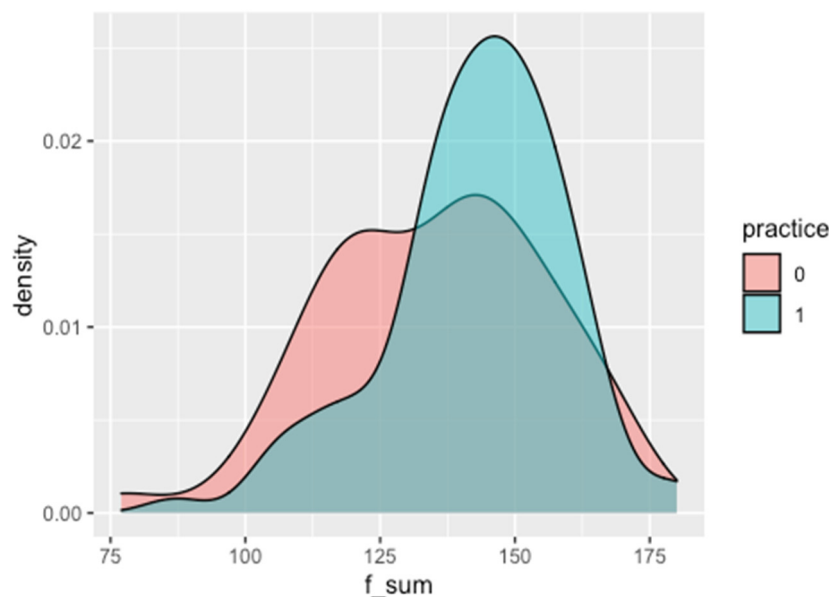


Рисунок 4. Зв'язок майндфулнес та досвіду практики медитації/The relationship between mindfulness and the experience of meditation practice.

Окрім цього, значимі відмінності між групами практикуючих і непрактикуючих медитацію було виявлено по субшкалам: «Спостереження» ($p = 0,003$), «Нереактивність» ($0,002$), «Обізнаність» ($p = 0,008$), «Управління своїми емоціями» ($p = 0,0006$),

«Самотивація» ($p = 0,01$), «Розпізнавання емоцій інших» ($p = 0,09$).

Порівняння груп за критеріями віку, освіти, статі та віросповідання, що було проведене у іншій публікації, показало наступні результати значимих відмінностей. Наприклад, було встановлено значимі відмінності ($p = 0,04$) між видом віросповідання («віруючий», «атеїст», «не визначився», «інше») та дисоціацією (деперсоналізацією та дереалізацією). Крім цього, виявлено, що майндфулнес та емоційний інтелект значимо пов'язані із рівнем освіти ($p = 0,04$) так само як і самотивація, розпізнавання емоцій інших та емпатія. Слід відмітити, що спостереження виявилось пов'язаним із статтю ($p = 0,01$) чоловіки виявилися більш спостережливі ніж жінки. Також емоційний інтелект, розпізнавання емоцій інших, обізнаність та не реактивність пов'язані із віком ($p = 0,01$).

Регресійний аналіз

Регресійний аналіз моделі дослідження було проведено за допомогою метода побудови шляхових діаграм. За допомогою однофакторного регресійного аналізу було виявлено, що частка поясненої дисперсії майндфулнес від емоційного інтелекту становить 47% ($p < 0,01$), що статистично значуще засвідчує предиктивні властивості обох здібностей, наприклад, із ростом майндфулнес підвищуватиметься також і емоційний інтелект.

Окрім цього було побудовано три регресійні моделі шляхових діаграм, де оцінювалися впливи поясненої частини дисперсії без оцінки якості

моделей. Наприклад, у всіх трьох моделях у якості маніфестних змінних були взяті номінальні змінні «наявність або відсутність досвіду із практики медитації» та «вид віросповідання» (детальніше дослідження взаємозв'язку майндфулнес, дисоціативних станів та виду віросповідання буде проведене у наступній публікації). Усі інші змінні було встановлено відповідно до шкал трьох опитувальників: для моделі №1 «Майндфулнес» («Спостереження», «Опис», «Усвідомлювана дія», «Нереагування», «Неосудливність щодо внутрішнього досвіду»), для моделі №2 «Дисоціація» було взято шкали: «Амнезія», «Абсорбція», «Дереалізація/деперсоналізація». Та для моделі №3 «Емоційний інтелект» було взято: «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей». Приклади моделей на Рисунках № 5, № 6 та № 7.

Із діаграми структурних рівнянь (Рис. 5) моделі № 1 «Майндфулнес», видно, що досвід практики медитації має загальну частину поясненої дисперсії найбільше із здатністю до нереагування та спостереження, що дозволяє говорити про розвиток навички усвідомлення перед тим як відреагувати на будь-які події із внутрішнього чи зовнішнього простору. Також відмічені негативні регресійні зв'язки досвіду практики медитації із усвідомлюваною дією та між здатністю до опису та видом віросповідання.

Із діаграми структурних рівнянь (Рис. 6) моделі № 2 «Дисоціація», видно, що досвід практики медитації має спільну частину поясненої дисперсії із деперсоналізацією та дереалізацією, що може свідчити про здатність втрачати увагу під час медитації та

занурюватися у непродуктивний стан відсторонених трансових переживань. Окрім цього, невелика частка

поясненої дисперсії ϵ_i у виду віросповідання і деперсоналізації/дереалізації.

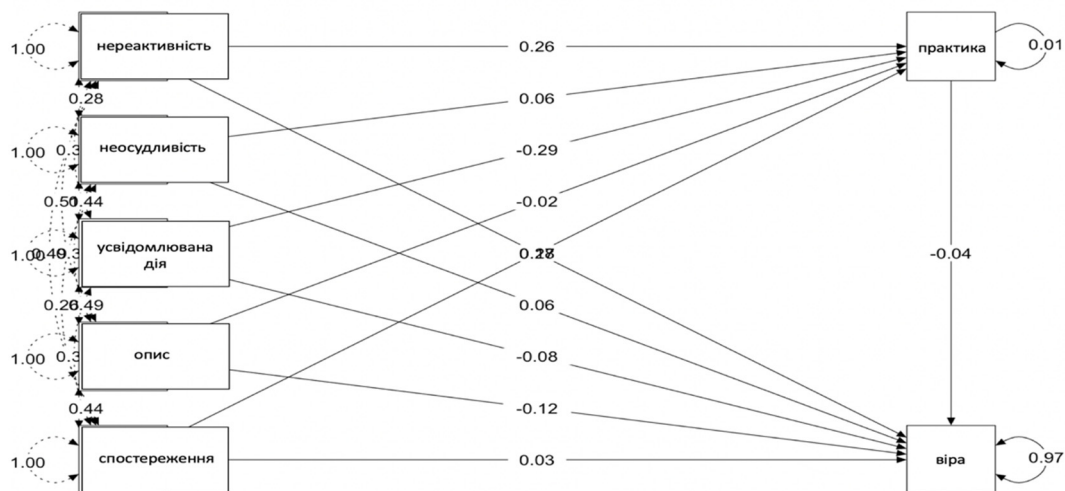


Рисунок 5. Шляхова діаграма регресійної моделі зв'язку майндфулнес та досвіду практики медитації/Path diagram of the relationship between mindfulness and the experience of meditation practice regression model.

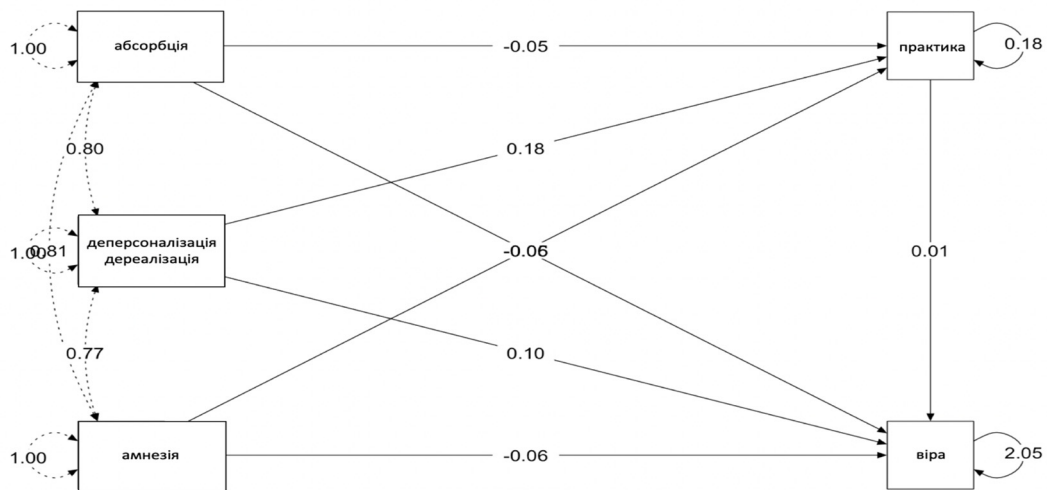


Рисунок 6. Шляхова діаграма регресійної моделі зв'язку дисоціативних станів та досвіду практики медитації/Path diagram of the relationship between dissociative states and the experience of meditation practice regression model

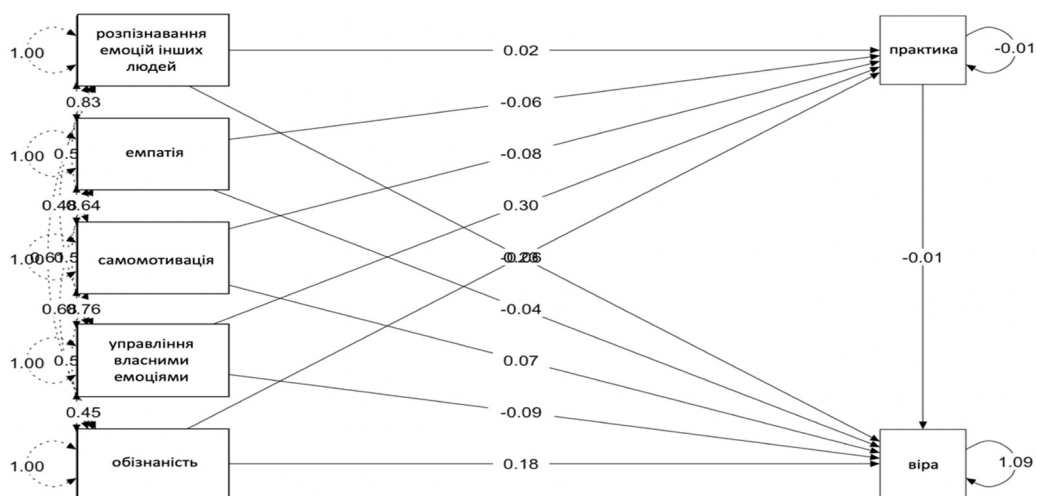


Рисунок 7. Шляхова діаграма регресійної моделі зв'язку емоційного інтелекту та досвіду практики медитації/Path diagram of the relationship between emotional intelligence and the experience of meditation practice regression model

Із діаграми структурних рівнянь (Рис. 7) моделі № 3 «Емоційний інтелект», видно, що досвід практики медитації має найбільшу частку поясненої спільної дисперсії із здатністю до управління власними емоціями та емоційною обізнаністю. Це може свідчити про формування правильних навичок самоспостереження як зі сторони практики медитації так і в розрізі розвитку емоційного інтелекту.

Обговорення

Отримані результати підтверджують суттєві відмінності між практикуючими та непрактикуючими медитацією респондентами, що відповідає результатам системному огляду схожих досліджень, здійсненому М. Мерфі та С. Донован (Murphy, Donovan, Taylor, 1997). Практикуючі медитацію мають вищі показники емоційного інтелекту та здатності до майндфулнес, та нижчі показники дисоціативних проявів, що відповідає результатам сучасних нейробіологічних досліджень (Boyd, Lanius, McKinnon, 2018).

Висновки

1. Аналіз середніх значень відповідей практикуючих та непрактикуючих медитацію респондентів за трьома методиками (майндфулнес, емоційний інтелект та дисоціацію) вказує на суттєві відмінності цих груп респондентів між собою, зокрема, середній бал практикуючих за всіма методиками вищий.

2. Виділено позитивні кореляції між здатністю до майндфулнес та емоційним інтелектом (на рівні 0,69) та негативні між майндфулнес та дисоціацією (на рівні – 0,19).

3. Порівняння груп відбувалось за декількома параметрами: наявністю/відсутністю досвіду з практики медитації, рівнем освіти, віком, віросповіданням та статтю. Було встановлено, що рівень здатності до майндфулнес та розвиток емоційного інтелекту значимо пов'язані із наявністю досвіду з практики медитації ($p = 0,04$), однак наявність досвіду з практики медитації не пов'язана із рівнем дисоціації.

4. За допомогою методу побудови шляхових діаграм регресійних моделей, було створено три моделі структурних рівнянь взаємозалежності майндфулнес, емоційного інтелекту та дисоціативних станів. Було встановлено, що ступінь взаємозалежності конструктив майндфулнес та емоційного інтелекту це майже половина.

Перспективи подальших досліджень

Дане дослідження являє собою частину більшого дослідження, у межах якого була здійснена адаптація «П'ятифакторного опитувальника майндфулнес ПОМ-39» та аналіз демографічних характеристик вибірки за рівнем їх освіти, видом віросповідання, статтю, віком та здатністю до майндфулнес, рівнем дисоціації та емоційного інтелекту. У подальших дослідженнях планується втілити спробу більш чіткої диференціації станів медитації від переживань дереалізації, адже автори дослідження висувують гіпотезу, що деякі люди під час практики медитації переживають стан дереалізації/деперсоналізації.

Декларація про відсутність конфлікту інтересів.

Автори статті Ярина Каплуnenко та Валерія Кучина підтверджують, що не мають претензій і конфліктів щодо викладеної ними у даній статті інтелектуальної

власності. Теоретичний аналіз – Ярина Каплуnenко, Валерія Кучина – обробка й статистичний аналіз отриманих даних.

Список використаних джерел

- Каплуnenко Я.Ю., Кучина В.В. Адаптація та валідація п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-39). *International Journal of Innovative Social Science Technology*, 2022. 1(33). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
- Скрипак І. Універсальний принцип медитації як інструмент для подолання самотності сучасної людини: філософсько-антропологічні та релігійні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії* 2022. Випуск 43, с. 173-182. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22>
- Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. 10, 125-143.
- Banks K., Newman E., & Saleem J. An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Journal of clinical psychology*, 2015. 71(10), pp. 935-963. <https://doi.org/10.1002/jclp.22200>
- Bishop S.R., Lau M., & Devins G. Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 2004. 11(3). pp. 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boyd J.E., Lanius R.A., & McKinnon M.C. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 2018. 43(1), pp. 7-25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
- Brown K.W. & Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84(4). pp. 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody J., & Baer R.A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 2008. 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Hopwood T.L., & Schutte N.S. A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post-traumatic stress. *Clinical psychology review*, 2017. 57, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.002>
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 2003. 10(2): 144-156.
- Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks. 2013.
- Kaplan A. Jewish Meditation. New York: Schocken Books, 1985, p. 40-53
- Khoury B., Lecomte T., & Hofmann S.G. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2013. 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Lustyk M.K.B., Chanla N., & Marlatt G. A. Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advance*, 2009. 24(1), 20-30. https://www.researchgate.net/publication/45424066_Mindfulness_Meditation_Research_Issues_of_Participant_Screening_Safety_Procedures_and_Researcher_Training
- Murphy M., Donovan S. & Taylor E. The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography, 1931-1996 (2nd ed.). Sausalito, Calif.: Institute of Noetic Sciences.
- Germer C.K., Siegel R.D., Fulton P.R. Mindfulness and psychotherapy. New York, NY US: Guilford Press.2005.

- Purser R. *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater. 2019.
- Purser R. & Loy D. Beyond mcmindfulness. *Huffington post*, 2013. 1(7), 13.
- Teasdale J.D., Segal Z.V., & Williams J.M.G. How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? *Behaviour Research and Therapy*, 1995. 33, 25-39. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Schafer C. The Lived Experience of Mental Health Professionals Who Practice Mindfulness and Work with Trauma Survivors the Chicago School of Professional Psychology ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10182400. <https://www.proquest.com/openview/3069a40b596bb6e8d487182a1ff8aac7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Skrypak I. The universal principle of meditation as a tool to overcome loneliness of a modern human: philosophical, anthropological and religious aspects. *Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies*, 2022. 43, p. 173-182. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22>
- West M. *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. 1991. https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=MQNOCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=the+psychology+of+meditation&ots=SsrEXTES6X&sig=UtP_o3h3xrneM5v1kFemUFHa1BA#v=onepage&q=the%20psychology%20of%20meditation&f=false
- Whomsley St., Russell T.A. *Mindfulnessbased approaches: A guide for psychologists* 2022. <https://lnkd.in/exSs9W7D>

Y. KAPLUNENKO (Yaryna Kaplunenko)

Ph.D (Psychology), Senior researcher, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk NAEN of Ukraine, Pankivska str., 2, Kyiv, 01033, Ukraine

E-mail: yaryna.kaplunenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

V. KUCHYNA (Valeria Kuchyna)

Master's student, Kyiv National University named after Taras Shevchenko, Akademika Hlushkov Avenue, 2A, Kyiv, 02000, Ukraine

E-mail: valmukta@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0174-7643>

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN MEDITATION AND MINDFULNESS, DISSOCIATIVE MANIFESTATIONS, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

The article presents the results of an empirical study of the relationship between previous meditation experience and the ability to be aware (mindfulness), dissociative manifestations and emotional intelligence, a brief overview of the history of the emergence of the concept of mindfulness and the concept of meditation related to it. Based on the scientific and theoretical analysis, the results of the influence of this ability on personal manifestations and regulation of stressful conditions are summarized. The results of the conducted research indicate significant differences between practitioners and non-practitioners of meditation, in particular, the average score of practitioners is higher for all the methods used ("Five Facet Mindfulness Questionnaire - (POM-39)", R. Bayer, 2006 in adaptation Y. Kaplunenko, V. Kuchyna, 2021); "Dissociative Experiences Scale - "DES", E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986; "Test of Emotional Intelligence" (Emotional Intelligence "EQ", N. Hall). It was established that the presence of previous experience of meditation practice has a positive effect on the ability to be aware (mindfulness) and the development of emotional intelligence ($p = 0.04$). Positive correlations were identified between the capacity for mindfulness and emotional intelligence (at the level of 0.69) and negative correlations between mindfulness and dissociation (at the level of 0.19), which confirms the effectiveness of this approach for the development of emotionality, stress resistance and integration of experience. Further research will help to deepen and differentiate the obtained results.

Keywords: awareness, mindfulness, meditation, emotional intelligence, dissociative manifestations, stress reduction, PTSD.

References

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Banks, K., Newman, E., & Saleem, J. (2015). An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Journal of clinical psychology*, 71(10), 935-963. <https://doi.org/10.1002/jclp.22200>
- Bishop, S.R., Lau, M., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 11(3). 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boyd, J. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 43(1), 7-25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4). pp. 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Hopwood, T. L., & Schutte, N. S. (2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. *Clinical psychology review*, 57, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.002>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2): 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kaplan, A. (1985). *Jewish Meditation*. New York: Schocken Books, p. 40-53.
- Kaplunenko, Y., Kuchyna, V. (2022). Adaptation and validation of five factor mindfulness questionnaire. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1(33). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795 [in Ukrainian]
- Khoury, B., Lecomte, T., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

- Lustyk, M.K.B., Chanla, N., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advance*, 24(1), 20-30. https://www.researchgate.net/publication/45424066_Mindfulness_Meditation_Research_Issues_of_Participant_Screening_Safety_Procedures_and_Researcher_Training
- Murphy, M., Donovan, S. & Taylor, E. (1997). *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography, 1931-1996* (2nd ed.). Sausalito, Calif.: Institute of Noetic Sciences.
- Germer, C.K.; Siegel, R.D.; Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY US: Guilford Press.
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater.
- Purser, R. & Loy, D. (2013). Beyond mcmindfulness. *Huffington post*, 1(7), 13.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Williams, J.M.G. (1995). How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Schafer, C. *The Lived Experience of Mental Health Professionals Who Practice Mindfulness and Work with Trauma Survivors* The Chicago School of Professional Psychology ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10182400. <https://www.proquest.com/openview/3069a40b596bb6e8d487182a1ff8aac7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Skrypak, I. (2022). The universal principle of meditation as a tool to overcome loneliness of a modern human: philosophical, anthropological and religious aspects. *Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies, Issue 43*, p. 173–182. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22> [in Ukrainian]
- West M. (1991). *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=MQNOCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=the+psychology+of+meditation&ots=SsrEXTES6X&sig=UtP_o3h3xrneM5v1kFemUFHa1BA#v=onepage&q=the%20psychology%20of%20meditation&f=false
- Whomsley St., Russell T. A. (2022) *Mindfulnessbased approaches: A guide for psychologists* <https://lnkd.in/exSs9W7D>

Стаття надійшла до редакції 22.02.2023 (The article was received by the editors 22.02.2023)

Стаття рекомендована до друку 11.04.2023 (The article is recommended for printing 11.04.2023)

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

DOI 10.26565/2225-7756-2023-74-03

УДК 159.9.072=161.2

С.Г. ЯНОВСЬКА (Яновська Світлана Германівна)
кандидат психологічних наук, доцент ЗВО кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна
E-mail: sgyanovskaya@karazin.ua
<https://orcid.org/0000-0002-5439-5269>

П.О. СЕВОСТ'ЯНОВ (Севост'янов Павло Олександрович)
кандидат психологічних наук, викладач ЗВО кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи 4, м. Харків, 61022, Україна
p.sevostyanov@karazin.ua
<https://orcid.org/0000-0003-3461-9920>

Р.Л. ТУРЕНКО (Туренко Римма Леонардівна)
старший викладач ЗВО кафедри англійської мови
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна
E-mail: tyrenco@gmail.com

ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТА АДАПТАЦІЯ МЕТОДУ Ч. ОСГУДА «СЕМАНТИЧНИЙ ДИФЕРЕНЦІАЛ» (УКРАЇНСЬКА ВЕРСІЯ МЕТОДУ)†

У статті представлено результати адаптації та стандартизації методу Семантичного диференціалу (Ч.Осгуда). Метою статті була адаптація україномовної версії методу Семантичного диференціалу та визначення можливостей його використання у подальших психологічних дослідженнях. З метою змістовної валідації адаптованої версії методики Семантичного диференціалу було залучено експертів в області англо-українського перекладу. До стандартизації опитувальника та збору відповідних норм на вітчизняній вибірці було залучено 563 особи (24,01±11,95 років), серед яких 198 є носіями чоловічої статі; 365 – жіночої. Досліджувані вільно володіли українською мовою; рівень знання англійської – не нижче B1 (Intermediate). Тестування проходило у наступному порядку: оригінальна (англомовна) версія Семантичного диференціалу (оцінювалося ставлення до себе); Шкала самоповаги Розенберга; суб'єктивне шкалювання власного Я; адаптована авторська україномовна модифікація Семантичного диференціалу (так само оцінювалося ставлення до себе). В ході аналізу психометричних показників адаптованої версії методики було перевірено її змістовну і конструктну валідність; надійність та узгодженість її пунктів; крім того, отримано тестові норми для україномовної вибірки. Визначено тестові норми окремо за групами чоловіків та жінок.

Ключові слова: семантичний диференціал, адаптація, стандартизація, валідність, надійність

Одним з найбільш використовуваних методів побудови суб'єктивних семантичних просторів на теренах вітчизняної психології є метод семантичного диференціалу (СД), введений і розроблений групою американських вчених на чолі з Чарльзом Е. Осгудом (Osgood, Suci, and Tannenbaum, 1957; Snider and Osgood, 1969). На жаль, до цього часу цей метод існував у російськомовній версії, або у простому перекладі. Нами було проведено адаптацію цієї методики.

Постановка проблеми. Метод семантичного диференціалу є різновидом семантичної рейтингової шкали, що дозволяє вимірювати конотативні значення різноманітних понять (терміни, об'єкти, події, дії, ідеї тощо). Завдяки цьому методу можна фіксувати афективні та когнітивні компоненти понять. На думку

авторів методу, наявність великої кількості досліджуваних, які оцінюють певні слова чи поняття за серією рейтингових шкал, що мають вигляд пари прикметників із протилежними значеннями, надає можливість перейти шляхом факторизації до меншої кількості основних вимірів (факторів). В результаті Осгудом та його колегами було визначено три основні ортогональні чинники: Активність (активний-пасивний), Оцінка (хороший-поганий) і Сила (сильний-слабкий). Визначені чинники є основними вимірами, за якими люди розумово організовують значення, які вони надають широкому діапазону понять. В подальшому Ч. Осгуд та ін. (1969) концептуалізували визначені фактори як виміри гіпотетичного тривимірного когнітивного «простору», в якому люди зберігають слова

† Як цитувати: Яновська, С., Севост'янов, П., Туренко, Р. (2023). Психометричні показники та адаптація методу Ч. Осгуда «Семантичний диференціал» (українська версія методу). *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (74), 24-30. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-03>

In cites: Yanovska, S., Sevostyanov, P., Turenko, R. (2023). Psychometric indicators and Ch. Osgud's method "Semantic differential" adaptation (Ukrainian version of the method). *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (74), 24-30. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-03> (in Ukrainian)

© Яновська С.Г., Севост'янов П.О., Туренко Р.Л., 2023

та поняття у своїй свідомості. Факторні навантаження певного слова чи поняття можуть бути використані, щоб визначити, де в цьому просторі зберігається поняття. Концепції, схожі за значенням, зберігаються тісно разом у цьому гіпотетичному семантичному просторі, оскільки вони мають однакові навантаження на три фактори, у той час як ті, які мають досить різні значення, мають різні навантаження та зберігаються у більш віддалених місцях. Таким чином, семантичні відстані між парами слів або понять можуть бути визначені кількісно за допомогою різниці в їх навантаженні на фактори семантичної диференціації. Тож з моменту свого створення до цього часу метод СА надає дослідникам можливості щодо визначення того, як знання або значення понять організовані в свідомості людей.

Сьогодні семантичний диференціал є стандартною технікою шкалювання в соціальних і поведінкових науках. Він найбільш поширений в психології, але також використовується в лінгвістиці, соціології, маркетингу та інших емпірично орієнтованих дисциплінах. Як наголошує О.М.Лозова (2022), метод семантичного диференціалу є одним з тих, що поєднує психосемантику та психолінгвістику для яких вічною темою досліджень є зв'язок мовної свідомості та образу світу, вивчення механізмів об'єктивної особистісних смислів у мовленні.

О.В. Дробот (2018) аналізує методи дослідження свідомості та визначає метод семантичного диференціалу як один з найбільш адекватних для дослідження змісту і структури свідомості. О.Дробот підкреслює, що вибір валідного психологічного інструментарію є важливим завданням у сфері психологічних досліджень свідомості. Тож СА є найбільш релевантним до завдання вивчення характеристик свідомості людини.

Е. Депой та Л. Житлін (2020) визначають, що семантичний диференціал є найбільш корисним, коли досліджувані природні явища можна представити в протилежних позиціях та наводять приклад використання СА для оцінки сеансу психотерапії в Інтернеті.

В дослідженні Браяна К. Петерсона (2007) показано можливість використання СА для визначення поточного досвіду болю пацієнтами. Саме СА, надає широкий набір інформації про відчуття болю пацієнтами і кількісних даних для внутрішньо - та міжсуб'єктних порівнянь. Однак, автор визначає, що СА має як переваги, так і недоліки в порівнянні з іншими типами вимірів болю. Метод семантичного диференціалу дозволяє оцінити та кількісно визначити різні аспекти обсягу, якості та інтенсивності болю, але його застосування займає багато часу та вимагає від пацієнта непорушеного когнітивного стану та високого рівня грамотності.

Х. Такахасі та ін. (2016) продемонстрували можливість процедури семантичного диференціалу для оцінки розмірів сприйняття розуму, особливо для неживих істот. Метод семантичного диференціалу не включає запитання щодо розумових здібностей, цей метод оцінює невербальні враження суб'єкта від різних об'єктів, подій, понять на основі встановлення відповідності між прикметниками антонімами, тому СА

можна розглядати як ефективний спосіб інтуїтивної оцінки багатовимірного сприйняття розуму без постановки питань про очевидні розумові здібності і цей метод підходить для оцінки сприйняття розуму універсально, незалежно від культурних відмінностей.

Таким чином, семантичний диференціал має багаторічну історію ефективного застосування, а сучасні дослідження також потребують використання цієї методики. У зв'язку з цим стає необхідним адаптація методики СА та визначення її психометричних показників в українськомовному середовищі.

Мета статті: адаптація україномовної версії методу семантичного диференціалу та визначення можливостей його використання у подальших психологічних дослідженнях.

Вклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 563 особи ($24,01 \pm 11.95$ років), серед яких 198 є носіями чоловічої статі; 365 – жіночої. Усі досліджувані вільно володіли українською мовою; рівень знання англійської – не нижче B1 (Intermediate). Перевірка знань мов відбувалася за допомогою експрес-методик напередодні тестування.

В ході психодіагностичної сесії досліджувані проходили тестування у наступному порядку: оригінальна (англомовна) версія Семантичного диференціалу (оцінювалося ставлення до себе); Шкала самоповаги Розенберга; суб'єктивне шкалювання власного Я (сім окремих шкал з розмірністю від одного до десяти балів за такими аспектами, як здоров'я, характер, розум, здібність, авторитет, краса, впевненість у собі); адаптована авторська україномовна модифікація Семантичного диференціалу (так само оцінювалося ставлення до себе). Розведення оригінальної і адаптованої версій у часі, і впровадження між ними інших тестів (призначених для подальшої психометричної конструктивної валідації) було здійснено навмисно, - щоб мінімізувати ефект згадування відповідей.

Змістова валідність. З метою змістовної валідації адаптованої версії методики Семантичного диференціалу було залучено п'ять експертів, - філологічних фахівців в області англо-українського перекладу. В ході сумісної з експертами роботи було проведено: безпосередньо переклад оригінального тексту методики семантичного диференціалу Ч. Осгуда; зворотний переклад; корегування перекладеного матеріалу з метою збільшення ступеня відповідності лінгвістичним особливостям носіїв української мови (з врахуванням відповідності теоретичному конструкту методики); остаточна змістова та лінгвістична оцінка україномовного варіанту; підбір оптимальної послідовності пар прикметників. У підсумку було створено наступний україномовний варіант (таблиця 1).

Перевірка кореляційної узгодженості пунктів та шкал оригінальної методики та адаптованої версії. Кореляційний аналіз продемонстрував високий ступінь зв'язку між відповідними пунктами та шкалами оригінальної методики та адаптованої версії (таблиця 2). Також було проведено перевірку адаптованої модифікації методики на узгодженість окремих пунктів з інтегральним показником за кожною зі шкал (таблиця 3).

Таблиця 1. Результати лінгвістичної валідації українського варіанту методики Семантичного диференціалу/The Results of the Linguistic Validation of the Ukrainian Version of the Semantic Differential Method

№	Оригінальний СА	Адаптована версія	Шкала	Примітка
1	Good-Bad	Хороший-поганий	Оцінка	Дослівний переклад було визнано прийнятним
2	Helpful-Unhelpful	Могутній-безсилий	Сила	Визнана необхідність корегування для більшої відповідності теоретичному конструктові та лінгвістичним особливостям носіїв української мови
3	Fast-Slow	Швидкий-повільний	Активність	Дослівний переклад було визнано прийнятним
4	Nice-Awful	Гарний-потворний	Оцінка	Дослівний переклад було визнано прийнятним
5	Active-Passive	Активний-пасивний	Активність	Дослівний переклад було визнано прийнятним
6	Deep-Shallow	Великий-маленький	Сила	Визнана необхідність корегування для більшої відповідності теоретичному конструктові та лінгвістичним особливостям носіїв української мови
7	Exciting-Boring	Енергійний-млявий	Активність	Визнана необхідність корегування для більшої відповідності теоретичному конструктові та лінгвістичним особливостям носіїв української мови
8	Easy-Difficult	Безпроблемний-проблемний	Оцінка	Визнана необхідність корегування для більшої відповідності теоретичному конструктові та лінгвістичним особливостям носіїв української мови
9	Strong-Weak	Сильний-слабкий	Сила	Дослівний переклад було визнано прийнятним
10	Favorable-Unfavorable	Приємний-неприємний	Оцінка	Визнана необхідність корегування для більшої відповідності теоретичному конструктові та лінгвістичним особливостям носіїв української мови
11	Artistic-Scientific	Натхненний-байдужий	Активність	Визнана необхідність корегування для більшої відповідності теоретичному конструктові та лінгвістичним особливостям носіїв української мови
12	Powerful-Powerless	Потужний-кволий	Сила	Дослівний переклад було визнано прийнятним

Як можна побачити з результатів, представлених у таблиці 3, узгодженість окремих пунктів методики з показниками підсумкових шкал, які репрезентуються ними, є високим. На тлі інших дещо нижчі результати показали пари «сила/сильний-слабкий (0,457)» та «активність/натхненність/байдужість». Але, з огляду на

високий рівень значущості навіть за таких показників коефіцієнту кореляції, та нерозповсюдженість загалом виявленого відносного заниження міцності взаємозв'язків, отримані результати було визнано цілком прийнятними.

Таблиця 2. Перевірка кореляційної узгодженості пунктів та шкал оригінальної методики та адаптованої версії за допомогою метода Спірмена/Checking the Correlation Consistency of the Items and Scales of the Original Method and the Adapted Version Using the Spearman Method

№	Оригінальний СА	Адаптована версія	К	Р (2-ст)
1	Good-Bad	Хороший-поганий	0.652	<0.001
2	Helpful-Unhelpful	Могутній-безсилий	0.692	<0.001
3	Fast-Slow	Швидкий-повільний	0.777	<0.001
4	Nice-Awful	Гарний-потворний	0.769	<0.001
5	Active-Passive	Активний-пасивний	0.801	<0.001
6	Deep-Shallow	Великий-маленький	0.777	<0.001
7	Exciting-Boring	Енергійний-млявий	0.840	<0.001

№	Оригінальний СД	Адаптована версія	К	Р (2-ст)
8	Easy-Difficult	Безпроблемний-проблемний	0.828	<0.001
9	Strong-Weak	Сильний-слабкий	0.770	<0.001
10	Favorable-Unfavorable	Приємний-неприємний	0.791	<0.001
11	Artistic-Scientific	Натхненний-байдужий	0.818	<0.001
12	Powerful-Powerless	Потужний-кволий	0.856	<0.001
Оцінка			0.832	<0.001
Сила			0.831	<0.001
Активність			0.873	<0.001

Таблиця 3. Перевірка кореляційної узгодженості окремих пунктів з інтегральним показником за кожною зі шкал адаптованої методики за допомогою метода Спірмена/Checking the Correlation Consistency of Individual Items with the Integral Indicator for Each of the Scales of the Adapted Methodology Using the Spearman Method

№	Змінні, взаємозв'язок яких перевіряється		Показники	
	Показник за шкалою	Пара прикметників	К	Р (2-ст)
1	Оцінка	Хороший-поганий	0.803	<0.001
2	Сила	Могутній-безсилий	0.604	<0.001
3	Активність	Швидкий-повільний	0.719	<0.001
4	Оцінка	Гарний-потворний	0.698	<0.001
5	Активність	Активний-пасивний	0.746	<0.001
6	Сила	Великий-маленький	0.743	<0.001
7	Активність	Енергійний-м'явий	0.692	<0.001
8	Оцінка	Безпроблемний-проблемний	0.687	<0.001
9	Сила	Сильний-слабкий	0.457	<0.001
10	Оцінка	Приємний-неприємний	0.740	<0.001
11	Активність	Натхненний-байдужий	0.563	<0.001
12	Сила	Потужний-кволий	0.666	<0.001

Ще одна психометрична процедура, яка була залучена для аналізу результатів, - визначення узгодженості пунктів адаптованої методики всередині кожної зі шкал. Для цього було розраховано α -Кронбаха окремо для «Оцінки», «Сили» та «Активності» (таблиця 4).

Таблиця 4. Показники α -Кронбаха для шкал адаптованої модифікації Семантичного диференціалу/Cronbach's a Indicators for the Scales of the Adapted Modification of the Semantic Differential

№	Шкала	α -Кронбаха
1	Оцінка	0.880
2	Сила	0.724
3	Активність	0.794

Наведені у таблиці 4 показники вказують на цілком прийнятну внутрішню погодженість пунктів всередині шкал: як можна бачити, вони коливаються від 0,724 до 0,880.

Окрім цього нами проведено аналіз кореляцій між підсумковими показниками за шкалами методики (таблиця 5).

Таблиця 5. Показники кореляцій між підсумковими показниками за шкалами методики/Correlations Indicators between the Final Ones According to the Scales of the Method

№	Змінні, взаємозв'язок яких перевіряється		К	Р (2-ст)
1	Оцінка	Сила	-0.141	0.001
2	Оцінка	Активність	0.331	<0.001
3	Сила	Активність	0.114	0.007

Аналіз отриманих результатів дозволяє визначити отримані показники як цілком прийнятні: з одного боку коефіцієнти кореляції є досить малими, щоб це давало

підставу визначити шкали методики як самостійні складові теоретичного конструкту (ставлення до себе); з іншого боку – наявність значущості у виявлених

взаємозв'язках повністю узгоджується з тим, що і оцінка, і сила, і активність визначалися в рамках цього єдиного конструкту.

Конструктна валідизація адаптованої версії методики семантичного диференціалу. З метою здійснення психометричної перевірки відповідності

адаптованої методики теоретичному конструктові було досліджено конвергентну валідність в ході аналізу взаємозв'язків шкал адаптованої модифікації Семантичного диференціалу з самоповагою та такими аспектами відношення до власного Я, як здоров'я, характер, розум, злібність, авторитет, краса та впевненість у собі (таблиця 6).

Таблиця 6. Кореляції шкал адаптованої методики Семантичного диференціалу з поняттями, що визначають самоставлення як теоретичний конструкт/Correlations of Semantic Differential Adapted Technique Scales with Concepts Defining Self-Attribution as a Theoretical Construct

Показники	Кореляція	Оцінка	Сила	Активність
Самоповага	K	0.483	0.003	0.294
	P (2-ст)	<0.001	0.951	<0.001
Здоров'я	K	0.439	0.015	0.291
	P (2-ст)	<0.001	0.721	<0.001
Характер	K	0.542	0.115	0.179
	P (2-ст)	<0.001	0.006	<0.001
Розум	K	0.482	0.057	0.288
	P (2-ст)	<0.001	0.178	<0.001
Злібність	K	0.544	0.083	0.324
	P (2-ст)	<0.001	0.048	<0.001
Авторитет	K	0.476	0.182	0.380
	P (2-ст)	<0.001	<0.001	<0.001
Краса	K	0.575	0.055	0.365
	P (2-ст)	<0.001	0.195	<0.001
Впевненість в собі	K	0.425	0.068	0.407
	P (2-ст)	<0.001	0.107	<0.001

Отримані результати кореляційного аналізу вказують на те, що показник за шкалою оцінки виявив найбільш міцні зв'язки – з оцінкою власної краси, злібності, характеру, та з самоповагою; за шкалою сили – з оцінкою власного авторитету та характеру; за шкалою активності – з оцінкою власної впевненості в собі та авторитету. Отже, в цілому можна сказати, що отримані

кореляції цілком узгоджуються зі ставленням до себе як теоретичним конструктом, що визначається за допомогою методики Семантичного диференціалу.

Визначення тестових норм. З метою визначення тестових норм було проаналізовано описові статистики – окремо по групах чоловіків та жінок (таблиця 7).

Таблиця 7. Описові статистики результатів, отриманих за допомогою адаптованої модифікації методики Семантичного диференціалу/Descriptive Statistics of the Results Obtained Using an Adapted Modification of the Semantic Differential Technique

Група	Вік	Оцінка	Сила	Активність
Чоловіки	24.58±11.99	-5.87±3.76	-0.89±3.65	-1.89±4.51
Жінки	23.71±11.92	-7.38±3.80	1.01±3.86	-1.89±4.79

Варто додати, що порівняльний аналіз результатів адаптованої версії методики Семантичного диференціалу між групами чоловіків та жінок (за допомогою методу Манна-Уїтні) дозволив виявити, що лише за шкалою «Активність» не спостерігається достовірних відмінностей ($U=35413$). Натомість, чоловіки продемонстрували достовірно більш високі результати за шкалою «Оцінки» ($U=26977$), а жінки – вищі за шкалою «Сили» ($U=26013$).

Висновки. Методика Семантичного диференціалу Ч. Осгуда протягом довгого часу лишається однією з найбільш затребуваних у психологічних дослідженнях. Вона відзначається високою універсальністю, - адже дозволяє визначати ставлення досліджуваних до доволі широкого кола явищ за трьома основними ортогональними чинниками: Активність (активний-пасивний), Оцінка (хороший-поганий) і Сила (сильний-слабкий).

В ході аналізу психометричних показників адаптованої версії методики було перевірено її змістовну і конструктну валідність; надійність та узгодженість її пунктів; крім того, отримано тестові норми для україномовної вибірки. Встановлено, що адаптована нами версія Семантичного диференціалу характеризується високими психометричними показниками, - отже, це дозволяє використовувати методику для подальшого вивчення ставлення до феноменів, що визначаються метою окремо взятого дослідження.

Список використаних джерел

- Дробот О.В. Методи психосемантики у дослідженні свідомості. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, 2018. 1(12). С. 112 – 117. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38670>

- Лозова О.М., Міждисциплінарні методологічні зв'язки психосемантики та психолінгвістики. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*: матеріали між нар. наук-практ. конф. (Київ, 9 грудн. 2022 р.). Київ, 2022. С. 11-14. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-2>
- DePoy E., Gitlin L.N. *Introduction to Research: Understanding and Applying Multiple Strategies* (Sixth Edition). 2020. St. Louis. Elsevier Inc. www.elsevier.com/permissions
- Heise D. The semantic differential and attitude research. In G.F.Summers (Ed.), *Attitude Measurement*. 1970. pp. 235-253. Chicago: Rand McNally. URL: <https://kb-research.ca/archives/ACT/recovered/>
- Osgood Ch.E., Suci G., & Tannenbaum P. *The measurement of meaning*. 1957. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Peterson B.K. *Semantic Differential Scales*. *Physical Rehabilitation*. 2007.
- Snider J.G., Osgood Ch.E. *Semantic Differential Technique*. 1969. Chicago: Aldine.
- Takahashi H., Ban M., Asada M. Semantic Differential Scale Method Can Reveal Multi-Dimensional Aspects of Mind Perception. *Frontiers in Psychology*. 2016. V. 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01717>

S. YANOVSKAYA (Svitlana Yanovskaya (Ianovska))

Candidate of Psychological Sciences

Associate Professor of the Applied Psychology Department

V. N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine

E-mail: sgyanovskaya@karazin.ua

<https://orcid.org/0000-0002-5439-5269>

P. SEVOSTIANOV (Pavlo Sevostianov)

Candidate of Psychological Sciences

Lecturer of the Applied Psychology Department

V. N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine

E-mail: p.sevostyanov@karazin.ua

<https://orcid.org/0000-0003-3461-9920>

R. TURENKO (Rimma Turenko)

Senior Lecturer the Department of English Language

V. N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine

E-mail: tyrenco@gmail.com

PSYCHOMETRIC INDICATORS AND ADAPTATION CH. OSGOOD'S METHOD "SEMANTIC DIFFERENTIAL" (UKRAINIAN VERSION OF THE METHOD)

The article presents the results of adaptation and standardization of the Semantic Differential method (Ch. Osgood). The purpose of the article was to adapt the Ukrainian version of the Semantic Differential method and determine the possibilities of its use in further psychological research. In order to meaningfully validate the adapted version of the Semantic Differential method, five experts were involved - philological specialists in the field of English-Ukrainian translation. In the course of joint work with experts, the following was carried out: direct translation of the original text of the method of semantic differential by Ch. Osgood; retroversion; correction of the translated material in order to increase the degree of compliance with the linguistic features of Ukrainian speakers (taking into account compliance with the theoretical construct of the methodology); final substantive and linguistic evaluation of the Ukrainian-language version; selection of the optimal sequence of pairs of adjectives. The work was carried out in several stages: translation; expert substantive evaluation of the preliminary translation; standardization of the questionnaire; collection of relevant norms on the domestic sample (563 persons (24.01-11.95 years old), among whom 198 are carriers of the male gender; 365 – female). All subjects were fluent in the Ukrainian language; the level of knowledge of English is not lower than B1 (Intermediate). Language knowledge was tested using express methods on the eve of testing. The testing took place in the following order: the original (English) version of the Semantic Differential (the attitude towards oneself was assessed); Rosenberg self-esteem scale; subjective scaling of one's self; adapted author's Ukrainian modification of the Semantic Differential (attitude towards oneself was also assessed). During the analysis of the psychometric indicators of the adapted version of the methodology, its content and construct validity were checked; reliability and coherence of its points; in addition, test norms for the Ukrainian-speaking sample were obtained. Test norms were determined separately for groups of men and women. It was established that the adapted version of the Semantic Differential is characterized by high psychometric indicators, so it allows the use of the method for further study of the attitude to phenomena determined by the purpose of a separate study.

Key words: *semantic differential, adaptation, standardization, validity, reliability*

References

- Drobot, O.V. (2018). Methods of psychosemantics in the study of consciousness. *Visnyk Natsionalnoho aviatstsinobno universytetu. Seriya: Pedagogika. Psykholohiia*, 1(12). P. 112 – 117. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38670> [In Ukrainian]
- Heise, D. (1970). The semantic differential and attitude research. In G.F. Summers (Ed.), *Attitude Measurement* (pp. 235-253). Chicago: Rand McNally. URL: <https://kb-research.ca/archives/ACT/recovered/>
- Lozova, O.M. (2022). *Interdisciplinary methodological connections of psychosemantics and psycholinguistics*. *Psykhologhiia svidomosti: teoriia i praktyka naukovykh doslidzhen: materialy mizhnar. nauk-prakt. konf.* Kyiv. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-2> [In Ukrainian]
- Peterson, B.K. (2007). *Semantic Differential Scales*. *Physical Rehabilitation*.
- DePoy, E., Gitlin, L.N. (2020). *Introduction to Research: Understanding and Applying Multiple Strategies* (Sixth Edition). St. Louis. Elsevier Inc. www.elsevier.com/permissions
- Osgood, Ch.E., Suci, G., & Tannenbaum, P. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Snider, J.G., Osgood, Ch.E. (1969). *Semantic Differential Technique*. Chicago: Aldine.
- Takahashi, H., Ban, M., Asada, M. (2016). Semantic Differential Scale Method Can Reveal Multi-Dimensional Aspects of Mind Perception. *Frontiers in Psychology*. V.7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01717>

ДОДАТОК 1

Метод Семантичного диференціалу

Автори адаптації: Яновська С.Г., Севост'янов П.О., Туренко Р.А.

Інструкція: будь ласка, охарактеризуйте запропоноване поняття, користуючись парами прикметників, вказаними на бланку. Якщо Ви вважаєте, що для даного поняття у максимальній мірі характерний прикметник, розташований зліва, обведіть у відповідному рядку цифру 3 ліворуч від нуля; якщо, на Вашу думку, мова йде про достатню притаманність прикметника, розташованого ліворуч, обведіть цифру 2 ліворуч від нуля; якщо ж оцінюваному Вами поняттю розташований ліворуч прикметник є властивим у незначній мірі, - обведіть цифру 1 ліворуч від нуля. Якщо Ви більше схиляється до правого прикметника, закономірність така сама (3 – максимальна відповідність; 2 – достатня; 1 – незначна – але правіше від нуля). Якщо Вам доволі важко визначитися між двома прикметниками, обирайте клітину з цифрою 0 (проте старайтеся уникати таких відповідей). Ваша задача – оцінити поняття за всіма дванадцятьма парами. Старайтеся довго не думати і давати першу відповідь, що спала на думку.

Бланк

Хороший	3	2	1	0	1	2	3	Поганий
Могутній	3	2	1	0	1	2	3	Безсилий
Швидкий	3	2	1	0	1	2	3	Повільний
Гарний	3	2	1	0	1	2	3	Потворний
Активний	3	2	1	0	1	2	3	Пасивний
Великий	3	2	1	0	1	2	3	Маленький
Енергійний	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Безпроблемний	3	2	1	0	1	2	3	Проблемний
Сильний	3	2	1	0	1	2	3	Слабкий
Присмний	3	2	1	0	1	2	3	Неприсмний
Натхненний	3	2	1	0	1	2	3	Байдужий
Потужний	3	2	1	0	1	2	3	Кволий

ДОДАТОК 2

Обробка результатів

Підрахунок показників за шкалами «Оцінка», «Сила» та «Активність» здійснюється за допомогою ключа:

Оцінка	Хороший	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Поганий
Сила	Могутній	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Безсилий
Активність	Швидкий	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Повільний
Оцінка	Гарний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Потворний
Активність	Активний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Пасивний
Сила	Великий	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Маленький
Активність	Енергійний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Млявий
Оцінка	Безпроблемний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Проблемний
Сила	Сильний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Слабкий
Оцінка	Присмний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Неприсмний
Активність	Натхненний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Байдужий
Сила	Потужний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Кволий

У лівій колонці вказано, до якої шкали відноситься певна пара прикметників. По кожній зі шкал показники сумуються з урахуванням знаку. Підсумковий показник може коливатися в межах від -12 до +12.

Норма для чоловіків: оцінка: -5.87 ± 3.76 ; сила: -0.89 ± 3.65 ; активність: -1.89 ± 4.51 .

Норма для жінок: оцінка: -7.38 ± 3.80 ; сила: 1.01 ± 3.86 ; активність: -1.89 ± 4.79 .

За необхідності можна розраховувати семантичну близькість між двома поняттями. Для цього використовується формула:

$$D(x; y) = \sqrt{(Ox - Oy)^2 + (Cx - Cy)^2 + (Ax - Ay)^2},$$

де $D(x; y)$ – семантична відстань між поняттями x та y ;

O, C, A – показники за шкалами, відповідно, «Оцінки», «Сили» та «Активності» для кожного з понять.

Чим ближчим отриманий показник $D(x; y)$ знаходиться до нуля, тим ближчими у семантичному просторі є досліджувані поняття.

Стаття надійшла до редакції 7.05.2023 (The article was received by the editors 7.05.2023)

Стаття рекомендована до друку 11.06.2023 (The article is recommended for printing 11.06.2023)

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

DOI 10.26565/2225-7756-2023-74-04
УДК 159.98

О.В. МИЛОСЛАВСЬКА (Олена Володимирівна Милославська)
кандидат психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків, 61022, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-0351-8182>
e-mail: myloslavskaiia@gmail.com

О. В. ГУЛЯЄВА (Олена Володимирівна Гуляєва),
кандидат психологічних наук,
доцентка кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків, 61022, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6134-3726>
e-mail: elenagulyaeva12@gmail.com

О. А. ФАРАФОНОВА-НЕКРАСОВА (Олена Анатоліївна Фарафонова-Некрасова)
магістр психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків, 61022, Україна
e-mail: alena_tan@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ†

Стаття присвячена дослідженню особливостей міжособистісних відносин у підлітків з Інтернет-залежністю. Метою статті є встановлення особливостей характеристик міжособистісних відносин та їх взаємозв'язок з Інтернет-залежністю у підлітків. Для досягнення мети дослідження було використано відповідний психологічний інструментарій: методика «Шкала Інтернет-залежності», методика «Шкала діалогічності міжособистісних відносин», методика «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні». Для статистичної обробки результатів, результати якої дозволяють здійснити подальший якісний аналіз даних, було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. За результатами проведеного дослідження встановлені взаємозв'язки між емоційними перешкодами у міжособистісному спілкуванні та Інтернет – залежністю у Інтернет – залежних та Інтернет – незалежних підлітків. Отримані результати вказують на те, що зі зростанням відчуття неможливості подолати бажання увійти в Інтернет; почуття дискомфорту, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на певний період часу, неможливості контролювати тривалість часу перебування в Інтернеті, більш вираженими стають нездатність контролювати емоційні реакції, спроможність стримувати або дозувати прояви неприсмислених емоційних переживань, зростає внутрішня напруженість, актуалізується тенденція до неадекватного вираження емоцій; емоційні реакції частіше набувають неприсмисленості, невідповідності реальній ситуації спілкування, небажання зближуватися з людьми на емоційній основі, прагнення уникати емоційних контактів. Як висновок, можна стверджувати, що у групі підлітків з Інтернет-залежною поведінкою зі збільшенням вираженості емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні відбувається загострення низки симптомів Інтернет-залежності таких, як «невміння керувати емоціями» «компульсивні симптоми», «симптоми відміння», «неадекватний прояв емоцій», «домінування негативних емоцій» та «небажання зближуватися з людьми на емоційній основі». Отримані результати можуть бути використані для удосконалення програм профілактики та корекції Інтернет-залежності у підлітків.

Ключові слова: підлітковий вік, міжособистісне спілкування, залежність від мережі «Інтернет», віртуальна комунікація, емоційні перешкоди у міжособистісному спілкуванні

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Сучасний світ неможливо уявити без використання комп'ютерних технологій та Інтернету. Розвиток науково-технічного прогресу дозволяє людині задовольняти різноманітні потреби без реальної взаємодії із соціальним оточенням та предметним середовищем. Інтернет – середовище є менш обмеженим вимогами та нормами, дозволяє спілкуватися безособово або використовуючи певні «маски».

Інтернет – залежність у сучасному світі поширюється та охоплює різні верстви населення та різні вікові групи. Небезпечність Інтернет – залежності набуває особливої

вираженості у підлітковому віці, коли провідною діяльністю стає спілкування, успішність якого забезпечує важливі зміни у психічних процесах та психологічних властивостях особистості.

Актуальність проблеми Інтернет – залежності у підлітковому віці, те, яким чином, вона відбивається у міжособистісних відносинах підлітків, обумовила напрямок нашого дослідження.

Аналіз актуальних досліджень та публікацій.

Специфічною рисою підліткового віку є тісний зв'язок на цьому віковому етапі позитивних та негативних явищ. Міжособистісні відносини у межах провідної

† Як цитувати: Милославська, О.В., Гуляєва О.В., Фарафонова-Некрасова, О.А. (2023). Особливості міжособистісних відносин у підлітків з Інтернет-залежністю. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (74), 31-35. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-04>

In cites: Myloslavskaya O., Huliaeva, O., Farafonova-Nekrasova, O. (2023). Features of interpersonal relationships in adolescents with Internet addiction. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (74), 31-35. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-04>

© Милославська, О.В., Гуляєва О.В., Фарафонова-Некрасова, О.А., 2023.

діяльності спілкування грають найбільш важливу роль (Руденко, 2014).

Підлітки відрізняються великою потребою у спілкуванні. Разом з цим, у реальному житті тривожність і невпевненість можуть створювати перешкоди у встановленні та підтримці соціальної взаємодії. Інтернет – спілкування дозволяє нейтралізувати означені труднощі (Кузнєцова, 2003).

За Турецькою Х. І. (2011), Інтернет – середовище виступає в якості альтернативного простору самореалізації для молодшої людини, яка характеризується невпевненістю, самотністю, внутрішньою конфліктністю, виявляє ознаки дезадаптованості.

Підґрунтям для конструювання міжособистісних відносин виступають взаємне сприйняття та емоційні оцінки. Процес соціального становлення реалізується через діяльність, та спілкування з іншими, що забезпечує як отримання соціального досвіду, так і побудовання системи суб'єктивно значущих для особистості відносин та соціальних зв'язків (Руденко, 2014).

Залежність від думки референтної групи, певна замкнутість, ускладнення у міжособистісній взаємодії, спричинені підозрілістю або страхом відкидання, обумовлюють можливість виникнення дискомфорту та дисгармонії у міжособистісних відносинах, котрі згладжуються за умов Інтернет – спілкування, яке дозволяє вільно обирати стиль та зміст взаємодії із партнерами. Разом з цим, інтенсивне використання Інтернету звужує соціальні зв'язки, обмежує спілкування у сім'ї, навіть призводить до самотності (Літвінова, 2014).

Якщо потреба підлітка в емоційному спілкуванні залишається незадоволеною, він може компенсувати її інтенсивним спілкуванням у Мережі, що може із часом набути патологічного характеру. Виникнення Інтернет – залежності може також ґрунтуватися й на недостатній здатності підлітків конструювати міжособистісну взаємодію відповідно до власних психологічних характеристик, результатом чого стає загальна незадоволеність спілкуванням (Камінська, 2016).

Дослідження феномену Інтернет-залежності було започатковане К. Янг та І. Гольдбергом. Саме І. Гольдберг вперше використав поняття «Інтернет-залежності» для визначення непереборного потягу до використання Інтернету, патологічний характер якого шкідливо впливає на різні сфери людської життєдіяльності (Аймедов, Асєєва & Черевко, 2017).

Інтернет-залежність може бути визначена як стан, причиною виникнення якого стає спрямованість мотивації на уникнення реальності шляхом трансформації самопочуття за рахунок Інтернету, внаслідок чого відбуваються віртуалізація свідомості та емоційно-вольові, когнітивні та поведінкові зміни (Камінська, 2016).

Інтернет-залежність здійснює вплив на особистісну сферу, на психічне здоров'я, знижує критичність та самооцінку, підвищує тривожність та агресивність, а також породжує деструкції у міжособистісному спілкуванні (Корнієнко, Ніканорова & Кулєшова, 2013).

Негативні зміни у міжособистісному спілкуванні супроводжуються зниженням ефективності процесів міжособистісної перцепції, а саме ідентифікації, емпатії, рефлексії (Пастух, 2016).

Для значної кількості сучасних підлітків Інтернет трансформувалася у специфічний спосіб життя, який отримав назву «віртуальний» (Атаманчук, 2014). Для підлітків, залежних від нього, Інтернет уявляє собою особливий світ, в якому не існують проблеми відповідальності та дорослішання (De Abreu & Young, 2010). Це настільки підвищує привабливість Інтернет-середовища, що перебування у ньому стає заміником реального життя.

Стосовно специфіки віртуальної комунікації у підлітковому віці О. Немеш (2017) зауважує: «Інтернет-комунікації пропонують підліткам можливість відчувати певну форму соціального зв'язку без реальної соціальної присутності» (с. 200). Таким чином, привабливе для підлітків віртуальне спілкування є відокремленим від ситуації життєдіяльності.

Отже, специфіка міжособистісних відносин підлітків з Інтернет-залежною поведінкою характеризується низькою негативних проявів, котрі пригнічують здатність до успішної взаємодії у реальному життєвому вимірі (Фарафоновна-Некрасова, 2019).

З нашої точки зору є актуальним та доцільним дослідити характеристики міжособистісних відносин у підлітків з Інтернет-залежністю.

Об'єкт – міжособистісні відносини.

Предмет – характеристики міжособистісних відносин у підлітків з Інтернет-залежністю.

Мета дослідження: встановити особливості характеристик міжособистісних відносин та їх взаємозв'язок з Інтернет – залежністю у підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами використано наступний психодіагностичний інструментарій: методика «Шкала Інтернет-залежності», методика «Шкала діалогічності міжособистісних відносин», методика «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні».

Для статистичної обробки результатів було застосовано критерій Колмогорова -Смірнова та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Учасниками дослідження були підлітки віком 14-16 років, що навчалися у 9-11 класах ХСШ № 109. Загальна кількість 67 осіб. За допомогою методики «Шкала Інтернет-залежності» було встановлено наявність чи відсутність у досліджуваних Інтернет-залежності. Відповідно до отриманих результатів, досліджувані, в яких загальний показник Інтернет-залежності складав 73 бали та більше, що відбиває наявність цього виду залежності, були включені у першу групу, респонденти із загальним показником, що не перевищував 42 бали, увійшли до другої групи.

Відповідно до отриманих результатів, до першої групи увійшло 27 Інтернет-залежних учнів, до другої – 40 учнів, які не виявили ознак Інтернет-залежності.

Результати та обговорення. На першому етапі дослідження за критерієм Колмогорова-Смірнова були отримані дані, які свідчать, що розподіл вибірки є не нормальним.

На другому етапі дослідження було вивчено взаємозв'язки між емоційними перешкодами у міжособистісному спілкуванні та Інтернет-залежністю у Інтернет-залежних та Інтернет-незалежних підлітків.

У групі інтернет-залежних підлітків отримані дані свідчать про наявність значущих позитивних зв'язків між шкалою «Невміння керувати емоціями» та шкалами «Компульсивні симптоми» ($r = 0,514, p \leq 0,001$), «Симптоми відміни» ($r = 0,461, p \leq 0,001$), «Управління часом» ($r = 0,485, p \leq 0,001$); між шкалою «Неадекватний прояв емоцій» та шкалами «Компульсивні симптоми» ($r = 0,521, p \leq 0,001$) та «Управління часом» ($r = 0,551, p \leq 0,001$); між шкалою «Домінування негативних емоцій» та шкалами «Симптоми відміни» ($r = 0,560, p \leq 0,001$) та «Управління часом» ($r = 0,499, p \leq 0,001$); між шкалою «Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі» та шкалами «Симптоми відміни» ($r = 0,523, p \leq 0,001$) та «Управління часом» ($r = 0,492, p \leq 0,001$).

Отже, зі зростанням відчуття неможливості подолати бажання вийти в Інтернет; почуття дискомфорту, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на певний період часу, неможливості контролювати тривалість часу перебування в Інтернеті, більш вираженими стають нездатність контролювати емоційні реакції, спроможність стримувати або дозувати прояви неприємних емоційних переживань, зростає внутрішня напруженість, актуалізується тенденція до неадекватного вираження емоцій; емоційні реакції частіше набувають неприродності, невідповідності реальній ситуації спілкування, небажання зближуватися з людьми на емоційній основі, прагнення уникати емоційних контактів, тощо.

В той же час, Кошелева Н. (2022) у своєму дослідженні вказує на те, що близько половини обстежених підлітків мають певні проблеми з використанням Інтернету, які виражені більшою чи меншою мірою. Авторка зазначає, що вагомою причиною можуть бути значні труднощі у реальному спілкуванні, взаємодії, самопрезентації, які підлітки намагаються компенсувати у віртуальному середовищі.

Щодо групи інтернет-незалежних підлітків, отримані дані свідчать про наявність значущих негативних зв'язків між шкалою «Невміння керувати емоціями» та шкалою «Толерантність» ($r = -0,310, p \leq 0,05$); між шкалами «Толерантність» та «Неадекватний прояв емоцій» ($r = -0,314, p \leq 0,01$); між шкалами «Управління часом» та «Нерозвиненість емоцій» ($r = -0,385, p \leq 0,01$); між шкалою «Домінування негативних емоцій» та шкалою «Толерантність» ($r = -0,325, p \leq 0,01$).

Таким чином, із розвиненням здатності до самоконтролю емоційних реакцій, зменшенням тенденції до неадекватного вираження емоцій, зменшенням неприродності та невідповідності реальній ситуації емоційних реакцій зменшується тривалість часу, який потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення. Збільшення вираженості свободи у прояві почуттів, здатності у прояві емоційної підтримки, супроводжується посиленням здатності керувати часом перебування в Інтернеті та спроможності контролювати тривалість власної Інтернет – активності.

Волинчук О. В. (2020) у своїй дослідницькій роботі щодо меж психологічного простору та комунікативної толерантності підлітків приходять до висновку, що рівень психологічної дистанції підлітків від оточуючих переважно середній, рівно як і схильність порушувати

психологічні межі інших. При цьому, підліткам при скороченні дистанції у спілкуванні властиве збільшення комунікативної толерантності.

Висновки. Інтернет-залежність – це психологічний феномен, який полягає у тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній Мережі. Інтернет-залежність дозволяє задовольнити фрустровані у реальному житті потреби шляхом досягнення певних цілей у віртуальному середовищі, яке набуває суб'єктивної цінності. Особливо небезпечною Інтернет-залежність стає у підлітковому віці, характерними особливостями якого є кризовість, суперечливість різних психологічних тенденцій та значущість спілкування як провідного виду діяльності. Наслідком Інтернет-залежності на цьому віковому етапі стають як фізичні, так і психологічні деструкції. У групі підлітків з Інтернет-залежною поведінкою було встановлено майже вдвічі більшу кількість значущих взаємозв'язків, всі з яких є позитивними, на відміну від групи Інтернет-незалежних, в якій всі значущі кореляції є негативними. Це свідчить про те, що в Інтернет-залежних підлітків зі збільшенням вираженості емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні відбувається загострення низки симптомів Інтернет-залежності, які в свою чергу деструктивно впливають на бажання зближуватися з людьми, можливість керувати своїми емоційними станами та на якість міжособистісного спілкування в цілому.

Перспективою подальших досліджень може бути продовження роботи у вибраному напрямку із залученням більшої кількості досліджуваних та вивчення більш широкого спектру характеристик міжособистісних відносин у підлітків. Отримані результати можуть бути використані для створення та удосконалення програм профілактики та корекції Інтернет-залежності у підлітків.

Список використаних джерел

- Аймедов К.В. Ассєва Ю.О., Черевко М.О. (2017) Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медицина психологія*. Т. 12, № 1, 13-18. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2017_12_1_5.
- Атаманчук Н.М. Комп'ютерна залежність підлітків. (2014). *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали I Міжнар. наук-практ. інтернет-конф. (13 травня 2014 р.) Л.В. Засєкіна, А.В. Кульчицька (Ред.), (С. 27-30) Луцьк: Вежа-друк. URL: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/6812>
- Волинчук О.В. (2020). Межі психологічного простору та комунікативна толерантність ранніх юнаків. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. Вип. 68, 52-56. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-68-07>
- Камінська О.В. (2016). Психологічні основи інтернет-залежності молоді. (Дис. д-ра психол. наук). Одеса. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1240/>
- Корнієнко В.В., Ніканорова Ю.В., Кулєшова Т.В. (2013). Інтернет-залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Педагогіка і психологія. Т. 21, вип. 19., 87-93. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_14.
- Кошелева Н. (2022). Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. № 18, 93-100. <https://doi.org/10.35619/praprv.v118.275>

- Кузнєцова І.В. (2003). Інтернет як середовище діяльності сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т.7, ч.1., 211-216. http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003_01/sb01_33.pdf
- Літвінова В.Я. (2014). Викривлений розвиток особистості по типу формування міжособистісної залежності. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Т. 19. Вип. 1, 197–201. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_1_26
- Немеш О.М. (2017). Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ : Слово. <https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf>
- Пастух Г. (2016). Смысловиттєві орієнтації Інтернет-залежної особистості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. Вип. 9, 99–107.
- Руденко Л. (2014). Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ. Педагогіка. Психологія*. Ч. 4. Вип. 1, 198-207. <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/176>
- Турецька Х.І. (2011). Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб. (Автореф. дис канд. психол. наук). Київ. <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/530>
- Фарафонова-Некрасова О.А. (2019). Взаємозв'язок Інтернет-залежності та характеристик міжособистісних стосунків у підлітків. (Кваліфікаційна робота магістра). ХНУ ім. В. Н. Каразіна, Харків.
- De Abreu, C.N., Young K.S. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2010-22949-000>

O. MYLOSLAVSKA (Olena Myloslavska),
PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Applied Psychology,
V.N. Karaz'in Kharkiv National University, Kharkiv, 61022, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-0351-8182>
 e-mail: myloslavskaia@gmail.com

O. HULIAIEVA (Olena Huliaieva)
PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of Applied Psychology,
V. N. Karaz'in Kharkiv National University, Kharkiv, 61022, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6134-3726>
 e-mail: elenagulyaeva12@gmail.com

O. FARAFONOVA-NEKRASOVA (Olena Farafonova-Nekrasova)
Master of Psychology, V. N. Karaz'in Kharkiv National University, Kharkiv, 61022, Ukraine
 e-mail: alena_tan@ukr.net

FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADOLESCENTS WITH INTERNET ADDICTION

The article is focused on the study of interpersonal relations in adolescents with Internet addiction. The purpose of the article is to identify the characteristics of interpersonal relationships and their relationship with Internet addiction in adolescents. To achieve the research goal, the following psychological tools were used: the «Internet Addiction Scale», the «Dialogic Interpersonal Relationships Scale», and the «Diagnosis of emotional barriers in interpersonal communication». The Kolmogorov-Smirnov criterion and Spearman's rank correlation coefficient were used for statistical processing of the results, which allow for further qualitative analysis of the data. According to the results of the study, the relationship between emotional obstacles in interpersonal communication and Internet addiction in Internet addicts and Internet independent adolescents was established. The obtained results indicate that with the growing feeling of inability to overcome the desire to access the Internet; a sense of discomfort if you have to stop using the Internet for a certain period of time, inability to control the duration of time spent for the Internet, the inability to control emotional reactions, the ability to restrain or dose the manifestations of unpleasant emotional experiences, increases internal tension, the tendency to inadequate expression of emotions is actualized; emotional reactions are more often inappropriate. As a conclusion, it can be argued that in the group of adolescents with Internet addictive behavior, with the increase in the severity of emotional barriers in interpersonal communication, a number of Internet addiction symptoms such as "inability to control emotions", "compulsive symptoms", "withdrawal symptoms", "inadequate expression of emotions", "dominance of negative emotions" and "unwillingness to get closer to people on an emotional basis" are exacerbated. The results obtained can be used to improve programmes for the prevention and correction of Internet addiction in adolescents.

Key words: *adolescence, interpersonal communication, Internet addiction, virtual communication, emotional barriers in interpersonal communication*

References

- Atamanchuk, N. Computer addiction of adolescents. (2014). *Personality and society: methodology and practice of modern psychology: materials of the First International scientific and practical Internet conference* (May 13, 2014) L.V. Zasekina, A.V. Kulchytska (Eds.), (pp. 27-30) Lutsk: Vezha-druk. <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/6812>. [In Ukrainian]
- Aymedov, K., Aseyeva, Y., Cherevko, M. (2017) Non-chemical addictions: current trends. *Medical psychology*. 12(1). 13-18. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsi_2017_12_1_5. [In Ukrainian]
- De Abreu, C., Young, K. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons <https://psycnet.apa.org/record/2010-22949-000>
- Farafonova-Nekrasova, O. (2019). Interrelation of Internet addiction and characteristics of interpersonal relationships in adolescents. (Master's thesis). V.N. Karaz'in Kharkiv National University. [In Ukrainian]
- Kaminska, O.V. (2016). Psychological bases of youth Internet addiction. (Abstract of Doctor of Psychology). Odesa. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1240/>. [In Ukrainian]
- Kornienko, V., Nikanorova, Y., Kuleshova, T. (2013). Internet addiction as a factor of interpersonal communication disorder. *Bulletin of Dnipropetrovsk University. Series: Pedagogy and psychology*. 21(19). 87-93. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_14. [In Ukrainian]
- Kosheleva, N. (2022). An empirical study of Internet addiction formation level in adolescents. *Psychology: reality and prospects. Collection of scientific papers of the RSHU for the Social Sciences*. 18. 93-100. <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i18.275> [In Ukrainian]
- Kuznetsova, I. (2003). Internet as a medium of modern adolescents' activities. *Actual Problems of Psychology: a collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*. 7(1). 211-216. http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003_01/sb01_33.pdf. [In Ukrainian]

- Litvinova, V. (2014). Distorted development of personality by the type of interpersonal dependence formation. *Vestnik ONU imeni I.I. Mechnikova. Psychology*. 19(1). 197-201. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_1_26 [In Ukrainian]
- Nemesh, O. (2017). Virtual activity of a personality: structure and dynamics of psychological content: monograph. Kyiv: Slovo. <https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf>. [In Ukrainian]
- Pastukh, G. (2016). Sense-life orientations of an Internet-dependent personality. *Psychological dimensions of culture, economy, management*. 9. 99-107. [In Ukrainian]
- Rudenk, L. (2014). Interpersonal relations as a personality social formation factor. *UCU Scientific Notes. Pedagogy. Psychology*. 1(4). 198-207. <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/176>. [In Ukrainian]
- Turetska, Kh. (2011). Personal identity of people prone to Internet addiction. (Thesis Abstract of PhD in Psychology) Kyiv. <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/530>. [In Ukrainian]
- Volynchuk, O. (2020). The boundaries of psychological space and communicative tolerance of early adolescents. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"* (68), 52-56. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-68-07> [In Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції 19.05.2023 (The article was received by the editors 10.05.2023)

Стаття рекомендована до друку 21.06.2023 (The article is recommended for printing 21.06.2023)

ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2023-74-05

УДК 159.954.4:7.071.1(477):355.4(470-651.1:477-651.2)"2022/2023"

Ю.І. МАРЦИНКЕВИЧ (Юлія Ігорівна Марцинкевич)

*студентка факультету психології,**Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,**майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна*<https://orcid.org/0009-0005-9277-4998>*e-mail: martsynkevych2020.9204975@student.karazin.ua*

Г.В. ПАВЛЕНКО (Ганна Володимирівна Павленко)

*PhD, доцентка ЗВО кафедри прикладної психології,**Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,**майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна*<https://orcid.org/0000-0001-6028-4779>*e-mail: avpavlenko@karazin.ua*

КРЕАТИВНА ПРОДУКТИВНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ХУДОЖНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ†

У статті розглянуто креативну продуктивність українських художників в умовах війни, як події, що травмує. Взаємозв'язок війни та креативної продуктивності не дуже активно вивчався у контексті психології. Найвідомішим наразі є дослідження Якоба Боровецького та Джона Хаган, які досліджували індивідуальний цикл життя композиторів та зміни у їх творчій продуктивності у зв'язку з війнами. Наразі ми перебуваємо в умовах війни та можемо безпосередньо контактувати з митцями та збирати дані щодо їх емоційного стану і співвідносити їх з творчою продуктивністю. Цінність та актуальність дослідження пов'язана з тим, що на сьогодні практично не існує досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язку творчості та емоційного стану в умовах війни, однак ці знання наблизять до розуміння механізму креативності. В дослідженні брали участь 37 художників, що перебували на території України весь час протягом року: від початку повномасштабного вторгнення — 24.02.2022 до 24.02.2023. Для оцінки та порівняння креативної продуктивності були взяті дані за кількістю художніх робіт за період 2021-2022 року та 2022-2023 року. За результатами анкетування 70,27% респондентів продемонстрували зростання креативної продуктивності, яке пов'язане з поганим настроєм, тобто негативним емоційним станом. Виявлено помірну кореляцію між оцінкою емоційного стану та креативною продуктивністю та з'ясовано, що в умовах війни особливості емоційного стану та енергійності є певним критерієм для зростання креативної продуктивності. З нейробіологічної точки зору пояснена зворотна кореляція між психічною активацією та креативною продуктивністю.

Ключові слова: *креативна продуктивність, креативність, війна, емоції, художня творчість, особистість*

Постановка проблеми.

Від початку повномасштабного вторгнення ми спостерігаємо сплеск креативної продуктивності українців. Щодня з'являється багато творчих робіт: пісні, відеоролики, малюнки, колажі, картинки. «Трагічні і, водночас, героїчні події повномасштабної російсько-української війни стимулювали в багатьох представників мистецької сфери діяльності величезний сплеск творчої активності, адже будь-яка творча особистість в екстремальних умовах буття шукає і знаходить реалізацію своїх почуттів, відчуттів від побаченого й гостро пережитого в нових композиціях, картинах, віршах, стрічках, проєктах» (Щепакін, 2022).

Взаємозв'язок війни та креативної продуктивності не дуже активно вивчався у контексті психології. Найвідомішим наразі є дослідження Якоба Боровецького та Джона Хаган (Karol J. Borowiecki, John W. O'Hagan., 2012), які досліджували індивідуальний цикл життя композиторів та зміни у їх творчій продуктивності у зв'язку з війнами. У своїй роботі автори

порівнювали рівні творчості композиторів, а саме життєвий цикл творчості композиторів, які жили під час війни, з творчістю композиторів, які жили в мирний період та досліджували емоції як значущий фактор впливу на креативну продуктивність.

Наразі ми перебуваємо в умовах війни та можемо безпосередньо контактувати з митцями та збирати дані щодо їх емоційного стану і співвідносити їх з творчою продуктивністю. Цінність та актуальність дослідження пов'язана з тим, що на сьогодні практично не існує досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язку творчості та емоційного стану в умовах війни, однак ці знання наблизять до розуміння механізму креативності. У статті робиться спроба проаналізувати взаємозв'язок емоційного стану та креативної продуктивності художників під час війни.

Аналіз наукових джерел. Одним з найвідоміших досліджень креативної продуктивності в умовах війни є дослідження К.Я. Боровецького (Borowiecki, Hagan, 2012), який дослідив зв'язок між індивідуальною

† Як цитувати: Марцинкевич, Ю.І., Павленко, Г.В. (2023). Креативна продуктивність українських художників в умовах війни. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (74), 36-42. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-05>

In cites: Martsynkevych, Yu., Pavlenko, H. (2023). Creative productivity of Ukrainian artists in the conditions of war. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (74), 36-42. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-05>

© Марцинкевич Ю.І., Павленко Г.В., 2023.

творчістю життєвого циклу та війною. Він бачив це питання дискусійним, бо деякі вчені вказували, що війни та конфлікти всередині країни негативно впливають на митців і знижують продуктивність. Однак, у науковій роботі М. Акіноли та Мендеса (Akinola, Mendes, 2008) демонструються докази сильних ситуаційних факторів, що впливають на креативність. У деяких випадках інтенсивні негативні емоції можуть викликати потужну саморефлексію і наполегливість, що веде до підвищення креативності. В роботі продемонстровано, що коли люди біологічно вразливі до негативних впливів та піддаються ситуації, яка викликає сильні негативні емоції, відбувається зростання художньої творчості.

Інший можливий позитивний і непсихологічний зв'язок між творчістю і війною, як зазначає К. Я. Боровецький, полягає в тому, що мистецька творчість, натхненна війною, часто стосується теми війни, і ця тема може мати широку привабливість, що призведе до збільшення популярності митця та зросту його прибутку. Дослідження, проведене ним, включало вивчення біографічних даних видатних композиторів та їх творів. Всього були опрацьовані дані 115 митців, що народилися між 1800 та 1910 роками. За результатами дослідження війна може як надихати на творчість, так і блокувати творчий процес. Все залежить від виду війни. Якщо мова йде про громадянську війну, то творча продуктивність митців падає. Те саме стосується і країни, що ініціювала напад. В країні, що захищається від нападу – навпаки, творча продуктивність зростає (Borowiecki, Hagan, 2012).

В іншому дослідженні (Simonton, 1977) було проаналізовано життя та творчість 10 класичних композиторів. Дані про них були проаналізовані за послідовними 5-річними періодами. Було операціоналізовано два незалежні показники продуктивності (твори та теми), причому кожен показник поділено на основні та другорядні композиції відповідно до критерію цитування. В обох показниках продуктивності було однозначно встановлено, що *якість продуктивності є імовірнішим наслідком продуктивної кількості*, і що загальна продуктивність, незважаючи на вплив віку та фізичної хвороби, в іншому випадку була вільною від зовнішніх впливів (наприклад, соціального підкріплення, біографічного стресу, інтенсивності війни, і внутрішніх порушень). Тобто, згідно даного дослідження можна зробити висновки, що прямого зв'язку продуктивності та інтенсивних подій немає.

Дослідник Д. Емері зазначає, що психологічно люди реагують на травму через виробництво креативних продуктів. Він стверджує, що війна, безумовно, завдає травми та/або створює загрозову ситуацію і тому творчість є відповіддю на травму (Emery, D., 1993).

З точки зору нейронауки є досить цікаве дослідження на тему негативних емоцій та креативності. В статті Rex E. Jung «The Neuroscience of Creativity» (2014) автори розповідають, що мигдалеподібне тіло, яке відомо активацією почуття тривоги, страху, також активується під час креативного процесу.

У березні 2022 року, одразу після початку повномасштабного вторгнення було проведено дослідження емоційного стану українців (Lazarenko, Bobrova та ін., 2022). Воно було проведено у дві хвилі.

Перша хвиля опитувань проводилася з 2 по 7 березня 2022 року. За цей період в опитуванні взяли участь 555 респондентів, з них: 72% жінки, 23% чоловіки, 1,4% ідентифікують себе поза згаданими категоріями. Середній вік респондентів – 29 років. Наймолодшому респонденту – 17 років, найстаршому – 70 років. Емоцією, яку в тій чи іншій мірі відчувала переважна більшість респондентів, була тривога. Тривога була досить складним почуттям. З одного боку, респонденти говорили про стурбованість безпекою своїх рідних і близьких, з іншого – про стурбованість суспільством і країною в цілому, за можливі варіанти розвитку війни та майбутнє країни. Тривога часто поєднувалася зі страхом, і ці дві емоції респонденти описували як невіддільні одна від одної. Проте відповіді свідчать про те, що тривога частіше описувалася як більш постійний фоновий стан, тоді як страх часто був емоцією, яка була більш інтенсивною в певний час (наприклад, повітряна тривога, обстріл тощо). Коментарі деяких респондентів: «Я схула, висохла, іноді я боюся, коли чую обстріли чи вибухи»; «У мене була одна панічна атака (чи істерика), після чого стан стабілізувався, іноді бувають моменти страху і відчаю»; «Іноді я зляюся, тому що багато поганих новин або страху, коли вибухи вже близько»; «Вчора ввечері мене охопила паніка та страх, коли почув автоматну стрілянину. Я відчувала страх і тахікардію, коли чую вибухи, коли я надворі».

Під час другої хвилі опитувань (травень 2022) емоційний стан респондентів значно змінився порівняно з першими днями війни. Значна частка говорила про тривогу та страх, але домінуючим почуттям у другій хвилі стала втома. Все більше респондентів відзначають загальну втому та виснаження; вони писали, що їм здавалося, що значна частина їхніх сил витрачається на відчуття власних емоцій, що заважає їм брати участь у будь-якій продуктивній діяльності (Lazarenko, Bobrova та ін., 2022).

Ми провели дослідження з метою виявити чи дійсно зросла креативна продуктивність українських художників у зв'язку з повномасштабною війною та чи пов'язаний ймовірний зріст з їх емоційним станом.

Завдання полягало у проведенні опитування респондентів, що не виїжджали з України протягом року та у обробці, інтерпретації отриманих результатів. Ми мали порівняти кількість робіт художників за рік до повномасштабного вторгнення та за рік активних бойових дій на території країни.

Вибірку склали 37 респондентів, серед яких 73% жінок, 27% чоловіків. Всі займаються художньою творчістю щонайменше два роки, 76% визначають себе як професійні художники, 24% вважають художню творчість своїм хобі. Всі 37 опитуваних знаходилися на території України з 24.02.2022 до 24.02.2023. Вік опитуваних від 16 до 51 року.

Опитування респондентів проводилось з 14.02.2023 року до 24.02.2023. Ми використали **три методи**: авторську анкету для дослідження креативної продуктивності (кількості робіт) та оцінки суб'єктивного емоційного стану, опитувальник за А. Уесман, Д. Рікс та опитувальник за Л. А. Курганським та Т. А. Немчиним.

Метод анкетування проводився з метою визначення основних показників за період 24.02.2021-24.02.2022 та

24.02.2022 - 24.02.2023 рік. За допомогою анкетування ми визначили такі показники, як: творча продуктивність, яку умовно позначили CP1 (за 24.02.2021-24.02.2022), та CP2 (за 24.02.2022 – 24.02.2023); ретроспективну суб'єктивну оцінку стану – E1 (за 24.02.2021-24.02.2022), та суб'єктивну оцінку емоційного стану E2 (за 24.02.2022 - 24.02.2023).

Креативна продуктивність оцінювалась за кількістю робіт сумарно за рік. Щодо вимірювання емоційного стану, ми зупинились саме на визначенні ретроспективної оцінки суб'єктивного стану через те, що даних за іншими методиками вимірювання емоційного стану за період 24.02.2021-24.02.2022 ми не маємо, а проводити опитування за методиками А. Уесман, Д. Рікс та Л. А. Курганським та Т. А. Немчиним (які використані для дослідження поточного стану респондентів) некоректно через ймовірні похибки у оцінці власного емоційного стану за минулий рік.

Також, за допомогою анкетування ми виділили респондентів, що не виїжджали за межі України весь час після повномасштабного вторгнення, визначили їх власну оцінку причини, яка вплинула на зміну кількості робіт.

Для оцінки емоційного стану було використано два опитувальники: за А. Уесман, Д. Рікс та за Л.А. Курганським та Т.А. Немчиним.

Методика визначення емоційних станів А. Уесман, Д. Рікс використовується для самооцінки емоційних станів. Дана методика ефективна, якщо необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її досить оперативним інструментом. При цьому можна як виокремлювати криві зміни окремих показників, так і працювати тільки з інтегральним результатом. За

інструкцією досліджуваний має вибрати в кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найкраще описує його стан зараз.

Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л. А. Курганським та Т. А. Немчиним) призначена для визначення особливостей психічного стану людини за показниками психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності. Під психічним станом автори розуміють цілісну картину психічного функціонування за обмежений проміжок часу. Методика розроблена на основі результатів факторного аналізу з використанням модифікованого стимульного матеріалу до методики САН. Випробуваному подають перелік із 20 полярних станів, які він має оцінити щодо себе за рейтинговою шкалою. Відповіді методики обробляються за ключами, за результатами обробки робиться висновок про рівень вираженості кожного психічного стану (психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності).

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS 17.0 та включала в себе аналіз розподілу отриманих даних (критерій Колмогорова-Смирнова), критерій Манна-Уїтні для оцінки різниці між двома вибірками та кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Результати дослідження. Перевірка на нормальність розподілу даних за допомогою коефіцієнту Колмогорова-Смирнова, продемонструвала, що отримані дані відповідають нормальному розподілу ($p < 0,001$), тому для подальшої математичної обробки використовувати параметричні методи.

У ході проведення анкетування ми зафіксували ріст креативної продуктивності респондентів

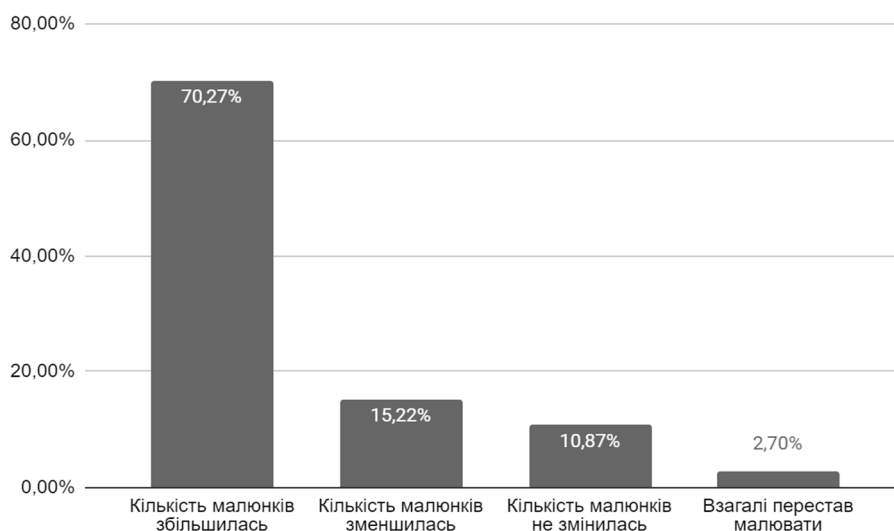


Рисунок 1. Результати опитування для виявлення власної оцінки росту/спаду креативної продуктивності/The results of a survey to identify one's own assessment of growth/decrease in creative productivity

Результати, що представлені на рисунку 1 свідчать, що 70,27% респондентів зазначили збільшення кількості малюнків порівняно з періодом 24.02.2021-24.02.2022, 15,22% зазначили, що кількість малюнків зменшилась, 10,81% зазначили, що кількість не змінилась і 2,7% взагалі перестали малювати.

Щоб відстежувати динаміку ми виміряли ріст кількості малюнків у відсотковому відношенні, а після визначили середній показник росту креативної продуктивності, він становить 117%. Найбільш високий показник росту – 700%, найбільший показник спаду – 89,9%.

Після визначення кількості робіт за два періоди ми перейшли до уточнення причин, які на думку

респондентів вплинули на те, щоб кількість робіт змінилась в той чи інший бік (рис. 2).

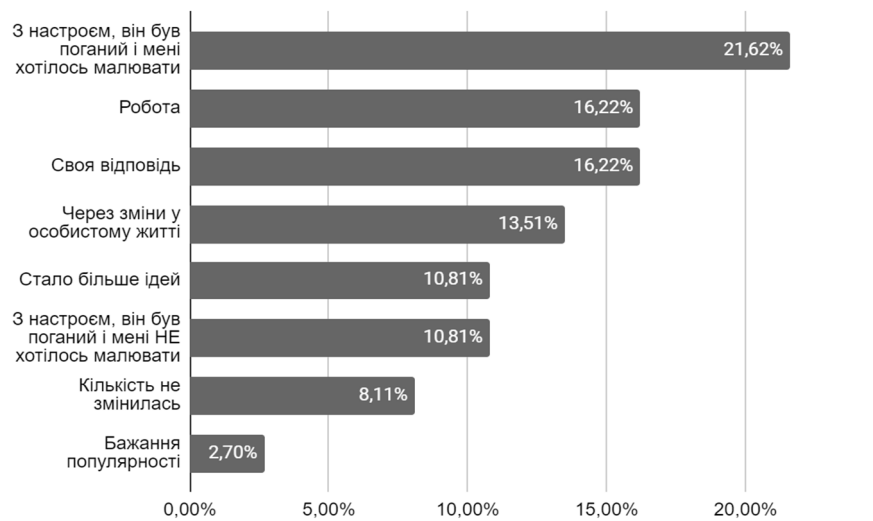


Рисунок 2. Результати опитування з виявлення причин змін у креативній продуктивності/Results of a survey to identify the reasons for changes in creative productivity

Найбільш популярною причиною є «поганий настрій», через який хотілось малювати (21,62%). На другому місці робота (16,22%), кількість робочих завдань впливає в більшу або меншу сторону на креативну продуктивність. На третьому місці (13,51%) причина зміни у кількості робіт – це зміни у особистому житті. На четвертому місці (10,81%) респонденти вказують на зростання кількості ідей. Ми вбачаємо, що зростання кількості ідей може бути спровоковано великою кількістю подій, на яку художник має бажання реагувати. Тобто, майже щодня відбувається специфічна подія, яку художник переосмислює, рефлексує та відображає крізь власну оптику.

Також, варто враховувати те, що сучасні художники активно діляться творчістю в соцмережах, зокрема в Instagram. Ведення соцмереж накладає певну поведінку, зокрема – швидке реагування на події. Тому художник, який хоче показати свою творчість та залучити якомога більше людей, має висловитись щодо останніх новин, у формі своєї творчості. Це також є додатковою мотивацією, що сприяє зросту креативної продуктивності.

Також 16,2% респондентів вказали власні причини змін у креативній продуктивності, зокрема: «Роботи стало більше, також малювання - це чудова терапія»; «Малюю через привернення уваги іноземних громадян до подій в російсько-українській війни через ілюстрації»; «Стала більше малювати, так, як в перший час це було наче заспокоєння, а тоді сильно надихнулася нашим сильним, могутнім та єдиним народом, і надихнула доба козацтва, староукраїнська тематика. І почала інтерпретувати абстрактно-українські арті»; «Малюнки стали моїм обов'язком»; «Через малюнки я можу розповідати про війну» тощо. Серед вказаних причин є терапія, процес малювання заспокоює; мотивація розповідати про війну та привертати увагу іноземних громадян; натхнення українською історією. Відомий художник з Харкова Гамлет Зіньківський в опитуванні зазначає, що «малюнків більше, бо у Харкові смерть

завжди поруч», що також можна інтерпретувати, як сильну емоцію, що впливає на креативну продуктивність. Також, Гамлет зазначив, що з початку 2023 року зробив собі виклик: робити малюнок кожен день, що свідчить про досить відчутний ресурс до творчості.

Далі ми зафіксували показники ретроспективної суб'єктивної оцінки стану (E1) та суб'єктивної оцінки стану (E2). За отриманими даними, 64,9% респондентів оцінюють свій стан протягом року до повномасштабного вторгнення як позитивний, 35,1% оцінюють емоційний стан як негативний. За 2022 рік маємо зворотню картину: 67,6% оцінили свій стан як негативний і 32,4% оцінили стан як позитивний.

При порівнянні двох груп критерієм Манна-Уїтні за суб'єктивною оцінкою стану та кількістю робіт за 2021-2022 рік та кількістю робіт за 2022-2023 рік, виявили, що за емоційним станом групи відрізняються $p=0.011$, при <0.05 .

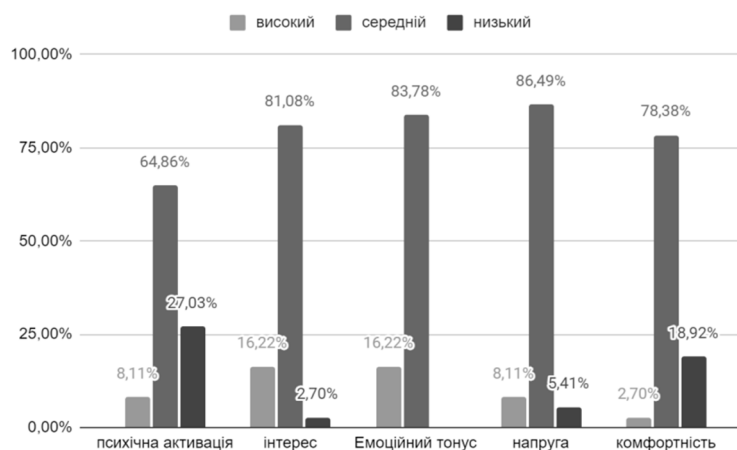
Результати вимірювання емоційного стану за період 24.02.2022 - 24.02.2023 за методикою визначення емоційних станів А.Уессман, Д.Рікс свідчать, що за шкалою «Спокій-тривожність» 37,84% респондентів оцінюють свій стан як середній між тривогою та спокоєм. Така ж кількість опитуваних (37,84%) вважає свій стан тривожним, а 24,32% визначають свій стан як спокійний. За шкалою «Енергійність-втома» 48,65% оцінюють свій стан як середній між втомою та енергійністю, 40,54% оцінюють свій стан як втому. Ми бачимо, що значна кількість досліджуваних визначає свій стан як втомлений, через те, що війна продовжується і постійне очікування її завершення та життя в потенційній небезпеці виснажує. Також, слід враховувати фактор сезонності, так як опитування проводилось у другій половині лютого, коли людей вже втомлює зима, нестача сонячного світла та низька рухова активність. За шкалою «Піднесеність-пригніченість» 62,16% опитуваних зазначили, що їх стан середній між піднесеністю та пригніченістю. Середній може свідчити

що є чинники, які пригнічують, проте більшість досліджуваних має достатньо ресурсів для підтримання себе. За шкалою «Впевненість в собі-безпорадність» 51,35% респондентів оцінили себе як впевнені у своїх силах. Така відповідь, на нашу думку, є результатом того, що серед досліджуваних є значна кількість професійних художників, які мають компетенцію, заробіток, популярність завдяки своїй діяльності. Загальний результат свідчить, що 70,27% респондентів оцінюють свій емоційний стан як середній. Це показник норми, він свідчить про те, що досліджувані мають певні труднощі, проте мають достатньо сил, щоб долати їх. За шкалами ми бачимо, що серед негативних емоцій переважають тривожність та втома, серед позитивних – впевненість у своїх силах.

Кореляційний аналіз дозволив визначити, що зростання продуктивності має позитивний статистично значущий зв'язок з загальним показником емоційного стану (0,33, при $p=0,04$). Загальний показник емоційного

стану визначено як середній, тому можемо говорити, що в емоційно середньому стані, коли людина не схиляється до полярних значень, вона має достатньо сил та мотивації, щоб займатися творчістю. Гіпотетично, нахил в один з полюсів міг би показати, при якому стані – негативному чи позитивному креативна продуктивність зростає. Також на статистично значущому рівні зростання продуктивності пов'язано зі шкалою «Енергійність-втома» (0,37, при $p=0,02$), що свідчить про те, що досліджувані мають достатньо психічного та фізичного ресурсу, щоб займатися творчістю. Обидва результати вказують на помірну кореляцію між емоційним станом та енергійністю-втомою зі змінами у креативній продуктивності.

Далі ми провели опитування за методикою визначення оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності за Л.А. Курганським та Т.А. Немчиним і отримали такі результати (рис. 3).



Рисуюнок 3. Результати оцінювання психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності/Results of mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort assessment.

Виявлено середній рівень психічної активації (64,86%) у більшості респондентів. Середній рівень інтересу у 81,08% опитуваних. Середні показники переважають у категоріях «напруга» (86,49%) та «комфортність» (78,38%). За результатами ми бачимо, що емоційний за всіма шкалами стан в межах норми. Переважна більшість досліджуваних адаптувалася до умов війни.

Кореляційний аналіз продемонстрував зворотній взаємозв'язок між зростанням продуктивності та психічної активації (-0,33, при $p=0,04$). Психічна активація виявлена на середньому рівні у більшості досліджуваних, а у значній частині (27,03% від загальної вибірки) психічна активація низька. Ми можемо зробити висновок, що середня та низька психічна активація призводять зростання креативної продуктивності. Це можна пояснити нейробіологічними процесами креативності. Процес творчості обов'язково має включати перемикання з процесу контролю та роздумування, напруги (лобова частка) на процес розслаблення та відпочинку (тім'яна частка). Отже, зниження психічної активації, як стану бадьорості, певної напруги, цілком може призводити до збільшення кількості ідей та зростання креативної продуктивності.

Обговорення. За результатами дослідження було з'ясовано, що для більшості респондентів притаманний ріст креативної продуктивності в умовах війни. Помірне підвищення кількості робіт художників можна пояснити потраплянням людини у «стан потоку». Вчений Михайл Чіксентміхайі, один із засновників позитивної психології, описував стан потоку як період оптимальної уваги, коли людина повністю зосереджена на задачі та діяльності, не турбується про час та відчуття, та може досягати ейфорії. Як і було припущено, мотивація до малювання була пов'язана зі свого роду терапією, можливістю передати те, що людина справді відчуває всередині та розкрити те, чим було незручно ділитися зі світом. До того ж результати демонструють, що власна оцінка досліджуваних вказує на ймовірну кореляцію між негативним емоційним станом та бажанням діяти. Творчість допомагає, як адаптуватися до певного настрою, так й створювати та викликати певні почуття. Мальовничі полотна допомагають розслабитися, абстрагуватися від навколишніх обставин та поділитися зі світом своїми думками. Щоб висловити свої почуття, не обов'язково щось казати, можна взяти фарби, олівці та висловити свої почуття в малюнку.

Ми вважаємо, що надалі варто враховувати індивідуальні показники, такі як копінг стратегії особистості, особливості її нервової системи. Також обмеженість вибірки не дозволила провести більш змістовну перевірку та побудувати регресійні та структурні моделі з різними латентними змінними. До того ж якісний аналіз відповідей довів, що для деяких респондентів творчість є не пасивною рефлексією на події, а інструментом боротьби. Тому в перспективі плануємо розглянути зв'язок емоційної сфери та креативності з боку мотивації, а не забарвлення стану як негативного або позитивного.

Висновки.

1. За результатами анкетування 70,27% респондентів показали ріст креативної продуктивності. За суб'єктивною оцінкою опитуванні пов'язують бажання малювати з поганим настроєм, тобто негативним емоційним станом. У результаті анкетування ми виявили, що творчість є як інструментом внутрішньої емоційної саморегуляції, так і інструментом зовнішньої боротьби. Виділили причини мотивації для креативної практики під час війни: а) бажання висловити емоції через творчість, відрефлексувати події; б) бажання заспокоїтись та позбавитись фрустрації через фокусування на певній дії; в) бажання протидіяти дезінформації ворога; г) бажання висловити позицію, знайти однодумців та підтримати громадян своєї країни; г) бажання реагувати на події та транслювати переживання світовій спільноті.

2. В результаті аналізу особливостей взаємозв'язку емоційного стану та креативної продуктивності досліджуваних з'ясовано, що середній емоційний стан та середній стан енергійності є достатнім підґрунтям для зростання креативної продуктивності. Середня та низька психічна активація призводить до росту креативної

продуктивності. Це можна пояснити нейробіологічними процесами креативності. Процес творчості обов'язково має включати перемикання з процесу контролю та роздумування, напруги (лобова частка) на процес розслаблення та відпочинку (тім'яна частка). Отже, зниження психічної активації, як стану бадьорості, певної напруги, цілком може призводити до збільшення кількості ідей та зростання креативної продуктивності.

Список використаних джерел

- Щепакин В. М. Митці Харкова в російсько-українській війні. 2022. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.078.13>.
- Akinola M., & Mendes W. The dark side of creativity: Biological vulnerability and negative emotions lead to greater artistic creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008. 34(12), 1677–1686. <https://doi.org/10.1177%2F0146167208323933>
- Borowiecki K. J., & O'Hagan J. W. Impact of war on individual life-cycle creativity: tentative evidence in relation to composers. *Journal of Cultural Economics*, 2012. 36(4), 279-299. <https://doi.org/10.1007/s10824-012-9187-1>.
- Emery, D. Self, creativity, political resistance. *Political Psychology*, 1993.14(2), 347–362. <https://doi.org/10.2307/3791415>
- Lazarenko V., Bobrova A., Khassai Y., Filipchuk L., Syrбу O., Lomonosova N., & Nazarenko Y. The First Days of Full-Scale War in Ukraine: Thoughts, Feelings, Actions Initial research results. 2022. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33334.57927>
- Lazarenko V., Bobrova A., Khassai Y., Filipchuk L., Syrбу O., Lomonosova N., & Nazarenko Y. Three months of full-scale war in Ukraine: Thoughts, Feelings, Actions Findings of the second wave of research. 2022. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25718.47688>
- Simonton D. K. Creative productivity, age, and stress: A biographical time-series analysis of 10 classical composers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977. 35(11), 791–804. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.11.791>
- Jung R.E. The neuroscience of creativity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2014. 45, 224-237. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.02.013>

Yu. MARTSYNKEVYCH (Yuliia Martsynkevych)

student of the Faculty of Psychology,
V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0005-9277-4998>
e-mail: martsynkevych2020.9204975@student.karaz'in.ua

H. PAVLENKO (Hanna Pavlenko)
Ph.D., Associate Professor of the Department of Applied Psychology Department
V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6028-4779>
e-mail: avpavlenko@karaz'in.ua

CREATIVE PRODUCTIVITY OF UKRAINIAN ARTISTS IN THE CONDITIONS OF WAR

The article describes the results of creative productivity research in Ukrainian artists in the conditions of war as a traumatic event. The correlation between war and creative productivity has not been extensively studied in the context of psychology. The most famous so far is the research of Karol Borowiecki and John Hagan, who investigated the individual life cycle of composers and changes in their creative productivity in connection with wars. After the beginning of the full-scale invasion, Ukrainian researchers Lazarenko and Bobrova studied the emotional state of Ukrainians, a result which the data obtained indicated the presence of anxiety, fear, fatigue, and exhaustion, which led to a decrease in productive activity in people. The value and relevance of the research are related to the fact that today there are practically no studies devoted to the study of the relationship between creativity and emotional state in war conditions, but this knowledge will bring us closer to the creativity mechanism understanding. The research involved 37 artists who were on the territory of Ukraine all the time during the year: from the beginning of the full-scale invasion — 02/24/2022 to 02/24/2023. To evaluate and compare creative productivity, data was taken on the number of artistic works for the period of 2021-2022 and 2022-2023. According to the results of the survey, 70.27% of respondents demonstrated an increase in creative productivity, which is associated with a bad mood, that is, a negative emotional state. A moderate correlation between the evaluation of the emotional state and creative productivity was revealed, and it was found that in the conditions of war, the features of the emotional state and energy are a certain criterion for the growth of creative productivity. From a neurobiological point of view, the inverse correlation between mental activation and creative productivity is explained.

Keywords: creative productivity, creativity, Russia-Ukraine war, emotions, artistic creativity, personality.

References

- Akinola, M., & Mendes, W. (2008). The dark side of creativity: Biological vulnerability and negative emotions lead to greater artistic creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1677–1686. <https://doi.org/10.1177%2F0146167208323933>
- Borowiecki, K. J., & O'Hagan, J. W. (2012). Impact of war on individual life-cycle creativity: tentative evidence in relation to composers. *Journal of Cultural Economics*, 36(4), 279-299. <https://doi.org/10.1007/s10824-012-9187-1>.
- Emery, D. (1993). Self, creativity, political resistance. *Political Psychology*, 14(2), 347–362. <https://doi.org/10.2307/3791415>
- Jung, R. (2014). The neuroscience of creativity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 45, 224-237. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.02.013>
- Lazarenko, V., Bobrova, A., Khassai, Y., Filipchuk, L., Syrbu, O., Lomonosova, N., & Nazarenko, Y. (2022). The First Days of Full-Scale War in Ukraine: Thoughts, Feelings, Actions Initial research results. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33334.57927>
- Lazarenko, V., Bobrova, A., Khassai, Y., Filipchuk, L., Syrbu, O., Lomonosova, N., & Nazarenko, Y. (2022). Three months of full-scale war in Ukraine: Thoughts, Feelings, Actions Findings of the second wave of research. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25718.47688>
- Shchepakina, V. (2022). Artists of Kharkov in the Russian-Ukrainian war. *Culture of Ukraine*, (78), 100-111. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.078.13>. [In Ukrainian]
- Simonton, D. K. (1977). Creative productivity, age, and stress: A biographical time-series analysis of 10 classical composers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(11), 791–804. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.11.791>

Стаття надійшла до редакції 29.04.2023 (The article was received by the editors 29.04.2023)

Стаття рекомендована до друку 5.06.2023 (The article is recommended for printing 5.06.2023)

**Правила оформлення статей для фахового збірника
«Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія» (категорія Б)**

Вельмишановні автори!

Політику журналу на сучасному етапі зосереджено на необхідності підвищення академічного статусу завдяки новим вимогам до публікацій, що відповідають кращим міжнародним стандартам. При цьому мета такої політики спрямована на спрощення підготовки рукописів авторами та рецензування ревіюерами.

Основними напрямками профільності журналу залишається друк оригінальних (раніше не опублікованих) завершених наукових досліджень з різних галузей **психологічних наук**: теоретико-методологічних проблем психології, психофізіології, нейропсихології, психології особистості, соціальної психології, когнітивної психології, психології індивідуальних відмінностей, педагогічної психології, вікової психології, медичної психології, політичної психології, юридичної психології, організаційної психології, психології емоцій, історії психології, психології спорту.

Редакція приймає до друку виключно оригінальні, раніше неопубліковані матеріали, що не містять ознак плагіату (З вересня 2017 року згідно із Законом України "Про вищу освіту" не допускається використання даних, які було представлено у захищених дисертаційних дослідженнях). За умови наявності у роботі плагіату/самоплагіату повторно така стаття не розглядатиметься.

Переклад засобами онлайн-сервісів (типу Google Translate, Yandex перекладач, Prompt, тощо) є неприпустимим.

До редакції подаються паперова та електронна версії статті. Обсяг статті: від 10 (без урахування списків літератури та резюме) до 30 сторінок.

Електронна версія подається до редакції у форматах *.doc, або *.rtf, яку необхідно надіслати на адресу: psychology_series@karazin.ua. Шрифт Times New Roman, 14 кегль, через півтора інтервали. Поля: зверху – 2,5 см; знизу – 2,5 см; ліворуч – 2 см; праворуч – 2 см. Папір – А4.

В тексті статті забороняється використовувати об'єкти Word Art, автофігури, кольорові діаграми та графіки, кольорові фотографії. Усі схеми мають бути у форматі jpg. Ілюстрації та таблиці нумеруються арабськими цифрами та супроводжуються пояснювальними підписами, таблиці – тематичними назвами; на кожну ілюстрацію та таблицю потрібно посилатися в тексті публікації та зазначати їх порядковими номерами, наприклад: (рис.2), (табл.1). Підписи під рисунками у статтях, що опубліковані українською мовою необхідно надати також англійською мовою.

Увага! Просимо звернути увагу на те, що посилання у тексті оформлюються не як раніше (наприклад, [1], [2, с. 3]), а за АРА стилем: у круглих дужках прізвище автора - кома - рік видання роботи - (Іваненко, 2010). Якщо потрібно посилатися на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою - (Іваненко, 2010; Петрова, 2007; Сидоров, 2015).

Структура статті:

1. Номер УДК.
2. Ініціали та прізвище (Ім'я та По батькові (повністю), Прізвище_____), наукова ступінь, вчене звання, посада, назва організації, повна поштова адреса організації. (курсив) (інформація розміщена ліворуч).
3. e-mail
4. ORCID
5. Назва статті (ВЕРХНІЙ РЕГІСТР). **Важливо! Назва роботи може містити не більше 10 слів, має розкривати сутність проблеми та бути цікавою широкому загалу науковців. Слід уникати скорочень.**
6. Анотація і ключові слова (курсив) мовою статті з такими обов'язковими елементами: актуальність проблеми, мета, методи та результати дослідження (від 500 знаків (без пробілів) та 5-10 ключових слів (через крапку)).
7. Текст статті, де присутні такі необхідні елементи:

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми / Introduction and the current state of the research problem (15% обсягу статті) постановка проблеми, її актуальність для теорії і практики.

Важливо у вступній частині чітко сформулювати понятійний апарат, щоб уникнути його неоднозначного трактування. У вступі також викладаються особливості сучасного стану дослідження проблеми. Окрім цього, редакція підтримує статті, в яких аналізуються результати досліджень наукових шкіл Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна з посиланням на них.

Мета / Aim.

Мета статті має чітко показувати предмет дослідження та бути конкретною (мета має бути одна!)__

Методи дослідження / Research methods (30% обсягу статті) (що можуть бути викладені в результатах дослідження).

Методи дослідження передбачають описання їх основного змісту, характеристик і показників, які вони фіксують, та одиниць вимірювання. **Увага!** Сюди також входить інформація щодо організації дослідження, якісних та кількісних характеристик вибірки тощо. Якщо Ви досліджуєте, наприклад, рівні сформованості певного явища, обов'язково тут необхідно подати його характеристику. Цей пункт має містити ВИЧЕРПНУ інформацію щодо процедури організації та проведення Вашого дослідження.

Результати / Research results (40% обсягу статті) (можуть мати як теоретичну, так й емпіричну частину). Виклад основного матеріалу дослідження відповідно задач з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Опис емпіричних результатів повинен містити конкретні дані, що підтверджують статистичну достовірність отриманих результатів. Останні можуть бути представлені у вигляді таблиць, графіків, діаграм (**приймаються у**

чорно-білому кольорі; можна використовувати «штриховку» та «узори») з подальшою інтерпретацією. У статті має бути представлений кількісний та якісний аналіз літературних джерел із проблеми.

Обговорення / Discussion (10% обсягу статті).

Обов'язковим є пункт «Обговорення», де автор окрім детального інтерпретування та пояснення отриманих даних, має презентувати їх порівняльний аналіз з науковими результатами як вітчизняних, так і зарубіжних учених за схожою проблематикою з посиланням на них, обґрунтувати наукову цінність та напрями практичного використання отриманих результатів. Цей пункт обов'язково має містити обґрунтування наукової новизни отриманих даних.

Висновки / Conclusion (5% обсягу статті).

Висновки з дослідження, які стисло висвітлюють сутність отриманих результатів згідно з поставленими у роботі завданнями. **Важливо! У висновках не повинно бути даних, яких немає у змісті статті!**

8. **Список використаних джерел** оформлюється відповідно до вимог «ДСТУ 8302:2015.

Бібліографічне посилання» (за алфавітом: спочатку кирилиця, потім латиниця).

9. **References.** Література в романському алфавіті в APA стилі. Більш детальну інформацію можна знайти: American Psychological Association. (2010). Publication manual of the American Psychological Association (6th ed.). Washington D.C.: Author. (<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/paper-format/professional-annotated.pdf>)

* імена, прізвища транслітеруються, назви статей та решта інформації перекладаються. При транслітерації слід дотримуватись вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про впорядкування транслітерації українського алфавіту латиницею» від 27 січня 2010 р. №55.

Для транслітерації з української мови можна скористатися сервісом <http://ukrlit.org/transliteratsiia> та з російської – <http://ru.translit.net/?account=mvd>

У списку використаної літератури рекомендується не більше 50% вітчизняних джерел, інші – зарубіжні виключно із БД Web of Science чи Scopus. При узагальненні літературних даних бажано посилатися на роботи, опубліковані протягом останніх 10 років. Перед тим, як формувати текст статті, автор аналізує кількісно та якісно роботи на момент написання статті є у WOS чи Scopus з проблеми, включаючи надання інформації про кількість джерел за кожним її типом (монографії, статті, тези тощо). Після цього робиться якісний аналіз джерел, на основі якого автор виділяє в тексті статті основні тенденції або напрями у пізнанні явища, що вивчається. Посилання на конкретних авторів в аналізі літератури допускається лише у випадку, якщо отримані ними дані суперечать точці зору автора статті або є основоположними для цього дослідження, по тексту – за умов цитування.

10. Інформація українською чи англійською мовою (відмінною від мови статті):

- ПІБ автора, інформація про автора (науковий ступінь, вчене звання, назва та адреса організації, в якій працює автор).

- Назва статті.

- Авторське резюме (актуальність, мета, методи, результати дослідження та висновки) обсягом від 1800 знаків і ключові слова.

Приклад оформлення статті для подання до фахового збірника «Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія»

DOI

УДК 159.9.072.432

I. I. ІВАНЕНКО (Іван Іванович Іваненко)

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри прикладної психології,

Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, пл. Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна.

e-mail

<https://orcid.org/>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДКРИТОСТІ ДОСВІДУ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто поняття відкритості досвіду в рамках моделі Великої п'ятірки. і ... (продовження тексту анотації не менш, ніж 500 знаків(без пробілів)).

Ключові слова: індивідуальний досвід, особистісний компонент індивідуального досвіду, відкритість досвіду, смисложиттєві орієнтації, студенти.

В даний час інтерес _____ Продовження тексту публікації _____

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перевозна Т. О., Харчій О. М. До питання дослідження особливостей системи значущих сфер життєдіяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія.*

2015. Вип. 58. С.33-36. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5431/4976>

2. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes.* 1991. Vol.50 (2). P. 179-211.

3. Dobewall H, Tark R, Aavik T. Health as a value and its association with health- related quality of life, mental health, physical health, and subjective well-being. *Applied Research In Quality Of Life*. 2018. Vol. 13(4). P.859-872. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9563-2>

I. IVANENKO (Ivan Ivanenko)

PhD (Psychology), Associate professor,
Associate Professor of Department of Applied Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, 61022 Ukraine.
e-mail
<https://orcid.org/>

**THE RELATIONSHIP OF OPENNESS OF EXPERIENCE AND LIFE-SENSE ORIENTATIONS
OF STUDENTS**

The article considers the concept of openness of experience within the framework of the model of the Great Five. The phenomenon of sense-orientation of the personality is analyzed; the role of openness of experience and ... (не менш, ніж 1800 знаків).

Keywords: individual experience, personal component of individual experience, openness of experience, sense-life orientation, students.

References

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Dobewall, H., Tark, R., Aavik, T. (2018). Health as a value and its association with health- related quality of life, mental health, physical health, and subjective well-being. *Applied Research In Quality Of Life*, 13(4), 859-872. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9563-2>
- Perevozna, T.O., Khartsii, O.M. (2015). To the question of research of features of system of significant spheres of vital activity of the person. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo. universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya Psykholohiia*, 58, 33-36. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5431/4976> [in Ukrainian].
-

Наукове видання

**ВІСНИК
ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
імені В.Н. Каразіна
Серія “Психологія”**

Випуск 74

Збірник наукових праць

Українською та англійською мовами

Комп'ютерне верстання: Гірник С.А.

Підписано до друку 26.06.2023 р. Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Друк цифровий. Ум. друк. арк. 7,3. Обл-вид. арк. 7,6.
Наклад 50 пр. Зам. № Ціна договірна.

Видавець і виготовлювач
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна.
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3367 від 13.01.2009.

Видавництво Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
тел. +380-057-705-24-32