

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив авторського відеомодуля з типології Юнга на психологічні чинники
внутрішнього благополуччя дорослих**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Марини ЛУК'ЯНЧУК
(прізвище та ініціали)
Керівники
Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі
психології,
Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено вплив авторського відеомодуля з типології К. Г. Юнга на психологічні чинники внутрішнього благополуччя дорослих. Дослідження проведено у форматі однофакторного експерименту з повторним вимірюванням на вибірці дорослих учасників ($N = 73$). Для частини вибірки ($n = 34$) додатково організовано індивідуальний консультативний супровід. Для оцінювання змін використано Шкалу духовного здоров'я (SHAS), Шкалу залученого життя (ELS-12), Шкалу суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) та Шкалу задоволення базових психологічних потреб (BPNS).

Результати засвідчили статистично значуще покращення показників внутрішнього благополуччя після перегляду відеомодуля. Найбільші зміни виявлено за шкалою залученого життя (ELS; $d = 0,45$). Також зафіксовано позитивну динаміку суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB; $d = 0,27$), задоволення базових психологічних потреб (BPNS; $d = 0,30$) та духовного здоров'я (SHAS; $d = 0,23$). Додатковий консультативний супровід посилив позитивні зміни за всіма показниками.

Ключові слова: типологія Юнга, внутрішнє благополуччя, духовне здоров'я, залучене життя, суб'єктивне благополуччя, базові психологічні потреби, психоосвіта.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЮНГІАНСЬКОЇ ТИПОЛОГІЇ.....	14
1.1. Юнгіанська типологія як інструмент самопізнання особистості.....	14
1.2. Внутрішнє благополуччя дорослих: структура та підходи до розуміння.....	21
1.3. Психосвіта як інструмент психологічного впливу.....	26
1.4. Психосвітні інтервенції внутрішнього благополуччя.....	30
Висновки до розділу I.....	34
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Дизайн та організація дослідження.....	36
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	39
2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	43
2.4. Авторський відеомодуль з типології Юнга.....	49
2.5. Методи статистичної обробки даних.....	52
Висновки до розділу II.....	54
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	56
3.1. Результати дослідження змін психологічних чинників внутрішнього благополуччя після перегляду відеомодуля.....	56

3.2. Аналіз додаткового впливу консультативного супроводу після перегляду відеомодуля	61
3.3. Обговорення отриманих результатів	66
Висновки до розділу III	72
РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОГО ВІДЕОМОДУЛЯ З ТИПОЛОГІЇ ЮНГА	74
4.1. Практичне значення результатів дослідження.....	74
4.2. Рекомендації щодо використання відеомодуля у психопросвітній діяльності.....	78
4.3. Перспективи вдосконалення та розвитку авторського відеомодуля ..	81
Висновки до розділу IV	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ.....	89
ДОДАТКИ	98

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

BBC-SWB — шкала суб'єктивного благополуччя (BBC Subjective Well-Being Scale).

BPNS — шкала задоволення базових психологічних потреб (Basic Psychological Need Satisfaction Scale).

ELS-12 — шкала залученого життя (Engaged Living Scale).

MBTI — індикатор типів Майєрс–Бріггс (Myers-Briggs Type Indicator).

SHAS — шкала духовного здоров'я (Spiritual Health Assessment Scale).

η^2p — часткова ета-квадрат, показник величини ефекту (partial eta squared).

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ

Юнгіанська типологія – теоретична модель особистості, розроблена К. Г. Юнгом, яка описує індивідуальні відмінності у сприйнятті інформації та прийнятті рішень через систему психічних функцій (мислення, почуття, відчуття, інтуїція) та психологічних установок (екстраверсія–інтроверсія).

Внутрішнє психологічне благополуччя – багатовимірний психологічний конструкт, що відображає рівень узгодженості між цінностями, смислами, потребами, емоційним станом та поведінкою особистості.

Психологічні чинники внутрішнього благополуччя – сукупність психологічних характеристик особистості, пов'язаних із переживанням благополуччя та якістю функціонування людини. У межах даного дослідження

до них віднесено духовне здоров'я, залучене життя, суб'єктивне благополуччя та задоволення базових психологічних потреб.

Духовне здоров'я – складова внутрішнього благополуччя, що характеризується переживанням сенсу життя, внутрішньої цілісності, гармонії із собою та світом, а також здатністю до самореалізації.

Залучене життя (Engaged Living) – характеристика життєвого функціонування особистості, що проявляється в усвідомленні власних цінностей та їх послідовній реалізації у повсякденній діяльності.

Суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-Being) – інтегральна оцінка людиною якості власного життя, що включає задоволеність життям та переважання позитивних емоцій над негативними.

Базові психологічні потреби – потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми, задоволення яких є необхідною умовою психологічного благополуччя особистості.

Психоосвіта – форма психологічного впливу, спрямована на підвищення психологічної обізнаності, розвиток саморозуміння, саморефлексії та особистісних ресурсів людини.

Авторський відеомодуль – розроблена автором психоосвітня відеоінтервенція з типології К. Г. Юнга, спрямована на поглиблення самопізнання та розвиток психологічних чинників внутрішнього благополуччя дорослих.

Консультативний супровід – форма індивідуальної психологічної допомоги, спрямована на поглиблення розуміння отриманих психоосвітніх знань, підтримку процесів саморефлексії та інтеграцію нових усвідомлень у повсякденне життя.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціальної нестабільності, тривалого воєнного стресу та підвищеного психологічного навантаження проблема внутрішнього психологічного благополуччя дорослих набуває особливої актуальності. Війна, вимушене переміщення, втрата відчуття безпеки, зміни життєвих планів і зростання невизначеності суттєво впливають на психоемоційний стан людини та актуалізують потребу в доступних формах психологічної підтримки. Дослідження, проведені серед українського населення в умовах повномасштабної війни, свідчать про зниження показників психологічного благополуччя, зростання психологічного дистресу та підвищення потреби у систематичній психологічній допомозі (Kurapov et al., 2023; Velykodna et al., 2024; Khan & Altalbe, 2023; Kokun, 2022).

У таких умовах особливого значення набувають підходи, спрямовані не лише на зниження психологічного напруження, але й на підтримку внутрішніх ресурсів особистості, розвиток саморозуміння, формування цілісного уявлення про себе та підвищення здатності до усвідомленої саморегуляції. Сучасні концепції психологічного благополуччя розглядають його як багатовимірний феномен, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні, смислові та особистісні компоненти (Diener et al., 1999; Keyes, 2002; Ryan & Deci, 2000; Ryff, 2014; Dahl et al., 2020). У межах таких підходів благополуччя не зводиться лише до переживання позитивних емоцій або відсутності психологічних труднощів, а розглядається як здатність людини підтримувати внутрішню цілісність, реалізовувати власні цінності, зберігати життєву залученість та відчувати автономію, компетентність і пов'язаність з іншими людьми.

Одним із важливих психологічних механізмів підтримки внутрішнього благополуччя є самопізнання. Усвідомлення власних особливостей, мотивів, цінностей, способів реагування та індивідуальних психологічних ресурсів

сприяє формуванню більш узгодженої Я-концепції, підвищенню психологічної стійкості та розвитку ефективнішої саморегуляції (Campbell et al., 1996; Schlegel et al., 2011; Ritchie et al., 2011; Hanley & Garland, 2016; Lodi-Smith et al., 2017). Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що позитивний вплив має не будь-яке самозаглиблення, а саме конструктивне самопізнання, пов'язане з інсайтом, автентичністю та інтеграцією особистого досвіду (Harrington & Loffredo, 2010; Sutton, 2020).

У цьому контексті особливий інтерес становить юнгіанська типологія як структурована модель осмислення індивідуальних психологічних відмінностей. Аналітична психологія К. Г. Юнга розглядає особистість через систему психологічних установок і психічних функцій, які визначають індивідуальні способи сприйняття інформації, прийняття рішень і взаємодії зі світом (Jung, 1921/1971). У сучасних інтерпретаціях юнгіанська типологія дедалі частіше розглядається не як жорстка класифікаційна система, а як інструмент самоспостереження, рефлексії та розвитку більш цілісного розуміння себе (Beebe, 2006; Beebe, 2017; McCarthy & Garavan, 1999; Jelley, 2021). Водночас науковий статус типологічного підходу залишається предметом дискусій, що потребує обережного та дослідницьки виваженого використання цієї моделі (Barimany, 2020). Отже, попри практичну поширеність юнгіанської типології, її емпірична доказовість залишається обмеженою, що зумовлює доцільність використання цієї моделі не як діагностичного інструменту жорсткої класифікації, а як засобу психоосвіти, самоспостереження та саморефлексії.

Практичним способом розвитку самопізнання можуть виступати психоосвітні інтервенції. Психоосвіта передбачає надання людині науково обґрунтованої інформації про психологічні явища, механізми функціонування психіки та способи психологічної самодопомоги. Її перевагами є доступність, можливість охоплення широкої аудиторії та потенціал для підвищення психологічної обізнаності й саморефлексії (Donker et al., 2009; Brooks et al., 2021; Lyman et al., 2014; Burke et al., 2024). Особливого значення в сучасних

умовах набувають дистанційні та відеоорієнтовані формати психоосвіти, які дозволяють поєднувати структуровану подачу матеріалу з можливістю самостійного опрацювання та співвіднесення отриманої інформації з власним досвідом (Brame, 2016; Mayer, 2005; Borsutzky et al., 2024). Водночас більшість наявних досліджень стосується загальних психоосвітніх або цифрових психологічних інтервенцій, тоді як вплив короткострокових відеомодулів, побудованих саме на типологічному матеріалі, залишається недостатньо вивченим.

Попри зростання інтересу до психоосвітніх програм, недостатньо дослідженим залишається питання впливу короткострокових психоосвітніх відеомодулів, побудованих на основі юнгіанської типології, на показники внутрішнього благополуччя дорослих. Також потребує додаткового вивчення можливість посилення ефекту психоосвітнього впливу за рахунок індивідуального консультативного супроводу. Це зумовлює актуальність даного дослідження. Виходячи з актуальності досліджуваної проблеми, було визначено об'єкт, предмет і мету дослідження.

Об'єкт дослідження - внутрішнє психологічне благополуччя дорослих.

Предмет дослідження - вплив авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга на показники внутрішнього психологічного благополуччя дорослих.

Мета дослідження - емпірично перевірити вплив авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга на показники внутрішнього психологічного благополуччя дорослих, а також оцінити додатковий ефект індивідуальної консультації для частини учасників.

Відповідно до мети було сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння внутрішнього психологічного благополуччя, самопізнання, юнгіанської типології та психоосвітніх інтервенцій.
2. Розробити та описати авторський психоосвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга як інструмент розвитку самопізнання.
3. Емпірично дослідити зміни показників духовного здоров'я, залученого життя, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб після перегляду відеомодуля.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між змінами досліджуваних показників внутрішнього благополуччя та оцінити додаткову динаміку у підвибірці учасників, які пройшли індивідуальні консультації.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання авторського відеомодуля у психоосвітній та консультативній діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів. Теоретичні методи включали аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових джерел із проблематики психологічного благополуччя, самопізнання, юнгіанської типології та психоосвітніх інтервенцій.

Емпіричне дослідження було реалізовано у форматі квазіекспериментального дизайну з повторними вимірюваннями. Основна процедура включала первинне вимірювання показників (Pre-test), перегляд авторського психоосвітнього відеомодуля та повторне вимірювання після його завершення (Post-test 1). Для частини учасників було передбачено додатковий етап індивідуальної консультації з подальшим третім вимірюванням (Post-test 2).

Для збору емпіричних даних було використано такі психодіагностичні методики:

- Spiritual Health Assessment Scale (SHAS) — шкала оцінки духовного здоров'я (Lazorko, 2021);
- Engaged Living Scale (ELS-12) — шкала залученого життя (Savchenko & Lavrynenko, 2024);
- Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB) — модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (Karamushka et al., 2022);
- Basic Psychological Need Satisfaction Scale (BPNS) — шкала задоволення базових психологічних потреб (Olefir & Bosniuk, 2024).

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення), аналізу внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик (коефіцієнт α Кронбаха та коефіцієнт ω Макдональда), парного t -критерію Стюдента для залежних вибірок, дисперсійного аналізу з повторними вимірюваннями (Repeated Measures ANOVA) з подальшими попарними порівняннями, кореляційного аналізу Пірсона та розрахунку розміру ефекту (Cohen's d і η^2_p).

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 73 дорослі особи, які пройшли основні етапи дослідження: первинне опитування, перегляд авторського психоосвітнього відеомодуля та повторне опитування після його завершення. Частина учасників дослідження ($n = 34$) додатково взяла участь в індивідуальних консультаціях, що дозволило проаналізувати можливий додатковий ефект консультативного супроводу. Вибірка була представлена дорослими респондентами різного віку, рівня освіти та життєвого досвіду; значна частина учасників мала досвід зміни місця проживання після 2022 року.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі **дослідницькі питання:**

1. Чи відбуваються зміни показників духовного здоров'я після перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля?

2. Чи змінюється рівень залученого життя після проходження психоосвітньої інтервенції?
3. Чи відбуваються зміни показників суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб після перегляду відеомодуля?
4. Чи пов'язані між собою зміни різних показників внутрішнього благополуччя?
5. Чи сприяє поєднання відеомодуля з індивідуальною консультацією додатковим позитивним змінам досліджуваних показників?

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та емпіричній перевірці авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга як інструменту розвитку самопізнання та підтримки внутрішнього психологічного благополуччя дорослих. У роботі юнгіанська типологія розглядається не як система жорсткої класифікації особистості, а як психоосвітня модель, що може сприяти самоспостереженню, саморефлексії та формуванню більш цілісного уявлення про себе. Додатковою новизною є аналіз не лише ефекту перегляду відеомодуля, але й можливого посилення позитивних змін у разі поєднання психоосвітнього матеріалу з індивідуальною консультацією.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні уявлень про зв'язок між самопізнанням, юнгіанською типологією та внутрішнім психологічним благополуччям. У дослідженні уточнено роль саморозуміння, ясності Я-концепції, життєвої залученості, духовного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб як взаємопов'язаних складових внутрішнього благополуччя дорослих. Також теоретично обґрунтовано можливість використання психоосвітніх інтервенцій як засобу активізації саморефлексії та підтримки особистісного розвитку.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання авторського психоосвітнього відеомодуля у психологічному

консультуванні, психоосвітній діяльності, програмах особистісного розвитку, групових і дистанційних форматах роботи з дорослими. Отримані результати можуть бути використані для розробки доступних психоосвітніх продуктів, спрямованих на розвиток самопізнання, підвищення психологічної обізнаності та підтримку внутрішнього благополуччя. Практичне значення має також висновок про перспективність поєднання відеомодуля з індивідуальним консультативним супроводом.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЮНГІАНСЬКОЇ ТИПОЛОГІЇ

1.1. Юнгіанська типологія як інструмент самопізнання особистості

У сучасній психології проблема самопізнання особистості посідає важливе місце серед чинників психологічного благополуччя, адаптації та особистісного розвитку. Її актуальність особливо посилюється в умовах тривалого суспільного стресу та невизначеності. Дослідження, проведене серед 1248 українців під час другого року повномасштабного російського вторгнення, показало, що пережитий травматичний досвід і вимушене переміщення пов'язані зі зниженням суб'єктивного благополуччя, тоді як систематичне отримання психологічної допомоги є одним із найсильніших предикторів його підвищення (Velykodna et al., 2024). За таких умов особливого значення набувають підходи, спрямовані на розвиток саморозуміння, усвідомлення власних психологічних особливостей і пошук внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із таких підходів є аналітична психологія Карла Густава Юнга. Попри те, що юнгіанська типологія була створена понад сто років тому, вона продовжує залишатися впливовою теоретичною моделлю, яка використовується у психотерапевтичній практиці, консультуванні, коучингу та програмах особистісного розвитку. Про практичну поширеність типологічного підходу свідчить тривале використання типологічних інструментів у професійному розвитку, консультуванні та роботі з персоналом (Jelley, 2021; Thomson, 1998; Quenk, 2002). Водночас юнгіанська типологія залишається предметом сучасних наукових досліджень, що підтверджується появою нових емпіричних робіт, зокрема докторської дисертації Міни Олени Барімані (Barimany, 2020), присвяченої перевірці окремих положень типологічної теорії.

Водночас її значення виходить далеко за межі суто типологічної класифікації. У сучасних інтерпретаціях вона дедалі частіше розглядається не як система категоризації людей, а як інструмент самоспостереження, рефлексії та розвитку більш цілісного розуміння себе (Beebe, 2006; Samuels et al., 2012).

Актуальність типологічного підходу підтверджується сучасними емпіричними дослідженнями. Зокрема, Varimany (2020) здійснила масштабну перевірку окремих положень юнгіанської типології на вибірках обсягом 4619 та 628 осіб, що свідчить про збереження наукового інтересу до цієї теоретичної моделі. У праці «Psychological Types» Юнг (1921/1971) запропонував модель психіки, відповідно до якої люди відрізняються не лише змістом свого досвіду, а й способами його сприйняття, осмислення та організації .

На відміну від підходів, що розглядають особистість переважно через сукупність поведінкових рис, юнгіанська теорія зосереджується на внутрішніх механізмах функціонування психіки. Центальною ідеєю є припущення про те, що свідомість людини організована через систему психологічних установок і функцій, які визначають індивідуальний стиль взаємодії зі світом. Саме тому психологічний тип у концепції Юнга виступає не характеристикою поведінки як такої, а способом психічної адаптації та обробки досвіду (Jung, 1921/1971) .

Одним із базових понять юнгіанської типології є установка (attitude), яка визначає напрямок психічної енергії людини. Юнг описав дві фундаментальні установки — екстраверсію та інтроверсію. Екстраверсія характеризується переважною орієнтацією на зовнішні об'єкти, соціальне середовище та події навколишнього світу, тоді як інтроверсія передбачає спрямованість уваги на внутрішній досвід, суб'єктивні переживання та особисті смисли (Jung, 1921/1971) .

Важливо підкреслити, що в оригінальній концепції Юнга інтроверсія та екстраверсія не є взаємовиключними категоріями. Обидві установки присутні в психіці кожної людини, однак одна з них зазвичай займає домінуючу позицію

на рівні свідомості. Таке розуміння відрізняє класичний юнгіанський підхід від популярних спрощених інтерпретацій, у яких людина часто розглядається як виключно інтровертована або екстравертована.

Окрім установок, Юнг виділив чотири психічні функції: сенсорику, інтуїцію, мислення та почуття. Дві з них — сенсорика та інтуїція — виконують функцію сприйняття інформації, тоді як мислення та почуття відповідають за її оцінювання та інтерпретацію. Комбінація домінуючої установки з провідною функцією формує основу індивідуального психологічного типу .

Подальший розвиток юнгіанської традиції привів до появи більш складних моделей функціональної структури особистості. Однією з найбільш відомих є модель Джона Бібі, який запропонував розглядати всі вісім функціональних установок як складові єдиної системи психіки (Beebe, 2006; Beebe, 2017; Samuels et al., 2012).

У цій моделі психологічний тип перестає бути лише способом класифікації людей і набуває значення моделі розвитку особистості, що включає як усвідомлені, так і менш усвідомлені аспекти психічного функціонування.

З позиції сучасної психології така інтерпретація є особливо цікавою, оскільки переносить акцент із категоризації особистості на процес самопізнання. Людина розглядається не як носій певного фіксованого типу, а як суб'єкт розвитку, який поступово усвідомлює власні сильні сторони, обмеження та менш розвинені способи реагування.

Проблема самопізнання є однією з центральних у сучасній психології особистості. Подібне розуміння представлено в межах теорії самодетермінації (Ryan & Deci, 2000), моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1989), концепції ясності Я-концепції (Campbell et al., 1996), а також досліджень усвідомленості та self-awareness (Brown & Ryan, 2003), відповідно до яких

усвідомлення власних особливостей, потреб і мотивів є важливою умовою психологічного благополуччя, психологічної стійкості та ефективної саморегуляції.

У цьому контексті юнгіанська типологія може розглядатися як один із можливих інструментів структурування знань про себе. На відміну від багатьох особистісних моделей, які описують окремі риси або поведінкові характеристики, типологічний підхід пропонує цілісну схему інтерпретації власного досвіду. Він дозволяє людині зрозуміти, чому певні ситуації викликають труднощі, які способи прийняття рішень є для неї природними та які психологічні ресурси можуть залишатися недостатньо усвідомленими.

Важливість такого підходу підтверджується сучасними дослідженнями самосвідомості та self-awareness. Зокрема, McCarthy і Garavan (1999) показали, що використання типологічного зворотного зв'язку може сприяти підвищенню рівня саморозуміння, розвитку рефлексії та усвідомленню власних сильних і слабких сторін. Автори підкреслюють, що найбільшу користь типологічний фідбек приносить не тоді, коли людина отримує готове визначення власного типу, а тоді, коли він стає підґрунтям для подальшого самоаналізу та осмислення особистого досвіду.

Подібна логіка узгоджується із сучасними уявленнями про ясність Я-концепції (self-concept clarity). Відповідно до визначення Campbell et al. (1996), ясність Я-концепції характеризує ступінь, у якому уявлення людини про себе є чіткими, внутрішньо узгодженими та відносно стабільними. Саме структурованість знань про себе, а не їх кількість, розглядається як важлива умова психологічного функціонування та психологічного благополуччя (Campbell et al., 1996; Diehl & Hay, 2011).

Особливий інтерес становлять результати дослідження Ritchie et al. (2011), які продемонстрували, що ясність Я-концепції є важливим предиктором суб'єктивного благополуччя та може опосередковувати зв'язок між

переживанням стресу і психологічним функціонуванням. Автори встановили, що вищий рівень self-concept clarity пов'язаний із вищими показниками задоволеності життям ($r = .41-.47$; $p < .001$) та нижчими показниками стресу і нейротизму. Крім того, було показано, що ясність Я-концепції виступає значущим медіатором зв'язку між стресом і задоволеністю життям, а непрямий ефект залишався статистично значущим навіть після контролю нейротизму (99% ВССІ від -0.25 до -0.03). Подібні результати також узгоджуються з даними про позитивний зв'язок між ясністю Я-концепції, сформованою особистісною ідентичністю та психологічним благополуччям у дорослому віці (Lodi-Smith et al., 2017; Hertel et al., 2024).

Ці результати дозволяють припустити, що будь-які інтервенції, спрямовані на підвищення ясності саморозуміння, потенційно можуть сприяти покращенню внутрішнього психологічного благополуччя. У цьому контексті юнгіанська типологія може виступати одним із можливих механізмів формування більш структурованого уявлення про себе через усвідомлення індивідуальних способів сприйняття, оцінювання та взаємодії зі світом.

Попри значну популярність юнгіанської типології у психологічній практиці, кількість емпіричних досліджень, присвячених її зв'язку з благополуччям, залишається відносно невеликою.

Одним із найбільш цитованих досліджень у цьому напрямі є робота Harrington і Loffredo (2001), у якій аналізувався зв'язок між показниками типологічних характеристик, самосвідомістю та задоволеністю життям. Автори виявили статистично значущі відмінності між окремими типологічними групами за показниками психологічного благополуччя та задоволеності життям. Зокрема, екстравертовані учасники демонстрували вищий рівень задоволеності життям порівняно з інтровертованими ($M = 27.57$ проти $M = 24.94$; $t(95) = 2.16$; $p < .033$), а також вищі показники психологічного благополуччя за всіма його компонентами.

Особливу цінність цього дослідження становить те, що воно дозволяє розглядати типологічні особливості не лише як опис індивідуальних відмінностей, а як потенційний чинник, пов'язаний із психологічним благополуччям. Водночас автори наголошують на кореляційному характері отриманих результатів, що не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки.

Подальший розвиток цієї тематики представлений у дослідженні Harrington і Loffredo (2010), присвяченому аналізу інсайту, саморефлексії та румінації як предикторів благополуччя. Отримані результати показали, що інсайт позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям та задоволеністю життям ($r = .34$; $p < .01$), тоді як румінація демонструє негативні зв'язки з його показниками ($r = -.29$; $p < .01$). Ці дані дозволяють припустити, що не будь-яке самозаглиблення є корисним для людини: конструктивне саморозуміння може підтримувати благополуччя, тоді як надмірна фіксація на власних переживаннях здатна посилювати психологічний дистрес. Подібні висновки отримані також у дослідженнях інсайту, психологічної усвідомленості та автентичності особистості (Stein & Grant, 2014; Sutton, 2020).

Попри значний вплив юнгіанської типології на психологічну практику, її науковий статус залишається предметом дискусій. Найбільш ґрунтовна сучасна емпірична перевірка юнгіанських положень представлена в докторській дисертації Varimany (2020), присвяченій аналізу ієрархії функцій у психологічному типі .

Результати дослідження свідчать, що частина положень класичної теорії отримує емпіричне підтвердження, однак окремі післяюнгіанські уявлення про жорстку ієрархію функцій підтверджуються лише частково. Авторкою було проаналізовано великі вибірки учасників: РТІ-вибірку обсягом 4619 осіб та РТЕ-вибірку обсягом 628 осіб. У межах латентного класового аналізу в обох вибірках найкращу відповідність даним продемонструвала чотирикласова

модель типологічних профілів . Водночас результати показали, що взаємозв'язки між допоміжною та третинною функціями можуть реалізовуватися через кілька різних моделей організації, тоді як нижча функція послідовно виявлялася антагоністичною щодо домінантної функції .

Таким чином, Barimany (2020) фактично пропонує проміжну позицію між безумовним прийняттям та повним запереченням юнгіанської типології. З одного боку, типологія не отримує повного емпіричного підтвердження у своєму класичному вигляді. З іншого боку, результати дослідження показали, що чотирикласова модель типологічних профілів продемонструвала найкращу відповідність емпіричним даним у вибірках обсягом 4619 та 628 осіб. Отримані результати частково підтверджують припущення про існування стійких індивідуальних відмінностей у способах сприйняття та обробки інформації, що узгоджується із сучасними дослідженнями особистості та самопізнання (Barimany, 2020; Schlegel et al., 2011; Thielmann & Burghart, 2025).

Саме цей висновок має особливе значення для даного дослідження. Метою використання юнгіанської типології є не встановлення «правильного типу» людини, а створення умов для більш глибокого самоспостереження, саморефлексії та усвідомлення власних психологічних особливостей. У цьому сенсі її цінність визначається не стільки точністю класифікації, скільки здатністю стимулювати процес самопізнання та формування більш структурованого уявлення про себе. Подібний зв'язок між саморозумінням, цілісністю Я-концепції та психологічним благополуччям підтверджується також сучасними дослідженнями self-connection і психологічної усвідомленості (Klussman et al., 2021; Thompson et al., 2025).

Схематичне представлення теоретичної моделі зв'язку між юнгіанською типологією, самопізнанням та внутрішнім психологічним благополуччям наведено у Додатку А.

Отже, аналіз теоретичних та емпіричних джерел дозволяє розглядати юнгіанську типологію як перспективний інструмент самопізнання особистості. Водночас сучасні дослідження свідчать про необхідність обережного ставлення до її використання як жорсткої типологічної системи. Найбільш обґрунтованим видається її розуміння як психологічної моделі, що сприяє розвитку самосвідомості, уточненню Я-концепції та формуванню більш цілісного розуміння власного досвіду. Саме в цьому контексті вона становить інтерес для дослідження внутрішнього психологічного благополуччя дорослих.

1.2. Внутрішнє благополуччя дорослих: структура та підходи до розуміння

Проблема психологічного благополуччя посідає важливе місце в сучасній психологічній науці та є предметом численних теоретичних і емпіричних досліджень. Зростання інтересу до цього феномена особливо помітне протягом останніх десятиліть, про що свідчить активний розвиток окремих наукових напрямів, присвячених вивченню якості життя, суб'єктивного благополуччя, психологічного процвітання (flourishing) та життєстійкості особистості (Diener et al., 2018; Ryan & Deci, 2017; Ryff, 2014; van Agteren et al., 2021; Dahl et al., 2020).

Така увага пов'язана зі зміщенням фокусу психологічної науки від вивчення психічних порушень до дослідження чинників, які забезпечують повноцінне функціонування особистості, її адаптацію, життєстійкість та розвиток. Особливої актуальності ця проблематика набула в межах позитивної психології, представники якої наголошують на необхідності вивчення не лише психологічних труднощів, а й ресурсів людини, що сприяють підтриманню якості життя та суб'єктивного відчуття благополуччя (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) .

Попри широке використання поняття благополуччя, у науковій літературі відсутнє єдине загальноприйняте визначення цього феномена. Різні дослідники акцентують увагу на різних його аспектах, розглядаючи благополуччя як суб'єктивне відчуття задоволеності життям, як результат реалізації особистісного потенціалу або як інтегральний показник ефективного психологічного функціонування (Ryan & Deci, 2001; Diener et al., 2018; Wissing & Van Eeden, 2002; Keyes, 2005).

Загалом у сучасній психології можна виокремити два основні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя насамперед із переживанням позитивних емоцій, задоволеністю життям та мінімізацією негативних переживань. Найбільш відомим представником цього напрямку є Е. Дінер, який запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) як поєднання когнітивної оцінки власного життя та емоційного досвіду людини (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Galinha & Pais-Ribeiro, 2012).

У межах цього підходу благополуччя визначається через три основні компоненти: загальну задоволеність життям, наявність позитивного афекту та відносно низький рівень негативного афекту. Відповідно людина вважається психологічно благополучною тоді, коли загалом позитивно оцінює власне життя та частіше переживає позитивні емоції, ніж негативні (Diener et al., 1999; Jebb et al., 2020).

Водночас низка дослідників зазначає, що задоволеність життям не завжди відображає глибші аспекти особистісного функціонування. Людина може бути задоволеною поточними життєвими обставинами, однак не відчувати внутрішнього розвитку, реалізації власного потенціалу чи усвідомлення життєвого сенсу. Саме тому поступово сформувався альтернативний — евдемонічний — підхід до розуміння благополуччя (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 2014; Schueller & Seligman, 2010).

Евдемонічна традиція бере свій початок із філософських ідей Арістотеля, який пов'язував благополучне життя не із задоволенням як таким, а з реалізацією власної природи та потенціалу. У сучасній психології одним із найвідоміших представників цього підходу є К. Ріфф, яка розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний феномен, що включає самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, автономію, управління життєвими обставинами, наявність життєвої мети та особистісне зростання (Ryff, 1989; Ryff, 2014).

На відміну від гедоністичного підходу, евдемонічне благополуччя акцентує увагу не стільки на переживанні позитивних емоцій, скільки на якості взаємодії людини зі світом та реалізації її особистісного потенціалу. З цієї точки зору благополуччя розглядається як процес активного розвитку особистості та досягнення внутрішньої цілісності.

Спробою інтегрувати різні підходи до розуміння благополуччя стала модель соціального та психологічного процвітання (*flourishing*), запропонована К. Кізом (Keyes, 2002). Автор підкреслює, що повноцінне благополуччя включає не лише емоційне благополуччя, але й психологічне та соціальне функціонування людини. Відповідно високий рівень благополуччя характеризується поєднанням позитивного емоційного стану, відчуття сенсу життя, залученості до діяльності та ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

На відміну від традиційного розуміння благополуччя як відсутності психологічних труднощів, модель Кіза передбачає існування континууму між станом психологічного процвітання та станом психологічного згасання (*languishing*). Відповідно психологічне благополуччя розглядається не лише як відсутність психопатології, а як наявність психологічних, соціальних та емоційних ресурсів, що забезпечують активне та змістовне функціонування людини (Keyes, 2002). Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя як

самостійний багатовимірний феномен, який не зводиться до емоційного комфорту або відсутності симптомів психологічного неблагополуччя. Подібне розуміння благополуччя як багатовимірного ресурсу особистісного функціонування також підтримується сучасними метааналітичними дослідженнями психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток благополуччя (Weiss et al., 2016; van Dierendonck & Lam, 2022).

Важливий внесок у розуміння психологічного благополуччя зробила також теорія самодетермінації (Self-Determination Theory), розроблена Р. Раяном та Е. Десі. Згідно з цією теорією, благополуччя значною мірою залежить від задоволення трьох базових психологічних потреб: потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017; Kasser & Ryan, 1999). Автори розглядають ці потреби як універсальні психологічні умови здорового функціонування особистості незалежно від культурного контексту.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують важливість задоволення базових психологічних потреб для психологічного благополуччя. У метааналітичному огляді Martela et al. (2022) було показано, що автономія, компетентність та пов'язаність стабільно демонструють позитивні зв'язки з показниками благополуччя в різних країнах і культурах (Martela et al., 2022; Lataster et al., 2022; Padilla-Angulo et al., 2023).

Ці результати свідчать про те, що відчуття власної ефективності, можливість самостійного вибору та наявність значущих міжособистісних зв'язків є важливими чинниками підтримання внутрішнього благополуччя.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням життєвої залученості (engagement) як складової благополуччя. Життєва залученість відображає ступінь включеності людини у значущі для неї види діяльності, наявність особистісно важливих цілей та суб'єктивне переживання осмисленості власного життя. На відміну від ситуативної мотивації або

короткочасного інтересу, вона пов'язана з довготривалими цінностями та життєвими орієнтирами, які надають діяльності відчуття напрямку та значущості. Дослідження показують, що люди з вищим рівнем життєвої залученості частіше демонструють кращі показники психологічного функціонування, життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та здатності ефективно справлятися зі стресовими подіями (Trompetter et al., 2013; Smith et al., 2018; Kashdan et al., 2020; Tunç et al., 2023).

У сучасних умовах особливого значення набуває вивчення благополуччя дорослих в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності. Дослідження, проведені серед українського населення в умовах війни, свідчать про суттєве зростання психологічного навантаження та одночасне зростання потреби у психологічній підтримці (Kurapov et al., 2023; Velykodna et al., 2024; Kokun, 2022; Khan & Altalbe, 2023; Dukhliy & Trofimova, 2024).

У цих умовах особливо актуальним стає пошук психологічних ресурсів, здатних підтримувати внутрішню стійкість людини, допомагати їй осмислювати власний досвід та зберігати відчуття особистісної цілісності.

Одним із таких ресурсів може виступати самопізнання, яке сприяє формуванню більш узгодженого уявлення про себе, власні цінності та життєві орієнтири. Дослідження свідчать, що ясність Я-концепції та усвідомлення власних психологічних особливостей пов'язані з вищими показниками психологічного благополуччя та суб'єктивної задоволеності життям (Campbell et al., 1996; Schlegel et al., 2011; Hanley & Garland, 2016; Sutton, 2020).

У цьому контексті особливого значення набуває юнгіанська типологія, яка пропонує структуровану модель осмислення індивідуальних психологічних відмінностей. Через усвідомлення власних способів сприйняття, оцінювання та взаємодії зі світом вона може сприяти розвитку саморозуміння та формуванню більш цілісного уявлення про себе. Саме тому дослідження потенційного

зв'язку між самопізнанням і внутрішнім благополуччям становить важливий напрям сучасної психологічної науки.

Узагальнення розглянутих теоретичних підходів дало змогу побудувати структурну модель внутрішнього психологічного благополуччя дорослих, у якій відображено місце самопізнання та юнгіанської типології серед чинників, пов'язаних із підтриманням благополуччя особистості (див. Додаток Б).

Отже, аналіз основних теоретичних підходів дозволяє розглядати внутрішнє благополуччя як багатовимірний феномен, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та особистісні компоненти. Сучасні концепції благополуччя підкреслюють важливість не лише позитивних переживань, але й розвитку особистості, реалізації її потенціалу, задоволення базових психологічних потреб та наявності осмисленої життєвої активності. У цьому контексті самопізнання може виступати одним із психологічних механізмів підтримання та розвитку внутрішнього благополуччя дорослих. Такий підхід також узгоджується із сучасними уявленнями про пластичність психологічного благополуччя та можливість його розвитку через усвідомленість, інсайт, формування цілей і переосмислення особистого досвіду (Dahl et al., 2020; Weiss et al., 2016; van Agteren et al., 2021).

1.3. Самопізнання як психологічний механізм розвитку внутрішнього благополуччя

Самопізнання традиційно розглядається як один із ключових механізмів особистісного розвитку та психологічного благополуччя. У найзагальнішому розумінні самопізнання являє собою процес усвідомлення людиною власних особливостей, мотивів, цінностей, способів реагування та закономірностей поведінки. Завдяки цьому процесу особистість формує більш цілісне та узгоджене уявлення про себе, що сприяє ефективнішій саморегуляції та

адаптації до життєвих викликів (Rayner, 2019; Schlegel et al., 2011; Craven & Marsh, 2008; Diehl & Hay, 2011).

У сучасній психології самопізнання розглядається не як одноразовий акт отримання знань про себе, а як безперервний процес осмислення власного досвіду. Його результатом стає розвиток самосвідомості, уточнення Я-концепції та формування більш реалістичного розуміння власних можливостей і обмежень (Rayner, 2019; Lodi-Smith et al., 2017).

Особливе значення для вивчення самопізнання має концепція self-awareness. Під цим поняттям зазвичай розуміють здатність людини усвідомлювати власні внутрішні стани, думки, емоції та поведінкові реакції. Розвинена самосвідомість дозволяє людині не лише краще розуміти себе, але й більш гнучко реагувати на зміни життєвих обставин, зберігаючи внутрішню узгодженість та психологічну стійкість (Hanley & Garland, 2017; Rayner, 2019; Brown & Ryan, 2003).

Водночас сучасні дослідники наголошують, що сам факт роздумів про себе ще не гарантує позитивних психологічних наслідків. Важливим є характер такого самозаглиблення. Конструктивне самопізнання передбачає розвиток інсайту та усвідомлення власного досвіду, тоді як надмірна румінація (нав'язливе повторюване зосередження на негативних переживаннях і проблемах) може супроводжуватися зацикленням на негативних переживаннях та посиленням психологічного дистресу (Harrington & Loffredo, 2010). Подібні результати отримано й у роботі Stein і Grant (2014), де інсайт виявився позитивно пов'язаним із суб'єктивним благополуччям, тоді як саморефлексія без інсайту не демонструвала такого зв'язку.

У дослідженні Harrington і Loffredo (2010) було показано, що інсайт позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям та задоволеністю життям ($r = .34$; $p < .01$), тоді як румінація демонструє негативні зв'язки з показниками благополуччя ($r = -.29$; $p < .01$). Автори дійшли висновку, що для

психологічного благополуччя важливим є не сам факт саморефлексії, а її якість та спрямованість.

Близьким до поняття самопізнання є конструкт ясності Я-концепції (self-concept clarity). Відповідно до визначення Campbell et al. (1996), ясність Я-концепції характеризує ступінь чіткості, внутрішньої узгодженості та стабільності уявлень людини про себе. Особи з вищою ясністю Я-концепції зазвичай демонструють вищу впевненість у власних рішеннях, кращу психологічну адаптацію та більш високі показники благополуччя. У дослідженні авторів показники ясності Я-концепції демонстрували позитивні зв'язки із самооцінкою ($r = .65$) та негативні зв'язки з нейротизмом ($r = -.65$), що свідчить про важливу роль узгодженого уявлення про себе для психологічного функціонування (Campbell et al., 1996; Diehl & Hay, 2011).

Емпіричне підтвердження значущості цього феномена було отримано у дослідженні Ritchie et al. (2011), результати якого свідчать, що ясність Я-концепції є важливим предиктором суб'єктивного благополуччя та частково пояснює вплив стресових факторів на психологічне функціонування людини. Автори встановили, що ясність Я-концепції позитивно пов'язана із задоволеністю життям ($r = .41-.47$; $p < .001$) та негативно — зі стресом і нейротизмом. Крім того, було показано, що вона виступає значущим медіатором зв'язку між переживанням стресу та задоволеністю життям (99% ВССІ від -0.25 до -0.03). Подібні результати отримано і в дослідженні Hertel et al. (2024), яке підтвердило зв'язок нижчої ясності Я-концепції з вищими показниками тривоги, депресії та сприйнятого стресу.

Подібні результати отримані і в інших дослідженнях. Зокрема, Schlegel et al. (2011) встановили, що усвідомлення власного «справжнього Я» пов'язане з вищими показниками сенсу життя, позитивного функціонування та суб'єктивного благополуччя. Автори підкреслюють, що переживання автентичності може виступати важливим психологічним ресурсом, який

підтримує внутрішню цілісність особистості. Подібні висновки узгоджуються з результатами метааналізу Sutton (2020), який показав стійкий позитивний зв'язок автентичності з благополуччям та психологічною залученістю. Отримані результати свідчать, що відчуття контакту зі своїм «справжнім Я» позитивно корелює із сенсом життя ($r = .46-.66$ у різних вибірках) та показниками суб'єктивного благополуччя.

У сучасній літературі дедалі частіше наголошується на тому, що самопізнання може бути не лише наслідком особистісного розвитку, але й чинником його подальшого поглиблення (Jelley, 2021; Rayner, 2019; Sheldon et al., 2002).

Отримання структурованого зворотного зв'язку про власні особливості здатне стимулювати процес рефлексії та сприяти уточненню уявлень людини про себе. Зокрема, McCarthy і Garavan (1999) показали, що використання типологічного зворотного зв'язку може підвищувати рівень саморозуміння та стимулювати подальший самоаналіз. Схожі результати були отримані й у дослідженні Allen et al. (2003), де надання персоналізованого психологічного зворотного зв'язку сприяло розвитку саморозуміння та позитивнішому ставленню до себе.

Подібну позицію підтримує і Jelley (2021), який зазначає, що особистісний зворотний зв'язок має найбільшу ефективність тоді, коли використовується як інструмент саморозвитку, а не як спосіб жорсткої категоризації особистості. У такому випадку він сприяє розвитку рефлексії, усвідомленню власних сильних сторін та формуванню більш реалістичного образу себе (Jelley, 2021; Sutton et al., 2015).

Останніми роками увага дослідників також зосереджується на конструктах *self-connection* та *psychological mindedness*. *Self-connection* описує здатність людини підтримувати усвідомлений контакт із власними переживаннями, цінностями та поведінкою, а *psychological mindedness* —

схильність до осмислення внутрішніх психологічних процесів. Обидва конструкти демонструють позитивні зв'язки з показниками благополуччя та особистісного розвитку (Klussman et al., 2021; Nyklíček & Denollet, 2009; Thompson et al., 2025).

Описані теоретичні та емпіричні дані дали змогу побудувати теоретичну модель самопізнання як психологічного механізму розвитку внутрішнього благополуччя дорослих, у якій узагальнено основні компоненти та передбачувані зв'язки між ними (див. Додаток В).

Таким чином, аналіз сучасних досліджень дозволяє розглядати самопізнання як важливий психологічний механізм розвитку внутрішнього благополуччя. Через формування більш чіткої Я-концепції, розвиток самосвідомості, інсайту та автентичності самопізнання сприяє підвищенню психологічної стійкості, покращенню саморегуляції та формуванню більш цілісного ставлення до власного досвіду. Саме тому інтервенції, спрямовані на розвиток саморозуміння, можуть розглядатися як перспективний напрям підтримки внутрішнього благополуччя дорослих, що узгоджується з сучасними дослідженнями self-connection, автентичності та розвитку особистісної інтеграції (Klussman et al., 2021; Sutton, 2020; Sheldon et al., 2002).

1.4. Психоосвітні інтервенції як засіб розвитку самопізнання та внутрішнього благополуччя

У сучасній психології дедалі більшого поширення набувають психоосвітні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної обізнаності людини, розвиток навичок саморозуміння та підтримку психологічного благополуччя (Donker et al., 2009; Brooks et al., 2021; Lyman et al., 2014; Burke et al., 2024). Зростання інтересу до таких підходів пов'язане з їхньою доступністю, можливістю охоплення широкої аудиторії та можливістю надання

психологічної підтримки великій кількості людей без необхідності індивідуального супроводу (Donker et al., 2009; Armou et al., 2022; Harith et al., 2022).

Особливого значення психоосвіта набуває в умовах зростання потреби населення у психологічній підтримці та профілактиці психологічних труднощів, що особливо помітно в умовах тривалих суспільних криз і воєнних подій (Kurapov et al., 2023; Velykodna et al., 2024; Brooks et al., 2021; Carpiniello, 2023).

Психоосвіта розглядається як процес надання людині науково обґрунтованої інформації про психологічні явища, механізми функціонування психіки та способи психологічної самодопомоги. На відміну від класичного навчання, психоосвітні програми спрямовані не лише на передачу знань, але й на формування більш усвідомленого ставлення до власного досвіду, розвиток рефлексії та підвищення здатності до саморегуляції (Donker et al., 2009; Lyman et al., 2014).

У сучасних дослідженнях психоосвітні інтервенції розглядаються як один із ефективних інструментів підтримки психологічного благополуччя. Зокрема, огляд Brooks et al. (2021) показав, що короткі психоосвітні програми можуть сприяти підвищенню психологічної компетентності, розвитку навичок самодопомоги, зниженню рівня емоційного дистресу та покращенню суб'єктивного благополуччя учасників (Brooks et al., 2021; Sawyer et al., 2023; Schreiber & Schotanus-Dijkstra, 2024).

Автори зазначають, що найбільш виражені позитивні ефекти спостерігаються тоді, коли психоосвіта поєднується з елементами саморефлексії та активного осмислення особистого досвіду (Brooks et al., 2021). Подібні результати були отримані і в метааналізі Donker et al. (2009), який показав, що психоосвітні втручання можуть сприяти зниженню психологічного дистресу та симптомів депресії навіть за відносно короткої тривалості програм.

Особливий інтерес становлять інтервенції, спрямовані на розвиток самопізнання. На відміну від програм, орієнтованих виключно на навчання конкретним навичкам, такі інтервенції допомагають людині краще усвідомити власні особливості, цінності, способи реагування та життєві пріоритети. У результаті відбувається не лише накопичення нових знань, але й перегляд уявлень про себе, що може позитивно впливати на психологічне благополуччя.

Важливим напрямом розвитку сучасної психоосвіти стало використання цифрових технологій та дистанційних форматів навчання. Відеолекції, онлайн-курси та мультимедійні психоосвітні модулі дозволяють зробити психологічні знання більш доступними для широкої аудиторії та забезпечити гнучкість у процесі навчання. Особливо актуальними такі формати стали після пандемії COVID-19, коли дистанційні форми психологічної допомоги та навчання отримали стрімкий розвиток (Cheng et al., 2015; Brooks et al., 2021) .

Результати досліджень свідчать, що відеоформат може бути ефективним інструментом передачі психологічних знань та стимулювання саморефлексії. Зокрема, Pérez-Marín et al. (2024), Guo et al. (2014) та Parker et al. (2024) показують, що використання мультимедійних навчальних матеріалів сприяє кращому засвоєнню інформації та підвищує залученість учасників до процесу навчання. Автори також зазначають, що переваги мультимедійного формату пов'язані з можливістю поєднання різних каналів подання інформації, що полегшує її сприйняття та опрацювання учасниками. Подібне пояснення узгоджується з положеннями когнітивної теорії мультимедійного навчання, відповідно до якої поєднання вербальних і візуальних каналів сприяє ефективнішому засвоєнню інформації (Mayer, 2001; Mayer, 2005; Pérez-Marín et al., 2024) . Зокрема, результати дослідження Guo et al. (2014), проведеного на основі аналізу майже 7 мільйонів переглядів навчальних відео, свідчать, що рівень залучення учасників значною мірою залежить від структури відеоматеріалу, стилю подачі інформації та особливостей організації навчального контенту. Водночас ефективність відеоматеріалів значною мірою

залежить від змісту програми, рівня її структурованості та можливості співвіднести отриману інформацію з власним досвідом.

Теоретичне пояснення ефективності відеомодулів пропонує когнітивна теорія мультимедійного навчання Р. Маєра. Відповідно до цієї теорії, навчання відбувається ефективніше тоді, коли інформація подається одночасно через візуальний і вербальний канали, а учасник активно відбирає, організовує та інтегрує нові знання у вже наявні когнітивні структури (Mayer, 2001; Mayer, 2005; Mayer & Moreno, 2003). Водночас сучасні дослідження свідчать, що ефективність психоосвітніх матеріалів залежить не лише від способу подання інформації, але й від її особистісної значущості для учасника. Зокрема, встановлено, що найбільший ефект спостерігається тоді, коли нова інформація безпосередньо стосується досвіду людини та створює умови для переосмислення власних психологічних особливостей (Jelley, 2021) . Саме тому теми самопізнання, особистісних відмінностей, індивідуальних стилів мислення та поведінки часто використовуються як змістова основа психоосвітніх інтервенцій. Таке особистісно значуще опрацювання психологічної інформації може сприяти розвитку саморозуміння та позитивно впливати на психологічне благополуччя (Jelley, 2021; Sutton et al., 2015).

У цьому контексті особливий інтерес становить юнгіанська типологія. Завдяки своїй структурованості та орієнтації на індивідуальні психологічні відмінності вона може виступати зручним інструментом організації процесу самопізнання. Ознайомлення з типологічною моделлю дозволяє людині співвіднести теоретичний матеріал із власним досвідом, усвідомити особливості свого способу сприйняття інформації, прийняття рішень та взаємодії з іншими людьми . Такий підхід відповідає сучасному розумінню типологічного фідбеку як засобу стимулювання саморефлексії та розвитку самосвідомості, а не жорсткої категоризації особистості (McCarthy & Garavan, 1999; Jelley, 2021).

З точки зору сучасних підходів до психологічного благополуччя такий процес може розглядатися як один із механізмів розвитку самосвідомості та уточнення Я-концепції. Отримання нових знань про власні психологічні особливості здатне сприяти формуванню більш цілісного уявлення про себе, підвищенню рівня особистісної узгодженості та розвитку внутрішніх ресурсів особистості (Dahl et al., 2020; Weiss et al., 2016).

Таким чином, аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що психоосвітні інтервенції є перспективним інструментом підтримки психологічного благополуччя та розвитку самопізнання. Особливий потенціал у цьому контексті мають дистанційні відеоформати, які поєднують доступність. Окреслено, структурованість та можливість самостійного опрацювання матеріалу. Ця позиція узгоджується з результатами сучасних систематичних оглядів і метааналізів, які свідчать про можливість покращення психологічного благополуччя за допомогою цифрових психологічних інтервенцій та психоосвітніх програм (van Agteren et al., 2021; Ferrari et al., 2022; Horwitz et al., 2024). На основі проаналізованих теоретичних положень було побудовано теоретичну модель впливу психоосвітньої інтервенції на розвиток самопізнання та внутрішнього благополуччя дорослих (див. Додаток Г). Саме тому дослідження впливу авторського психоосвітнього відеомодуля, побудованого на основі юнгіанської типології, на показники внутрішнього благополуччя дорослих є актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

Висновки до розділу I

Проведений аналіз наукової літератури дозволив розглянути теоретичні засади дослідження внутрішнього благополуччя та юнгіанської типології, а також визначити можливі механізми їх взаємозв'язку.

Встановлено, що юнгіанська типологія може розглядатися не лише як модель опису індивідуальних психологічних відмінностей, а й як інструмент самопізнання особистості. Сучасні підходи акцентують увагу на її потенціалі для розвитку саморозуміння, рефлексії та усвідомлення індивідуальних особливостей.

Показано, що внутрішнє благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та особистісні компоненти. Сучасні концепції благополуччя підкреслюють важливість не лише позитивних переживань, а й реалізації особистісного потенціалу, задоволення базових психологічних потреб, життєвої залученості та наявності особистісного сенсу.

Аналіз теоретичних та емпіричних джерел дозволив розглядати самопізнання як один із важливих психологічних механізмів розвитку внутрішнього благополуччя. Дані сучасних досліджень свідчать, що ясність Я-концепції, самосвідомість, інсайт та автентичність пов'язані з вищими показниками психологічного функціонування та суб'єктивного благополуччя.

Окрему увагу приділено психоосвітнім інтервенціям як засобу розвитку самопізнання та підтримки психологічного благополуччя. Результати сучасних досліджень свідчать про потенціал психоосвітніх програм, зокрема дистанційних відеоформатів, у підвищенні психологічної обізнаності, розвитку рефлексії та підтримці позитивних змін у психологічному функціонуванні.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про наявність достатніх теоретичних та емпіричних підстав для дослідження впливу психоосвітньої інтервенції, побудованої на основі юнгіанської типології, на показники внутрішнього благополуччя дорослих. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для побудови дизайну емпіричного дослідження, опис якого представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дизайн та організація дослідження

Метою емпіричного дослідження є перевірка впливу авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга на показники внутрішнього психологічного благополуччя дорослих. У межах дослідження особливу увагу було приділено таким компонентам внутрішнього психологічного благополуччя, як духовне здоров'я, залучене життя, суб'єктивне благополуччя та задоволення базових психологічних потреб.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі дослідницькі питання:

1. Чи відбуваються зміни показників духовного здоров'я після перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля?
2. Чи змінюється рівень залученого життя після проходження психоосвітньої інтервенції?
3. Чи відбуваються зміни показників суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб після перегляду відеомодуля?
4. Чи пов'язані між собою зміни різних показників внутрішнього благополуччя?
5. Чи сприяє поєднання відеомодуля з індивідуальною консультацією додатковим позитивним змінам досліджуваних показників?

Дослідження виконано у форматі квазіекспериментального дослідження з повторними вимірюваннями (within-subjects design). Такий дизайн передбачає оцінювання показників внутрішнього благополуччя одних і тих самих

учасників до та після психопросвітнього впливу. Основним інтервенційним фактором виступав авторський психопросвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга, який мав стандартизований характер і забезпечував однакові умови впливу для всіх учасників дослідження. Обраний дизайн дозволяє фіксувати внутрішньоіндивідуальні зміни досліджуваних показників шляхом порівняння результатів до та після проходження інтервенції, що підвищує чутливість дослідження до ефектів короткострокового психопросвітнього впливу. Такий дизайн є доцільним для оцінки короткострокових змін психологічних показників після інтервенційного впливу, оскільки дозволяє аналізувати внутрішньоіндивідуальні відмінності між етапами вимірювання та мінімізувати вплив міжіндивідуальної варіативності результатів.

Процедура дослідження була організована у дистанційному форматі з використанням онлайн-інструментів та складалася з кількох послідовних етапів.

На першому етапі учасникам надавався доступ до онлайн-форми, створеної за допомогою сервісу Google Forms. Після ознайомлення з інформованою згодою респонденти підтверджували добровільність участі та заповнювали блок психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку показників внутрішнього благополуччя, а також відповідали на додаткові соціально-демографічні та контекстуальні запитання. Орієнтовний час проходження першого етапу становив близько 20 хвилин.

Після завершення первинного опитування учасники отримували доступ до авторського психопросвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга. Відеоматеріал було розміщено у месенджері Telegram у форматі серії відеофрагментів загальною тривалістю близько 1 години 20 хвилин. Перегляд здійснювався у зручному для учасників темпі.

Після завершення перегляду відеомодуля учасникам надавався доступ до другої онлайн-форми, яка містила ті самі психодіагностичні методики, що й на

етапі первинного вимірювання. Додатково форма включала авторські запитання, спрямовані на оцінку суб'єктивного досвіду учасників, рівня усвідомлення отриманої інформації та можливих змін після перегляду відеомодуля.

Для частини учасників дослідження було передбачено додатковий етап у формі індивідуальної консультації, спрямованої на поглиблене осмислення отриманої інформації та її співвіднесення з особистим досвідом. Після консультації проводилося третє вимірювання, що дозволяло оцінити додаткову динаміку показників внутрішнього благополуччя після поєднання психопросвітнього впливу та індивідуальної консультативної підтримки.

Загальна логіка дослідження відповідала такій схемі: Pre-test → авторський психопросвітній відеомодуль → Post-test 1 → індивідуальна консультація (для частини учасників) → Post-test 2.

Дослідження було проведено відповідно до етичних принципів Американської психологічної асоціації (АРА, 2017), а також із урахуванням внутрішніх нормативних вимог Київського Інституту Сучасної Психології та Психотерапії. Перед початком участі всі респонденти ознайомлювалися з інформованою згодою, у якій було описано мету дослідження, його процедуру, зміст участі та умови обробки отриманих даних. Участь у дослідженні була добровільною, а кожен учасник мав право припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин та без негативних наслідків.

Дослідження не передбачало клінічного втручання, встановлення психологічних діагнозів або оцінювання особистості в клінічному розумінні. Усі використані методики були спрямовані на вивчення загальних аспектів внутрішнього благополуччя та не містили потенційно травматичного змісту.

Для забезпечення коректного поєднання результатів різних етапів дослідження учасники надавали мінімальний обсяг персональних даних (ім'я,

електронну адресу або Telegram-нік), які використовувалися виключно з технічною метою для надсилання матеріалів дослідження та зіставлення результатів повторних вимірювань. Персональні дані не включалися до статистичного аналізу та не використовувалися під час формування висновків. Конфіденційність отриманої інформації забезпечувалася шляхом її зберігання у захищеному середовищі з обмеженим доступом. Усі результати дослідження подаються у зведеному вигляді, що унеможлиблює ідентифікацію окремих учасників.

Таким чином, організація дослідження забезпечила можливість комплексного вивчення впливу авторського психопросвітнього відеомодуля з типології Юнга на різні компоненти внутрішнього благополуччя дорослих та створила належні методологічні й етичні умови для отримання достовірних емпіричних результатів.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 73 дорослі особи, які добровільно погодилися на участь та повністю пройшли основні етапи дослідницької процедури: первинне опитування (Pre-test), перегляд авторського психопросвітнього відеомодуля та повторне опитування (Post-test 1). Саме дані цих учасників були включені до основного статистичного аналізу.

Вікова та статева структура вибірки дослідження представлена на рис. 2.1. Вік учасників варіював від 18 до 66 років і старше. Найбільшу частку вибірки становили респонденти віком 26–35 років (35,6%; $n = 26$), а також 36–45 років (24,7%; $n = 18$). Учасники віком 18–25 років становили 16,4% вибірки ($n = 12$), віком 46–55 років — 15,1% ($n = 11$), віком 56–65 років — 5,5% ($n = 4$), а віком 66 років і старше — 2,7% ($n = 2$). Таким чином, вибірка переважно представлена особами молодого та середнього дорослого віку.

За статтю вибірка була нерівномірною: переважну більшість учасників становили жінки — 94,5% ($n = 69$), тоді як чоловіки становили 5,5% ($n = 4$). У зв'язку з цим результати дослідження переважно відображають особливості жіночої частини вибірки, що необхідно враховувати під час їх інтерпретації.

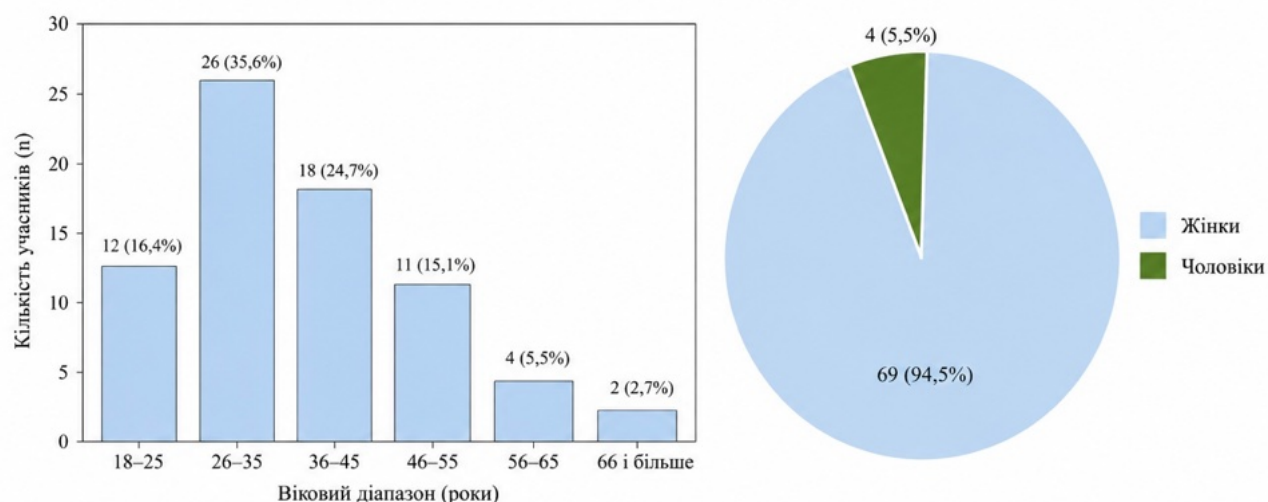


Рис. 2.1. Вікова та статева структура вибірки дослідження ($n = 73$)

Освітні та міграційні характеристики вибірки дослідження представлені на рис. 2.2. За рівнем освіти більшість учасників мали вищу освіту (52,9%; $n = 39$). Ще 14,7% респондентів ($n = 11$) зазначили наявність кількох вищих освіт. Неповну вищу освіту мали 14,7% учасників ($n = 11$), середню спеціальну — 14,7% ($n = 11$), а середню освіту — 2,9% ($n = 2$). Загалом 67,6% вибірки становили особи з вищою або кількома вищими освітами, що свідчить про високий освітній рівень респондентів.

Важливою контекстуальною характеристикою вибірки є досвід зміни місця проживання після 2022 року. Майже половина учасників повідомила про виїзд за кордон (49,3%; $n = 36$), ще 32,9% ($n = 24$) переїхали в межах України. Водночас 13,7% респондентів ($n = 10$) зазначили, що не змінювали місце проживання, а 4,1% ($n = 3$) обрали варіант «важко відповісти / не хочу

відповідати». Таким чином, понад чотири п'ятих вибірки (82,2%) мають досвід вимушених або добровільних переміщень після початку повномасштабної війни, що є важливим контекстом для інтерпретації показників внутрішнього благополуччя в умовах воєнного стресу та соціальної нестабільності (Kokun, 2022; Kurapov et al., 2023; Velykodna et al., 2024).

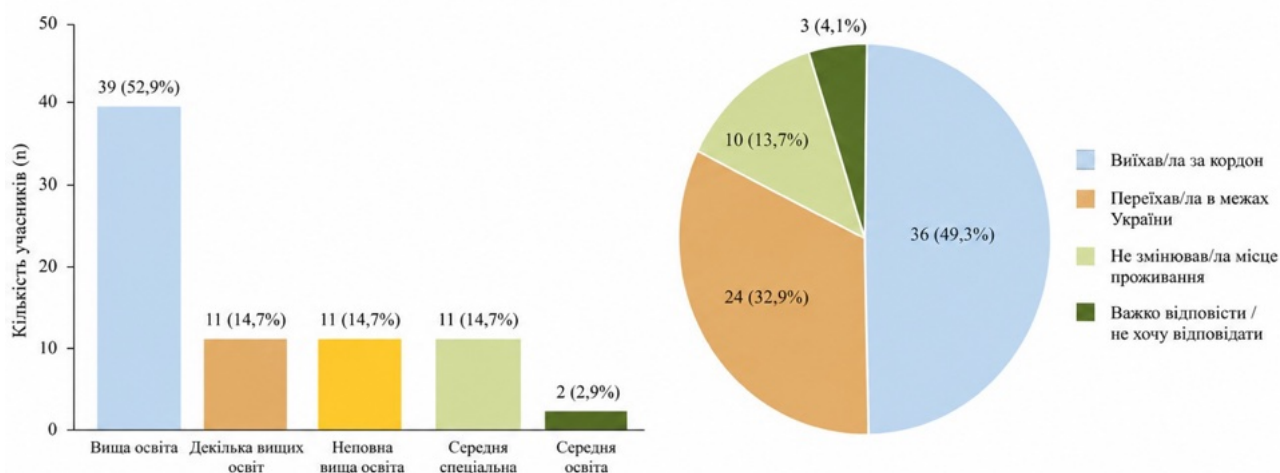


Рис. 2.2. Освітня структура та досвід зміни місця проживання учасників дослідження після 2022 року (n = 73)

Розподіл учасників за наявністю попереднього знайомства з типологією К. Г. Юнга та MBTI, а також за досвідом участі у психологічних дослідженнях наведено на рис. 2.3.

Щодо попереднього знайомства з типологією К. Г. Юнга та MBTI, більшість учасників (55,9%; n = 41) повідомили про відсутність такого досвіду. Водночас 29,4% респондентів (n = 21) зазначили, що раніше знайомилися з відповідними типологічними концепціями або проходили тематичні тести, а 14,7% (n = 11) не змогли пригадати або визначитися з відповіддю. Отримані дані свідчать, що для більшості учасників зміст авторського відеомодуля був

відносно новим, що знижує ймовірність суттєвого впливу попередньої обізнаності на результати дослідження.

Щодо досвіду участі у психологічних дослідженнях, 61,6% учасників ($n = 45$) зазначили, що раніше не брали участі в подібних дослідженнях, тоді як 38,4% респондентів ($n = 28$) мали такий досвід. Таким чином, більшість вибірки не була залучена до психологічних досліджень раніше, що зменшує ймовірність впливу ефекту дослідницької обізнаності на отримані результати.

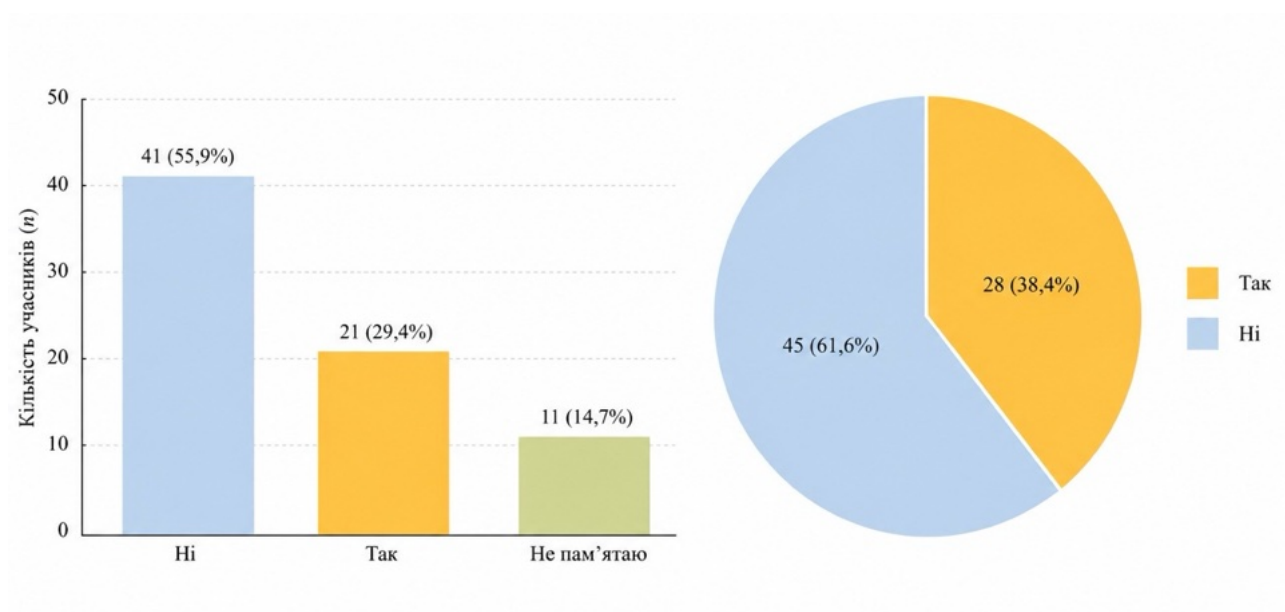


Рис. 2.3. Розподіл учасників дослідження за попереднім знайомством з типологією К. Г. Юнга та MBTI і досвідом участі у психологічних дослідженнях ($n = 73$)

Таким чином, вибірка представлена переважно жінками молодого та середнього дорослого віку з високим рівнем освіти. Значна частина учасників має досвід зміни місця проживання після 2022 року, а більшість не мала попереднього систематичного знайомства з типологією К. Г. Юнга та MBTI, що є важливими характеристиками для інтерпретації отриманих результатів.

2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для вимірювання духовного здоров'я у дослідженні застосовувалася методика *Spiritual Health Assessment Scale* (SHAS) в українській адаптації (Gaur & Sharma, 2014; Лазорко, 2021).

Методика включає 21 твердження, які об'єднані у три субшкали: саморозвиток, самоактуалізація та самореалізація. Зміст пунктів спрямований на оцінку різних аспектів внутрішньої цілісності, усвідомленості, смисложиттєвих орієнтацій та здатності до особистісного розвитку. Зв'язок духовного благополуччя з психологічним здоров'ям, сенсом життя та внутрішньою гармонією також підтверджується сучасними емпіричними дослідженнями (Božek et al., 2020; Leung & Pong, 2021).

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 до 5):

1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «інколи», 4 – «часто», 5 – «завжди». Розрахунок показників здійснюється шляхом сумування балів за всіма пунктами шкали. Загальний індекс духовного здоров'я може варіюватися в межах від 21 до 105 балів. Окрім інтегрального показника, можливим є аналіз окремих субшкал, що дозволяє більш детально дослідити структуру духовного благополуччя.

Відповідно до нормативних показників українськомовної версії методики, виділяються такі рівні духовного здоров'я: низький рівень — від 21 до 49 балів, середній рівень — від 49 до 77 балів, високий рівень — від 77 до 105 балів. Вищі значення сумарного показника свідчать про вищий рівень сформованості духовного здоров'я, зокрема про виражену усвідомленість життєвих смислів, внутрішню цілісність, гармонійність та здатність до самореалізації.

Українська адаптація методики продемонструвала достатній рівень надійності: показник внутрішньої узгодженості становить $\alpha = 0,79$, а також підтверджено задовільну ретестову стабільність, що свідчить про можливість її

використання у наукових дослідженнях внутрішнього психологічного благополуччя (Gaur & Sharma, 2014; Лазорко, 2021).

Вибір саме цієї методики зумовлений її відповідністю теоретичній моделі дослідження, у якій духовне здоров'я розглядається як ключовий смислово-ціннісний компонент внутрішнього благополуччя.

Для оцінки залученості у власне життя у дослідженні застосовувалася *Engaged Living Scale* (ELS-12) в українськомовній адаптації О. Савченко та Д. Лавриненка (2024). Первинна авторська версія методики (Trompetter et al., 2013) містила 16 тверджень, однак у процесі української адаптації було виявлено нестабільність факторної структури при збереженні повного набору пунктів. У зв'язку з цим було застосовано стратегію психометрично обґрунтованого скорочення шкали, у результаті чого сформовано фінальну версію з 12 тверджень (ELS-12), яка зберігає авторську двофакторну модель та демонструє кращі показники відповідності емпіричним даним (Савченко & Лавриненко, 2024).

Методика включає дві субшкали по 6 пунктів кожна: «Ціннісне життя» (*valued living*), що відображає рівень усвідомленості особистістю власних життєвих цінностей і ступінь узгодженості поведінки з ними, та «Життєздійснення» (*life fulfillment*), яка характеризує активну реалізацію цих цінностей у повсякденному житті, відчуття внутрішньої енергії, задоволеності та суб'єктивного контролю над життєвим процесом.

Оцінювання тверджень здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден/на» до 5 — «повністю згоден/на») (Савченко & Лавриненко, 2024). Загальний показник залученого життя розраховується шляхом сумування балів за двома субшкалами та може варіюватися в межах від 14 до 60 балів. В українській адаптації запропоновано нормативні інтервали інтерпретації результатів: низький рівень — ≤ 29 балів; середній рівень — 30–42 бали; високий рівень — ≥ 43 балів, що дозволяє здійснювати як кількісну,

так і якісну оцінку рівня залученості особистості у власне життя (Савченко & Лавриненко, 2024).

Українськомовна версія ELS-12 продемонструвала високі показники внутрішньої узгодженості: коефіцієнт α Кронбаха становить 0,839 для субшкали «Ціннісне життя», 0,848 — для субшкали «Життєздійснення» та 0,889 — для загального показника «Залучене життя», що свідчить про надійність інструменту та можливість його використання у наукових дослідженнях (Савченко & Лавриненко, 2024).

Вибір цієї методики зумовлений її відповідністю теоретичній моделі дослідження, у межах якої залучене життя розглядається як поведінково-ціннісний компонент внутрішнього психологічного благополуччя, що відображає здатність особистості реалізовувати власні цінності у практичній діяльності. Значущість ціннісно орієнтованої поведінки для психологічного функціонування підтверджується дослідженнями у межах підходу АСТ та психологічної гнучкості (Smith et al., 2018; Tunç et al., 2023).

Для оцінки суб'єктивного благополуччя у дослідженні використовувалася стандартизована психодіагностична методика *Modified BBC Subjective Well-being Scale* (BBC-SWB) в українській адаптації. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB була розроблена Р. Pontin, М. Schwannauer, С. Tai та М. Kinderman (Pontin et al., 2013) та адаптована на українській вибірці Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер (Карамушка та ін., 2022).

Методика спрямована на комплексне вимірювання суб'єктивного благополуччя та включає три субшкали: психологічне благополуччя (контроль над життям, оптимізм, розвиток); фізичне здоров'я та благополуччя (енергія, сон, функціонування); стосунки (якість міжособистісних зв'язків, підтримка, близькість).

Методика містить 24 пункти та використовує п'ятибальну шкалу оцінювання. Загальний показник визначається як сумарний бал за всіма пунктами. Вищі значення свідчать про вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Українська адаптація продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha \approx 0,918$), а також підтверджену валідність і надійність, що дозволяє використовувати її у наукових дослідженнях.

Застосування цієї методики дозволяє розширити аналіз внутрішнього благополуччя, доповнюючи показники духовного здоров'я та залученого життя оцінкою емоційного стану, життєвого задоволення та позитивного психічного функціонування.

Для оцінки задоволеності базових психологічних потреб у дослідженні використовувалася Basic Psychological Need Satisfaction Scale (BPNS), розроблена в межах теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017)

Українськомовна адаптація методики була здійснена В. Олефіром та В. Боснюком (2024) та відповідає сучасним психометричним стандартам валідності та надійності.

Методика спрямована на оцінку трьох базових психологічних потреб: автономії — відчуття самотійності та самодетермінації; компетентності — переживання ефективності та здатності впливати на результати діяльності; пов'язаності (relatedness) — відчуття близькості, прийняття та підтримки у взаєминах з іншими.

Опитувальник містить набір тверджень (у скороченій версії — до 16 пунктів), які оцінюються за шкалою Лайкерта. Сучасні дослідження показують, що шкала має складну багатовимірну (біфакторну) структуру, яка включає як загальний фактор задоволеності потреб, так і окремі субшкали.

Адаптована українська версія продемонструвала: високу внутрішню узгодженість, підтверджену структурну валідність, інваріантність за статтю, що свідчить про її надійність і придатність для використання у дослідженнях внутрішнього благополуччя.

Залучення цієї методики у дослідження дозволяє оцінити один із ключових психологічних механізмів змін — рівень задоволення базових потреб, що, відповідно до теорії самодетермінації, безпосередньо пов'язаний із благополуччям, мотивацією та психологічним функціонуванням особистості (Ryan & Deci, 2017; Martela et al., 2022; Lataster et al., 2022).

Для оцінки психометричної якості використаних інструментів було проаналізовано показники їхньої внутрішньої узгодженості на вибірці даного дослідження та зіставлено їх із результатами адаптаційних досліджень (табл. 2.1). Як видно з таблиці, усі методики продемонстрували високий рівень надійності. Отримані показники внутрішньої узгодженості є близькими до наведених в адаптаційних дослідженнях або дещо їх перевищують, що підтверджує психометричну придатність використаних інструментів для проведення подальшого статистичного аналізу.

Табл.2.1.

**Показники внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик.
використаних у дослідженні**

Методика	Показник надійності в адаптаційному дослідженні	Показник надійності у даному дослідженні
Шкала оцінки духовного здоров'я (Spiritual Health Assessment Scale, SHAS)	$\alpha = 0,79$	$\alpha = 0,797$
Шкала залученого життя (Engaged Living Scale, ELS-12)	$\alpha = 0,889$	$\alpha = 0,897$
Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB)	$\alpha = 0,918$	$\alpha = 0,928$
Шкала задоволеності базових психологічних потреб (Basic Psychological Need Satisfaction Scale, BPNS)	$\omega = 0,87$	$\omega = 0,883$

На додаток до стандартизованих психодіагностичних методик у дослідженні було використано блок авторських запитань, розроблений спеціально для цілей даного експерименту. Основною функцією цього блоку було розширення інтерпретаційного контексту кількісних результатів, а також фіксація суб'єктивного досвіду учасників, пов'язаного з переглядом авторського психопроектного відеомодуля.

Авторські запитання були структуровані за кількома змістовими напрямками: уточнення соціально-контекстних факторів (зміна місця проживання після 2022 року, досвід участі у психологічних дослідженнях); фіксація попереднього досвіду знайомства з типологією К. Г. Юнга / MBTI; оцінка сприйняття відеомодуля (зрозумілість подачі матеріалу, емоційний відгук, суб'єктивна корисність отриманої інформації); самозвіт про усвідомлювані зміни після перегляду (розуміння власних психологічних особливостей, цінностей, способів мислення, рівня внутрішньої ясності); мотиваційні наміри (готовність рекомендувати відеомодуль, інтерес до подальшого самопізнання або індивідуальної консультації).

Авторські запитання не розглядалися як окремі психометричні конструкти та не включалися до кількісного статистичного аналізу. Вони виконували допоміжну функцію якісного аналізу та слугували засобом поглибленого розуміння індивідуальних варіацій у динаміці показників духовного здоров'я та залученого життя.

Отримані дані використовувалися для інтерпретації результатів експерименту, а також для ілюстрації суб'єктивного досвіду учасників у процесі взаємодії з психопроектом відеомодулем.

2.4. Авторський відеомодуль з типології Юнга

Авторський психопросвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга був розроблений спеціально для цілей даного дослідження як короткострокова психопросвітня інтервенція, спрямована на активізацію процесів самопізнання, саморефлексії та усвідомлення індивідуальних психологічних особливостей. Відеомодуль виступав основним інтервенційним фактором дослідження та використовувався для оцінки можливого впливу психопросвітнього контенту на показники внутрішнього благополуччя дорослих. Для наочного представлення структури та формату подачі матеріалу на рис. 2.4 наведено приклади фрагментів авторського відеомодуля.

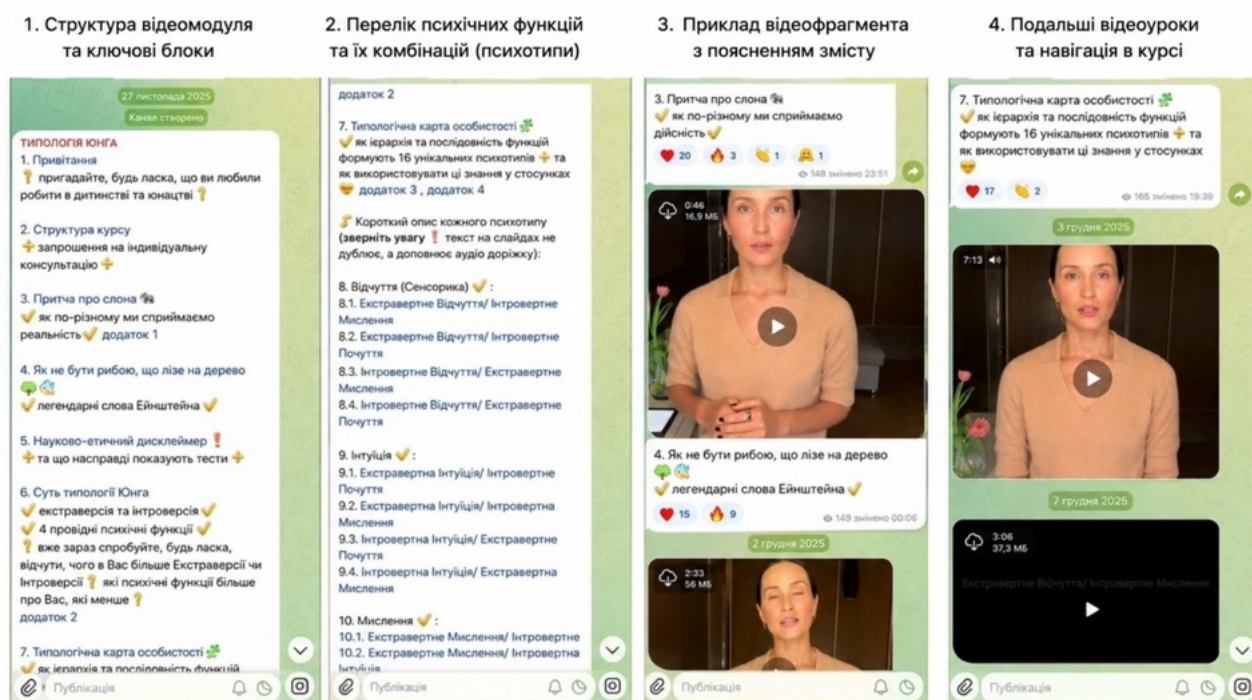


Рис. 2.4. Приклади фрагментів авторського психопросвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга

Загальна тривалість відеомодуля становила близько 1 години 20 хвилин. Матеріал був структурований у вигляді серії коротких відеофрагментів із використанням візуальних матеріалів, зокрема схем, ілюстрацій та структурних моделей. Такий формат дозволяв поєднати достатню глибину змісту з поступовою подачею інформації та забезпечував комфортне сприйняття матеріалу дорослою аудиторією. Такий підхід узгоджується з принципами мультимедійного навчання, відповідно до яких поєднання вербальної та візуальної інформації може полегшувати засвоєння складного матеріалу (Mayer, 2001; Mayer, 2005; Mayer & Moreno, 2003).

Структурно відеомодуль складався з кількох послідовних змістових блоків. На початку учасникам пропонувалося рефлексивне запитання, спрямоване на актуалізацію власного досвіду та залучення до теми самопізнання. Використання рефлексивних запитань відповідає підходам, у яких активне співвіднесення навчального матеріалу з особистим досвідом розглядається як умова глибшого засвоєння інформації (Brame, 2016; Guo et al., 2014). Далі подавався короткий огляд структури модуля та пояснення логіки його проходження. Для ілюстрації індивідуальних відмінностей у сприйнятті та мисленні використовувалися метафоричні приклади, зокрема притча про слона та метафора «риби, що лізе на дерево». Окремий блок було присвячено обговоренню можливостей і обмежень типологічних моделей та принципів їх коректного використання.

Основний теоретичний зміст відеомодуля охоплював базові положення аналітичної психології К. Г. Юнга: поняття екстраверсії та інтроверсії як психологічних установок, модель чотирьох психічних функцій (мислення, почуття, відчуття та інтуїція), принципи їх взаємодії та ієрархічної організації у структурі особистості. Також розглядалися особливості формування психологічних типів та їх практичне значення для самопізнання і міжособистісної взаємодії. Завершальна частина відеомодуля була спрямована

на узагальнення отриманої інформації та стимулювання подальшої особистісної рефлексії.

Основною метою відеомодуля було формування базового розуміння юнгіанської типології як інструменту самопізнання. Серед його завдань можна виокремити підвищення усвідомленості щодо власних психологічних особливостей, активізацію процесів саморефлексії, сприяння більш глибокому розумінню індивідуальних відмінностей між людьми та формування критичного ставлення до популярних типологічних моделей і тестів. Передбачалося, що усвідомлення власних психологічних особливостей може виступати чинником позитивних змін у різних аспектах внутрішнього благополуччя.

Теоретичною основою розробки відеомодуля стала аналітична психологія К. Г. Юнга, зокрема концепція психологічних установок (екстраверсія та інтроверсія), модель чотирьох психічних функцій та уявлення про типологічну структуру особистості (Jung, 1921/1971; Beebe, 2006; Beebe, 2017; Quenk, 2002; Samuels et al., 2012). При створенні навчального матеріалу також враховувалися сучасні підходи до мультимедійного навчання, які підкреслюють ефективність поєднання вербальної та візуальної інформації, а також необхідність оптимізації когнітивного навантаження під час засвоєння нового матеріалу (Mayer, 2001; Mayer, 2005; Mayer & Moreno, 2003; Brame, 2016).

Особливістю відеомодуля була його орієнтація не лише на передачу теоретичних знань, а й на стимулювання особистісного осмислення отриманої інформації. Використання рефлексивних запитань, метафоричних прикладів і практичних пояснень мало сприяти співвіднесенню типологічних концепцій із власним життєвим досвідом учасників та активізації процесів самопізнання.

Таким чином, авторський відеомодуль з типології К. Г. Юнга являє собою структуровану психопросвітню інтервенцію, що поєднує науково-популярне представлення типологічних концепцій із елементами саморефлексії та може

розглядатися як інструмент психологічної просвіти і підтримки процесів особистісного усвідомлення.

2.5. Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Аналіз включав кілька послідовних етапів: підготовку даних, розрахунок описових статистик, оцінку психометричних характеристик використаних методик, перевірку змін показників внутрішнього благополуччя після психопросвітнього впливу та аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

На етапі попередньої підготовки даних було здійснено перевірку повноти відповідей, коректності введення даних та узгодження результатів різних хвиль опитування. До статистичного аналізу включалися лише респонденти, які повністю завершили відповідні етапи дослідження. Дані первинного вимірювання (Pre), повторного вимірювання після перегляду відеомодуля (Post1) та додаткового вимірювання після проходження індивідуальних консультацій (Post2) були об'єднані за індивідуальними кодами учасників.

Для характеристики вибірки та опису загальних тенденцій використовувалися методи описової статистики. Для кожного досліджуваного показника обчислювалися середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімальне та максимальне значення. Соціально-демографічні характеристики вибірки аналізувалися за допомогою частотного аналізу та розрахунку відсоткових співвідношень.

Надійність використаних психодіагностичних методик оцінювалася за допомогою коефіцієнта внутрішньої узгодженості Cronbach's α . Аналіз проводився для шкали духовного здоров'я (SHAS), шкали залученого життя

(ELS-12), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) та шкали задоволення базових психологічних потреб (BPNS).

Для перевірки впливу авторського психопросвітнього відеомодуля на показники внутрішнього благополуччя використовувався парний t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (paired samples t-test). Аналіз здійснювався шляхом порівняння результатів первинного вимірювання (Pre) та повторного вимірювання після перегляду відеомодуля (Post1) у повній вибірці учасників дослідження.

Для оцінки практичної значущості виявлених змін додатково розраховувався розмір ефекту Cohen's d, який дозволяє оцінити силу впливу незалежно від обсягу вибірки.

З метою аналізу додаткового впливу індивідуального консультативного супроводу було проведено окремий аналіз підвибірки учасників ($n = 34$), які після перегляду відеомодуля взяли участь щонайменше у двох індивідуальних консультаціях. Для порівняння результатів на трьох етапах дослідження (Pre, Post1 та Post2) використовувався дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями (Repeated Measures ANOVA). Для уточнення характеру виявлених відмінностей проводилися попарні порівняння середніх значень між окремими етапами дослідження.

Для дослідження взаємозв'язків між змінами показників внутрішнього благополуччя було розраховано коефіцієнти кореляції Пірсона. Аналіз здійснювався на основі дельта-показників, які відображали індивідуальні зміни між вимірюваннями до та після проходження психопросвітньої інтервенції. Такий підхід дозволив оцінити узгодженість змін різних компонентів внутрішнього благополуччя. У всіх статистичних процедурах критичний рівень статистичної значущості встановлювався на рівні $p < 0,05$.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано методологію та описано організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу авторського психопросвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга на показники внутрішнього благополуччя дорослих.

Дослідження реалізовано у форматі однофакторного експерименту з повторними вимірюваннями, що дало змогу оцінити динаміку досліджуваних показників до та після перегляду відеомодуля. Процедура включала первинне опитування (Pre), проходження психопросвітньої інтервенції у вигляді авторського відеомодуля та повторне опитування (Post1). Для частини учасників також було передбачено додатковий етап індивідуальної консультації з подальшим третім вимірюванням (Post2), що дозволило проаналізувати можливий вплив консультаційного супроводу.

Охарактеризовано вибірку дослідження, до якої увійшли 73 дорослі учасники. Вибірка представлена респондентами різного віку, рівня освіти та життєвого досвіду, значна частина яких пережила зміни місця проживання після 2022 року. Також було враховано рівень попереднього знайомства учасників із типологією К. Г. Юнга та MBTI, що є важливим контекстуальним чинником для інтерпретації результатів.

Для збору емпіричних даних використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні складові внутрішнього благополуччя: духовне здоров'я, життєву залученість, суб'єктивне благополуччя та задоволеність базових психологічних потреб. Використання валідизованих інструментів забезпечує достатню надійність і обґрунтованість отриманих результатів.

Описано авторський психопросвітній відеомодуль, розроблений на основі концепції психологічних типів К. Г. Юнга. Відеомодуль поєднує психопросвітній контент, візуальні матеріали та рефлексивні завдання,

спрямовані на поглиблення саморозуміння й усвідомлення власних психологічних особливостей. Його структура побудована відповідно до сучасних принципів мультимедійного навчання та психопросвіти дорослих.

Для обробки результатів було використано комплекс статистичних методів, що включав описову статистику, аналіз внутрішньої узгодженості шкал, парний t-критерій Стюдента для оцінки змін після перегляду відеомодуля, дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями для підгрупи учасників, які пройшли консультацію, а також кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Таким чином, розроблений дизайн дослідження, сформована вибірка, використаний психодіагностичний інструментарій та обрані методи статистичного аналізу створюють належні методологічні підстави для подальшого вивчення впливу авторського психопросвітнього відеомодуля на показники внутрішнього благополуччя дорослих.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Результати дослідження змін показників внутрішнього благополуччя

Перед переглядом авторського психоосвітнього відеомодуля було здійснено оцінку вихідного рівня психологічних показників учасників дослідження. Аналіз проводився за чотирма основними шкалами: духовного здоров'я (SHAS), залученого життя (ELS), суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) та задоволення базових психологічних потреб (BPNS). Описові статистичні показники досліджуваних змінних до початку інтервенції наведено в табл. 3.1.

Табл.3.1.

Описова статистика показників до початку інтервенції (n = 73)

Показник	Середнє (<i>M</i>)	Стандартне відхилення (<i>SD</i>)	Мінімальне значення (<i>Min</i>)	Максимальне значення (<i>Max</i>)
Духовне здоров'я (SHAS)	75,2	7,29	55	89
Залучене життя (ELS)	40,2	7,36	24	57
Суб'єктивне благополуччя (BBC-SWB)	79,0	14,6	51	108
Задоволення базових психологічних потреб (BPNS)	4,83	0,82	2,50	6,38

Середній показник духовного здоров'я (SHAS) до початку інтервенції становив 75,2 бала ($SD = 7,29$) при діапазоні значень від 55 до 89 балів, що свідчить про помірно високий рівень духовного благополуччя учасників дослідження.

Середній показник залученого життя (ELS) склав 40,2 бала ($SD = 7,36$), із мінімальним значенням 24 бали та максимальним 57 балів. Отримані результати вказують на наявність індивідуальних відмінностей у ступені психологічної залученості до власного життя, здатності діяти відповідно до особистісних цінностей та зберігати психологічну гнучкість у складних життєвих ситуаціях.

За шкалою суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) середнє значення становило 79,0 бала ($SD = 14,6$) при діапазоні від 51 до 108 балів. Досить значна варіативність показників може свідчити про відмінності в оцінці учасниками власного психологічного благополуччя, задоволеності життям та окремими його сферами.

Середній рівень задоволення базових психологічних потреб (BPNS) становив 4,83 бала ($SD = 0,82$) при мініальному значенні 2,50 бала та максимальному 6,38 бала, що загалом вказує на достатньо високий рівень задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми.

Таким чином, до початку перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля учасники демонстрували переважно середні та помірно високі показники психологічного функціонування за всіма досліджуваними шкалами, що створює підґрунтя для подальшого аналізу змін після впливу запропонованої інтервенції.

Для оцінки змін психологічних показників було здійснено порівняння середніх значень до перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля та після його завершення.

Аналіз описових статистик показав позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками (Табл.3.2.). Так, середній рівень духовного здоров'я (SHAS) зріс з 75,2 бала до 76,3 бала, що свідчить про тенденцію до покращення духовного благополуччя учасників після ознайомлення з матеріалами відеомодуля.

Табл.3.2.

**Результати оцінки ефективності авторського психоосвітнього
відеомодуля (n = 73)**

Показник	Pre (M ± SD)	Post1 (M ± SD)	t	p	Cohen's d
SHAS	75,25 ± 7,29	76,34 ± 7,00	-1,98	0,051	0,23
ELS	40,22 ± 7,36	42,11 ± 6,70	-3,81	< 0,001	0,45
BBC-SWB	78,99 ± 14,56	81,25 ± 13,24	-2,29	0,025	0,27
BPNS	4,83 ± 0,82	4,96 ± 0,76	-2,58	0,012	0,30

Показник залученого життя (ELS) збільшився з 40,2 до 42,1 бала. Отримана динаміка може свідчити про посилення психологічної залученості до власного життя, більш чітке усвідомлення особистісних цінностей та підвищення готовності діяти відповідно до них.

Середній показник суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) також продемонстрував зростання — з 79,0 до 81,2 бала. Це може вказувати на певні

позитивні зміни в оцінці учасниками власного життя, психологічного стану та міжособистісних взаємин.

За шкалою задоволення базових психологічних потреб (BPNS) було зафіксовано збільшення середнього значення з 4,83 до 4,96 бала. Отримані результати можуть свідчити про підвищення рівня задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми.

Таким чином, після перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля за всіма досліджуваними шкалами спостерігалася позитивна динаміка середніх значень.

Для оцінки ефективності авторського психоосвітнього відеомодуля було проведено порівняння показників до його перегляду (Pre) та після перегляду (Post1) за допомогою парного t-критерію Стьюдента. Аналіз здійснювався для показників духовного здоров'я (SHAS), залученого життя (ELS), суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) та задоволення базових психологічних потреб (BPNS).

Результати статистичного аналізу показали, що після перегляду відеомодуля середній показник духовного здоров'я (SHAS) зріс з 75,25 бала до 76,34 бала. Однак отримані зміни перебували на межі статистичної значущості ($t(72) = -1,98$; $p = 0,051$; $d = 0,23$). Таким чином, хоча спостерігалася позитивна тенденція до покращення духовного здоров'я учасників, статистичних підстав для однозначного підтвердження ефекту за даною шкалою не було отримано.

Водночас за шкалою залученого життя (ELS) було виявлено статистично значуще зростання показників після перегляду відеомодуля. Середнє значення збільшилося з 40,22 до 42,11 бала ($t(72) = -3,81$; $p < 0,001$; $d = 0,45$). Отриманий ефект можна інтерпретувати як помірний, що свідчить про підвищення рівня психологічної залученості до власного життя, усвідомлення особистісних цінностей та готовності діяти відповідно до них.

Аналіз результатів за шкалою суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) також виявив статистично значущі зміни. Середній показник зріс з 78,99 до 81,25 бала ($t(72) = -2,29$; $p = 0,025$; $d = 0,27$). Це може свідчити про позитивні зміни в оцінці учасниками власного життя, міжособистісних взаємин та загального психологічного благополуччя після ознайомлення з матеріалами відеомодуля.

Статистично значуще покращення було зафіксовано і за шкалою задоволення базових психологічних потреб (BPNS). Середній показник збільшився з 4,83 до 4,96 бала ($t(72) = -2,58$; $p = 0,012$; $d = 0,30$). Отримані результати можуть вказувати на підвищення суб'єктивного відчуття автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми після проходження інтервенції.

Загалом результати статистичного аналізу свідчать про позитивний вплив авторського психоосвітнього відеомодуля на низку досліджуваних психологічних показників. Найбільш виражені зміни були виявлені щодо залученого життя, тоді як показники суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб також продемонстрували статистично значуще покращення. Духовне здоров'я характеризувалося позитивною динамікою, однак отримані зміни не досягли традиційного рівня статистичної значущості. Отримані результати дозволяють припустити, що короткотривалий психоосвітній вплив насамперед сприяє змінам у сфері саморозуміння, особистісної залученості та психологічних ресурсів, тоді як більш глибокі аспекти духовного здоров'я можуть потребувати тривалішого часу для формування стійких змін.

3.2. Аналіз додаткових результатів дослідження

Для більш глибокого розуміння характеру змін, що відбулися після перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля, було проведено кореляційний аналіз між показниками приросту (дельтами) за основними досліджуваними шкалами. Аналіз дозволив оцінити, наскільки зміни одних психологічних характеристик пов'язані зі змінами інших (Рис. 3.1.).

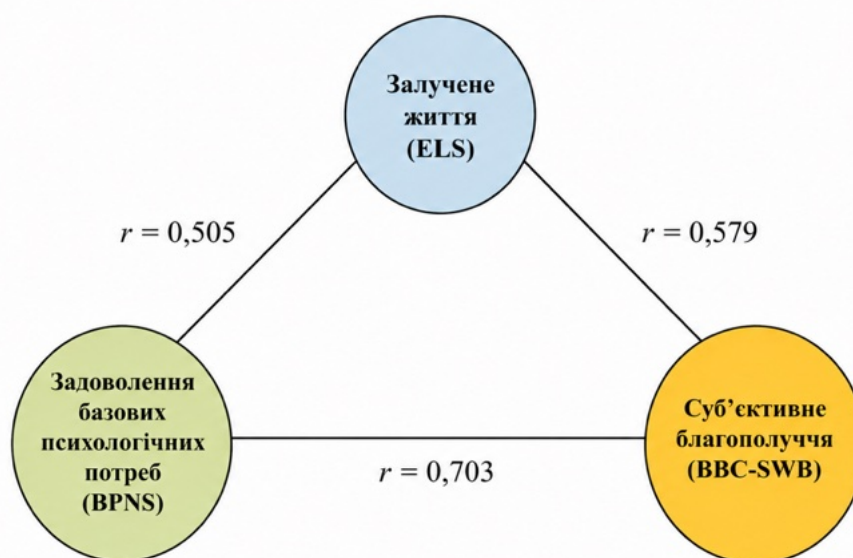


Рис. 3.1. Взаємозв'язки між змінами показників після перегляду відеомодуля ($n = 73$)

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі позитивні взаємозв'язки між усіма досліджуваними показниками. Зокрема, зміни духовного здоров'я ($\Delta SHAS$) помірно корелювали зі змінами залученого життя (ΔELS) ($r = 0,487$; $p < 0,001$), суб'єктивного благополуччя ($\Delta BBC-SWB$) ($r = 0,501$; $p < 0,001$) та задоволення базових психологічних потреб ($\Delta BPNS$) ($r = 0,371$; $p = 0,001$).

Також було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між змінами залученого життя та змінами суб'єктивного благополуччя ($r = 0,579$; $p < 0,001$), а також між залученим життям та задоволенням базових психологічних потреб ($r = 0,505$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про

те, що зростання психологічної залученості до власного життя, усвідомлення особистісних цінностей та життєвих цілей супроводжувалося підвищенням рівня задоволення психологічних потреб і більш позитивною оцінкою власного благополуччя.

Найсильніший взаємозв'язок було виявлено між змінами суб'єктивного благополуччя та змінами задоволення базових психологічних потреб ($r = 0,703$; $p < 0,001$). Відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації коефіцієнтів кореляції, цей зв'язок можна охарактеризувати як сильний. Це може свідчити про те, що позитивні зміни у сприйнятті власного життя та психологічного стану тісно пов'язані з відчуттям більшої автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми.

Загалом результати кореляційного аналізу демонструють узгоджений характер психологічних змін, які відбувалися після перегляду відеомодуля. Зростання одного з досліджуваних показників супроводжувалося покращенням інших психологічних характеристик. Така картина може свідчити про системний характер впливу психоосвітньої інтервенції, коли зміни у сфері саморозуміння та особистісного розвитку пов'язані зі змінами у духовному здоров'ї, суб'єктивному благополуччі, залученому житті та задоволенні базових психологічних потреб.

Отримані результати також дозволяють припустити, що суб'єктивне благополуччя та задоволення базових психологічних потреб можуть виступати важливими психологічними чинниками, через які реалізується позитивний вплив психоосвітнього відеомодуля на показники духовного здоров'я дорослих.

Для додаткової оцінки ефективності індивідуального психологічного супроводу було проаналізовано результати 34 учасників, які після проходження психоосвітнього відеомодуля взяли участь в індивідуальних консультаціях (Табл.3.3., Рис. 3.2.). Кожен із учасників пройшов щонайменше дві консультації тривалістю 1,5 години кожна. Для оцінки змін використовувався дисперсійний

аналіз із повторними вимірюваннями (Repeated Measures ANOVA), який дозволив порівняти показники на трьох етапах дослідження: до інтервенції, після перегляду відеомодуля та після завершення індивідуального консультативного супроводу.

Табл.3.3.

Динаміка показників внутрішнього благополуччя на етапах дослідження (n = 34)

Показник	Pre ($M \pm SD$)	Post1 ($M \pm SD$)	Post2 ($M \pm SD$)
Духовне здоров'я (SHAS)	73,90 $\pm$ 8,43	74,70 $\pm$ 7,32	76,60 $\pm$ 7,76
Залучене життя (ELS)	38,60 $\pm$ 7,88	40,90 $\pm$ 7,07	42,90 $\pm$ 7,07
Суб'єктивне благополуччя (BBC-SWB)	77,50 $\pm$ 14,40	79,40 $\pm$ 12,60	83,00 $\pm$ 12,90
Задоволення базових психологічних потреб (BPNS)	4,72 $\pm$ 0,79	4,82 $\pm$ 0,76	5,00 $\pm$ 0,72

За інтегральним показником духовного здоров'я (SHAS) було виявлено статистично значущий вплив етапу дослідження, $F(2,66)=4,40$, $p=0,016$, $\eta^2p=0,118$. Попарні порівняння показали статистично значуще підвищення показників між початковим вимірюванням та етапом після консультацій ($p=0,044$), тоді як зміни після перегляду відеомодуля окремо не досягли рівня статистичної значущості.

Аналіз окремих компонентів духовного здоров'я показав неоднорідну динаміку. Для показника саморозвитку (SHAS1) статистично значущих змін не було виявлено, $F(2,66)=1,00$, $p=0,372$. Для показників самоактуалізації (SHAS2) та самореалізації (SHAS3) були зафіксовані значущі загальні ефекти етапу

дослідження (відповідно $F(2,66)=3,44$, $p=0,038$ та $F(2,66)=3,42$, $p=0,039$), що свідчить про позитивну тенденцію до зростання даних характеристик після консультацій.

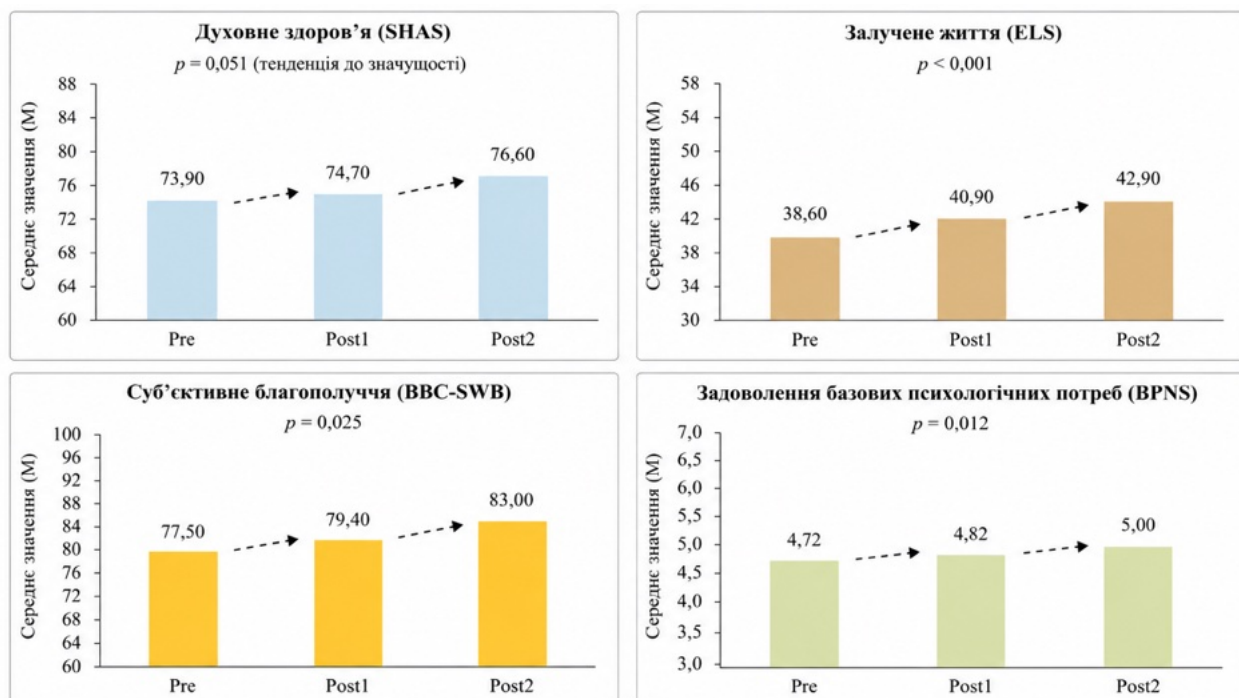


Рис. 3.2. Динаміка показників внутрішнього благополуччя на етапах дослідження ($n = 34$)

За інтегральним показником залученого життя (ELS) було виявлено виражені зміни між етапами дослідження, $F(2,66)=17,70$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,349$. Особливо помітними були зміни після консультацій порівняно як з початковим рівнем ($p<0,001$), так і з рівнем після перегляду відеомодуля ($p=0,001$).

Подібна тенденція спостерігалася і на рівні субшкал залученого життя. Для компонента ціннісного життя (ELS1) було виявлено статистично значущий ефект етапу дослідження, $F(2,66)=6,71$, $p=0,002$, $\eta^2p=0,169$. Для компонента життєздійснення (ELS2) було отримано найбільш виражений ефект серед усіх показників дослідження: $F(2,66)=24,00$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,421$. При цьому значущі відмінності були зафіксовані між усіма трьома етапами дослідження, що

свідчить про послідовне зростання показників як після перегляду відеомодуля, так і після консультацій.

За інтегральним показником суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) також було встановлено статистично значущий вплив етапу дослідження, $F(2,66)=13,60$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,292$. Рівень суб'єктивного благополуччя після консультацій був статистично вищим як порівняно з початковими показниками ($p<0,001$), так і порівняно з результатами після перегляду відеомодуля ($p=0,001$).

Аналіз субшкал суб'єктивного благополуччя показав, що найбільш виражені зміни відбулися щодо фізичного здоров'я та благополуччя (BBC1), $F(2,66)=9,53$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,224$, а також фізичного здоров'я та благополуччя в ширшому життєвому контексті (BBC2), $F(2,66)=12,00$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,267$. В обох випадках показники після консультацій були вищими як порівняно з початковим рівнем, так і порівняно з результатами після відеомодуля. Натомість показник задоволеності стосунками (BBC3) не продемонстрував статистично значущих змін між етапами дослідження, $F(2,66)=2,68$, $p=0,076$.

За інтегральним показником задоволення базових психологічних потреб (BPNS) було виявлено статистично значущий вплив етапу дослідження, $F(2,66)=11,50$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,259$. Рівень задоволення потреб після консультацій був статистично вищим як порівняно з початковим вимірюванням ($p<0,001$), так і порівняно з етапом після перегляду відеомодуля ($p=0,019$).

Серед окремих психологічних потреб найбільш виражені зміни були зафіксовані для потреби в компетентності (BPNS2), $F(2,66)=16,10$, $p<0,001$, $\eta^2p=0,328$, та потреби в автономії (BPNS1), $F(2,66)=5,18$, $p=0,008$, $\eta^2p=0,136$. Для потреби у зв'язності з іншими (BPNS3) статистично значущих змін не було виявлено, $F(2,66)=1,74$, $p=0,184$.

Таким чином, результати додаткового аналізу свідчать про те, що індивідуальний консультативний супровід забезпечував додатковий

позитивний вплив порівняно з використанням лише психоосвітнього відеомодуля. Найбільш виражені зміни були зафіксовані щодо залученого життя, суб'єктивного благополуччя, задоволення базових психологічних потреб та окремих компонентів духовного здоров'я. Отримані результати дозволяють припустити, що поєднання психоосвітнього відеомодуля з індивідуальними консультаціями є більш ефективним форматом психоосвітнього впливу, ніж використання відеомодуля окремо.

3.3. Обговорення отриманих результатів

Отримані результати дослідження свідчать про те, що авторський психоосвітній відеомодуль, присвячений індивідуальним психологічним особливостям людини, може виступати ефективним інструментом позитивного психологічного впливу. Це узгоджується з сучасними даними про те, що психологічне благополуччя є пластичним феноменом і може покращуватися під впливом цілеспрямованих психологічних та психоосвітніх інтервенцій (Weiss et al., 2016; van Agteren et al., 2021). Аналіз змін психологічних показників до та після перегляду відеомодуля показав статистично значуще підвищення рівня залученого життя, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб, а також позитивну динаміку показників духовного здоров'я, яка перебувала на межі статистичної значущості.

Особливої уваги заслуговує той факт, що позитивні зміни були зафіксовані не лише на рівні загальних інтегральних показників, але й на рівні окремих психологічних компонентів. Зокрема, після перегляду відеомодуля спостерігалось зростання показників життєздійснення, суб'єктивного благополуччя, відчуття компетентності та автономії. Це може свідчити про те, що отримання нових знань про власні психологічні особливості сприяє кращому розумінню себе, підвищенню суб'єктивного відчуття внутрішньої цілісності та більш усвідомленому ставленню до власного життєвого шляху.

Отримані результати узгоджуються з положеннями аналітичної психології К. Г. Юнга, відповідно до яких процес пізнання власної індивідуальності є важливою складовою психологічного розвитку особистості (Jung, 1921/1971; Beebe, 2006). Знайомство зі своїми природними схильностями, сильними сторонами та особливостями функціонування психіки може сприяти більшому прийняттю себе та зниженню внутрішніх конфліктів, пов'язаних із невідповідністю між власною природою та зовнішніми очікуваннями.

Крім того, результати дослідження можуть бути розглянуті крізь призму теорії самодетермінації Р. Райана та Е. Десі, згідно з якою задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності є важливою умовою психологічного благополуччя (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017; Martela et al., 2022). Відповідно до цієї теорії, психологічне благополуччя людини значною мірою залежить від задоволення базових потреб в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Виявлене підвищення показників автономії та компетентності після проходження інтервенції свідчить про те, що отримана психоосвітня інформація могла сприяти більшому усвідомленню власних можливостей, внутрішніх ресурсів та права діяти відповідно до власних цінностей і особливостей.

Важливим результатом стало підвищення рівня залученого життя. Після проходження інтервенції учасники демонстрували вищі показники життєздійснення та ціннісного життя. Можна припустити, що отримані знання допомогли їм більш усвідомлено ставитися до власного життєвого шляху та знаходити більше особистісного сенсу у щоденній діяльності.

Такий результат узгоджується з дослідженнями, у яких залучене життя та ціннісно орієнтована поведінка розглядаються як важливі складові психологічного благополуччя, пов'язані з осмисленістю, життєвою активністю

та кращим психологічним функціонуванням (Trompetter et al., 2013; Smith et al., 2018; Tunç et al., 2023).

Також було виявлено позитивні зміни за показниками духовного здоров'я. Хоча інтегральний показник духовного здоров'я після перегляду відеомодуля не досяг традиційного рівня статистичної значущості, його позитивна динаміка може свідчити про активізацію процесів самопізнання, самоактуалізації та переосмислення власного життєвого досвіду. Ймовірно, духовне здоров'я як більш глибинний смислово-ціннісний конструкт потребує тривалішого часу для формування стійких змін. Це узгоджується з підходами, у яких духовне здоров'я пов'язується із саморозвитком, самоактуалізацією, самореалізацією, відчуттям сенсу та внутрішньої гармонії (Gaur & Sharma, 2014; Лазорко, 2021; Leung & Pong, 2021).

Особливий інтерес становлять результати додаткового аналізу підвибірки учасників, які після перегляду відеомодуля пройшли щонайменше дві індивідуальні консультації тривалістю 1,5 години кожна (Рис. 3.3.). Для більшості досліджуваних показників було зафіксовано подальше статистично значуще покращення після консультацій, причому в окремих випадках ефект консультативного супроводу перевищував ефект самого відеомодуля. Це свідчить про те, що персоналізоване обговорення результатів та можливість поставити індивідуальні запитання можуть істотно посилювати позитивний вплив психоосвітньої інтервенції.

Водночас окремі показники виявилися менш чутливими до впливу інтервенції. Зокрема, зміни у сфері міжособистісних стосунків та потреби у пов'язаності з іншими людьми були менш вираженими порівняно зі змінами в автономії, компетентності чи життєздійсненні. Це може пояснюватися тим, що міжособистісні процеси значною мірою залежать не лише від внутрішнього саморозуміння людини, але й від особливостей її соціального оточення та реальної взаємодії з іншими людьми.

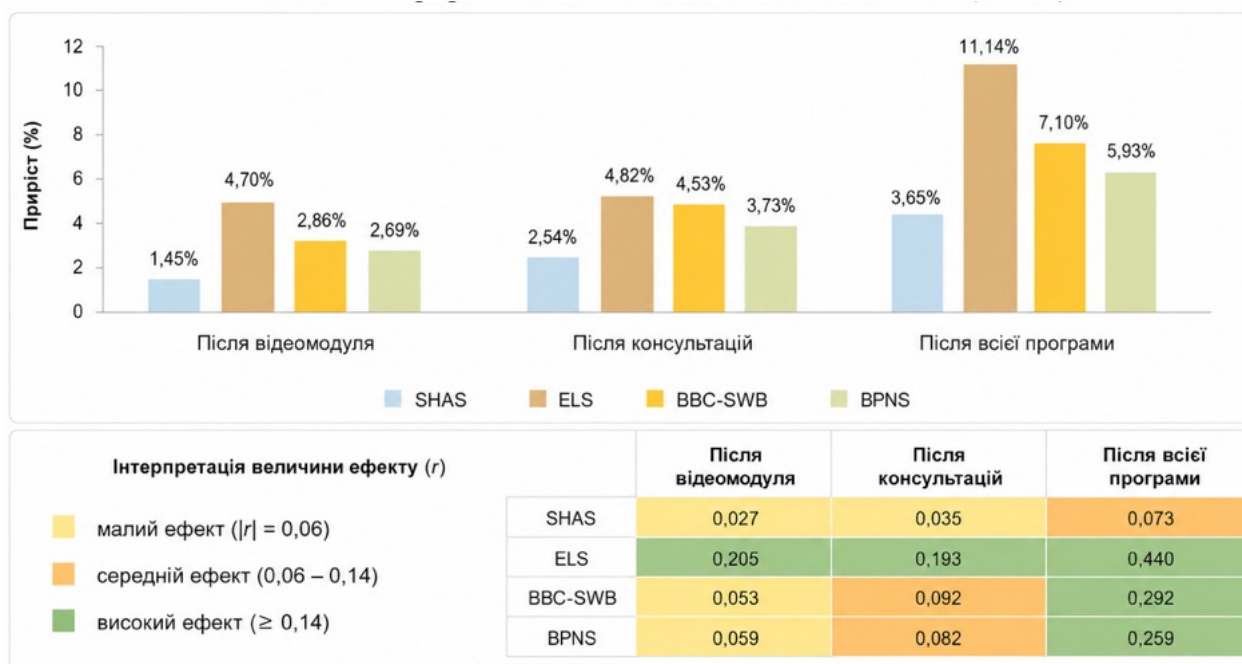


Рис. 3.3. Відносний приріст показників на етапах дослідження та інтерпретація величини ефекту ($n = 34$)

Загалом результати дослідження дозволяють припустити, що психоосвітні інтервенції, спрямовані на поглиблення саморозуміння та усвідомлення власної індивідуальності, можуть виступати ефективним засобом підвищення суб'єктивного благополуччя дорослих. При цьому найбільш виражений ефект може досягатися за умови поєднання психоосвітнього матеріалу з можливістю подальшого індивідуального психологічного супроводу.

Отримані результати дозволяють припустити існування кількох психологічних механізмів, через які психоосвітній відеомодуль міг впливати на психологічний стан учасників дослідження.

Одним із таких механізмів може бути розширення саморозуміння та підвищення рівня самосвідомості. Відеомодуль був спрямований на ознайомлення учасників із власними психологічними особливостями,

індивідуальними відмінностями та природними схильностями. Отримання такої інформації могло сприяти формуванню більш цілісного уявлення про себе, власні сильні сторони, обмеження та особливості функціонування психіки. У результаті учасники могли відчувати менше внутрішніх суперечностей та більше розуміння причин власних переживань, поведінки й життєвих виборів.

Такий механізм узгоджується з дослідженнями ясності Я-концепції, які показують, що більш чітке, узгоджене та стабільне уявлення про себе пов'язане з вищими показниками суб'єктивного благополуччя та кращою адаптацією до стресу (Campbell et al., 1996; Ritchie et al., 2011).

З позиції аналітичної психології К. Г. Юнга отримані результати можуть бути пов'язані з процесом індивідуації — поступового усвідомлення та прийняття різних аспектів власної особистості. Ознайомлення з особливостями власного психологічного типу могло сприяти зниженню внутрішнього конфлікту між природними схильностями людини та зовнішніми соціальними очікуваннями. Це, своєю чергою, могло позитивно впливати на показники духовного здоров'я, самореалізації та суб'єктивного благополуччя.

Другим можливим механізмом є посилення самоприйняття. У процесі ознайомлення з психоосвітнім матеріалом учасники отримували інформацію про те, що індивідуальні психологічні відмінності є природними та закономірними. Усвідомлення того, що особливості власного мислення, емоційного реагування чи поведінки не є ознакою особистісної неспроможності, а становлять частину індивідуальної структури особистості, могло сприяти зменшенню самокритики та підвищенню рівня прийняття себе.

Ще одним можливим механізмом впливу є задоволення базових психологічних потреб, описаних у теорії самодетермінації Р. Райана та Е. Десі. Отримані результати продемонстрували зростання насамперед показників автономії та компетентності. Це дозволяє припустити, що психоосвітній матеріал сприяв формуванню відчуття більшої впевненості у власних

можливостях та більшого усвідомлення права діяти відповідно до власних цінностей і особливостей.

Важливим механізмом також може бути процес когнітивного переосмислення власного досвіду. Отримання нової інформації про закономірності функціонування психіки створює можливість для перегляду попередніх переконань щодо себе. Учасники могли почати по-іншому інтерпретувати власні труднощі, життєві помилки чи особистісні особливості. Такий процес переоцінки досвіду часто супроводжується зниженням психологічної напруги та формуванням більш адаптивного ставлення до себе і свого життя.

Крім того, позитивні зміни можуть пояснюватися активацією особистісних ресурсів. Усвідомлення власних сильних сторін, здібностей та потенціалу створює підґрунтя для більш активного використання внутрішніх ресурсів у повсякденному житті. Це може сприяти підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над власним життям, збільшенню життєвої активності та зростанню показників залученого життя.

Посилення позитивних змін після індивідуальних консультацій може бути пов'язане з механізмом персоналізації отриманих знань. Якщо відеомодуль забезпечував загальне ознайомлення з психологічними концепціями, то консультації дозволяли інтегрувати ці знання в особистий досвід конкретної людини. Індивідуальне обговорення результатів створювало умови для глибшого осмислення власних психологічних особливостей, уточнення індивідуальних життєвих ситуацій та формування більш практичного розуміння отриманої інформації. Подібна логіка відповідає даним про те, що особистісний зворотний зв'язок має найбільшу цінність тоді, коли використовується не як засіб категоризації, а як інструмент саморефлексії, саморозвитку та осмислення власного досвіду (McCarthy & Garavan, 1999; Jelley, 2021).

Таким чином, позитивний вплив психоосвітнього відеомодуля, ймовірно, обумовлений комплексною дією кількох взаємопов'язаних психологічних механізмів: поглибленням саморозуміння, підвищенням самоприйняття, задоволенням базових психологічних потреб, когнітивним переосмисленням власного досвіду та активізацією особистісних ресурсів. Отримані результати свідчать про те, що психоосвіта, спрямована на розвиток усвідомлення власної індивідуальності, може виступати важливим чинником підтримки суб'єктивного благополуччя та особистісного розвитку дорослих.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження впливу авторського психоосвітнього відеомодуля на показники внутрішнього благополуччя та психологічного функціонування дорослих.

Аналіз доінтервенційних показників засвідчив, що учасники дослідження на початковому етапі характеризувалися переважно середнім та помірно високим рівнем духовного здоров'я, суб'єктивного благополуччя, залученого життя та задоволення базових психологічних потреб.

Результати статистичного аналізу показали, що після перегляду авторського психоосвітнього відеомодуля відбулися позитивні зміни за більшістю досліджуваних показників. Було виявлено статистично значуще зростання рівня залученого життя, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб. За показником духовного здоров'я також спостерігалася позитивна динаміка, яка перебувала на межі статистичної значущості.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між змінами всіх досліджуваних показників. Це свідчить про системний характер психологічних змін, які відбувалися після

проходження інтервенції. Найсильніший взаємозв'язок було виявлено між змінами суб'єктивного благополуччя та задоволенням базових психологічних потреб.

Додатковий аналіз підвибірки учасників, які після перегляду відеомодуля пройшли щонайменше дві індивідуальні консультації тривалістю 1,5 години кожна, показав подальше статистично значуще покращення низки показників психологічного функціонування. Найбільш виражені зміни були зафіксовані щодо залученого життя, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб. Отримані результати свідчать про можливість посилення ефекту психоосвітньої інтервенції за рахунок індивідуального психологічного супроводу.

Інтерпретація результатів дозволяє припустити, що позитивний вплив психоосвітнього відеомодуля може бути пов'язаний із поглибленням саморозуміння, підвищенням самоприйняття, активізацією особистісних ресурсів та більш повним задоволенням базових психологічних потреб. Отримані результати узгоджуються з положеннями аналітичної психології К. Г. Юнга та теорії самодетермінації Р. Райана і Е. Десі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність авторського психоосвітнього відеомодуля як інструменту підтримки внутрішнього благополуччя та особистісного розвитку дорослих, а також вказують на перспективність поєднання психоосвітнього підходу з індивідуальним психологічним консультуванням.

РОЗДІЛ IV

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОГО ВІДЕОМОДУЛЯ З ТИПОЛОГІЇ ЮНГА

4.1. Практичне значення результатів дослідження

Отримані результати дослідження свідчать про перспективність використання авторського психоосвітнього відеомодуля з типології Юнга як інструменту підтримки внутрішнього благополуччя та особистісного розвитку дорослих. Виявлені позитивні зміни показників залученого життя, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб дозволяють розглядати даний відеомодуль не лише як інформаційний продукт, але і як ефективний психоосвітній засіб, що може бути використаний у різних напрямках психологічної практики.

Таке практичне застосування узгоджується з сучасними даними про те, що психоосвітні та психологічні інтервенції можуть сприяти покращенню психологічного благополуччя, особливо тоді, коли вони поєднують доступність, структурованість і можливість особистісного осмислення отриманої інформації (Donker et al., 2009; Weiss et al., 2016; van Agteren et al., 2021).

Практичне значення отриманих результатів полягає насамперед у можливості застосування відеомодуля в індивідуальному психологічному консультуванні. Ознайомлення клієнтів із власними психологічними особливостями, природними схильностями та індивідуальними ресурсами може сприяти формуванню більш глибокого саморозуміння, підвищенню рівня самоприйняття та усвідомленню особистих потреб. Використання психоосвітнього матеріалу на початкових етапах консультативної роботи може допомагати клієнтам краще сформулювати власний запит та підвищувати мотивацію до подальшої психологічної роботи. Одним із практичних

інструментів, представлених у межах авторського відеомодуля, є алгоритм визначення провідної психічної функції, який допомагає учасникам здійснити первинну орієнтацію у власних психологічних особливостях та зрозуміти логіку побудови психологічного типу (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Алгоритм визначення провідної психічної функції в межах авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга

Результати дослідження також свідчать про можливість використання відеомодуля як допоміжного інструменту в психотерапевтичній практиці. Психоосвітній матеріал може сприяти усвідомленню індивідуальних особливостей функціонування психіки, розумінню власних сильних сторін та зон розвитку, а також зменшенню внутрішніх конфліктів, пов'язаних із невідповідністю між особистісними особливостями та зовнішніми очікуваннями. Отримані знання можуть створювати основу для подальшого опрацювання особистісних труднощів у межах психотерапевтичного процесу. Одним із інструментів поглибленої інтерпретації результатів є типологічна карта особистості, яка дозволяє інтегрувати інформацію про провідні та менш

усвідомлені психічні функції в цілісну модель індивідуальних особливостей особистості (Рис. 4.2.). Представлена карта використовується під час індивідуальних консультацій для поглиблення саморозуміння та інтерпретації результатів типологічного аналізу.



Рис. 4.2. Типологічна карта особистості як інструмент інтерпретації індивідуальних психологічних особливостей у межах авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга

Окремим напрямом практичного застосування є використання авторського відеомодуля у програмах особистісного розвитку та самопізнання. Формат відеомодуля дозволяє охоплювати значну кількість учасників, поєднуючи доступність психоосвітнього контенту з можливістю подальшої індивідуальної роботи. Це створює передумови для використання відеомодуля в межах тренінгових програм, освітніх курсів, психологічних марафонів та інших форматів дистанційної психоосвітньої діяльності.

Перспективним є також використання відеомодуля у сфері профорієнтації та кар'єрного консультування. Усвідомлення власних психологічних особливостей, способів прийняття рішень, особливостей взаємодії з іншими людьми та природних схильностей може сприяти більш усвідомленому професійному самовизначенню та вибору напрямів особистісної реалізації.

Особливу практичну цінність становлять результати додаткового аналізу підвибірки учасників, які після перегляду відеомодуля пройшли індивідуальні консультації. Отримані дані свідчать про те, що поєднання психоосвітнього контенту з персоналізованим психологічним супроводом забезпечує більш виражений позитивний ефект порівняно з використанням лише відеомодуля. Це дозволяє рекомендувати комбінований формат роботи як найбільш перспективний для практичного використання.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують доцільність використання авторського психоосвітнього відеомодуля з типології Юнга як інструменту психоосвіти, психологічного консультування, особистісного розвитку та підтримки внутрішнього благополуччя дорослих.

4.2. Рекомендації щодо використання відеомодуля у психопросвітній діяльності

На основі результатів проведеного дослідження та практичного досвіду реалізації авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга можуть бути сформульовані рекомендації щодо його використання у психопросвітній діяльності (Рис. 4.3.). Запропонований формат поєднує доступність дистанційного навчання з можливістю подальшої індивідуалізації отриманих знань, що створює сприятливі умови для розвитку саморозуміння, самоприйняття та особистісного зростання учасників.



Рис. 4.3. Сфери практичного застосування авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга

Використання відеомодуля доцільно організовувати як послідовний процес, що включає декілька взаємопов'язаних етапів.

Першим етапом є підготовка учасників до проходження психоосвітньої програми. На цьому етапі важливо надати коротке пояснення мети відеомодуля, його структури та очікуваних результатів. Доцільним є акцентування уваги на тому, що типологія К. Г. Юнга використовується як інструмент самопізнання та рефлексії, а не як спосіб жорсткої класифікації особистості. Такий підхід відповідає сучасному розумінню особистісного зворотного зв'язку як засобу розвитку самосвідомості та саморефлексії, а не як інструменту остаточного визначення чи обмеження особистості (McCarthy & Garavan, 1999; Jelley, 2021). Формування відповідної установки сприяє більш відкритому та усвідомленому сприйняттю матеріалу.

Другим етапом є безпосереднє проходження відеомодуля. Рекомендується забезпечити учасникам можливість переглядати матеріал у зручному для них темпі. Однією з переваг відеоформату є можливість повертатися до окремих фрагментів, повторно переглядати складні теми та інтегрувати отримані знання поступово. Під час проходження програми доцільно рекомендувати учасникам вести короткі нотатки, фіксувати власні спостереження та реакції на запропонований матеріал.

Особливу увагу варто приділяти активізації рефлексивних процесів. Ефективність психоосвітніх програм значною мірою залежить не лише від отримання нової інформації, а й від її співвіднесення з власним життєвим досвідом. Саме тому до структури відеомодуля доцільно включати приклади, питання для самоспостереження, вправи на усвідомлення власних особливостей та завдання, спрямовані на поглиблення саморозуміння. Це узгоджується з принципами мультимедійного навчання, згідно з якими ефективність засвоєння матеріалу підвищується за умови активного опрацювання інформації, її

структурування та інтеграції з попереднім досвідом людини (Mayer, 2001; Mayer & Moreno, 2003; Brame, 2016).

Наступним етапом є первинна інтерпретація отриманих результатів. Після завершення перегляду учасникам рекомендується проаналізувати власні спостереження щодо особливостей сприйняття інформації, прийняття рішень, взаємодії з іншими людьми та способів реагування на життєві труднощі. На цьому етапі особливу роль відіграють інструменти, представлені у відеомодулі, зокрема алгоритм визначення провідної психічної функції та типологічна карта особистості, які допомагають структурувати отримані знання та інтегрувати їх у цілісне уявлення про власну психологічну своєрідність.

Для досягнення більш вираженого ефекту рекомендується поєднувати проходження відеомодуля з індивідуальною консультацією психолога. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що персоналізований психологічний супровід може підсилювати позитивні зміни, які виникають після проходження психоосвітньої програми. У межах консультації учасник отримує можливість уточнити власні висновки, поставити запитання, обговорити суперечливі моменти та співвіднести типологічні закономірності зі своїм індивідуальним життєвим досвідом.

Доцільним є використання відеомодуля не лише в індивідуальній роботі, але й у різних формах групової психоосвітньої діяльності. Зокрема, він може застосовуватися у тренінгах особистісного розвитку, психологічних марафонах, освітніх курсах, групах самопізнання та інших дистанційних або змішаних форматах роботи. У таких умовах відеомодуль може виконувати функцію базового психоосвітнього блоку, який забезпечує єдине інформаційне підґрунтя для подальшого обговорення та практичної роботи.

Окремі можливості відкриває використання відеомодуля у сфері профорієнтації та кар'єрного консультування. Усвідомлення індивідуальних психологічних особливостей може сприяти більш реалістичній оцінці власних

ресурсів, сильних сторін та потенційних труднощів, що є важливим чинником професійного самовизначення. Знання про власні особливості можуть використовуватися як додатковий ресурс під час планування кар'єрного розвитку та вибору професійної траєкторії.

Важливою рекомендацією є збереження психоосвітньої та гуманістичної спрямованості роботи з типологічним матеріалом. Результати типологічного аналізу не повинні використовуватися для навішування ярликів, обмеження особистісного розвитку або формування жорстких уявлень про себе чи інших людей. Навпаки, основним завданням є розширення саморозуміння, розвиток психологічної гнучкості та формування більш толерантного ставлення до індивідуальних відмінностей між людьми.

Таким чином, авторський психоосвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга може бути ефективно використаний як самостійний психоосвітній ресурс або як складова комплексних програм психологічного супроводу. Дотримання запропонованої послідовності використання сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу, підвищує ефективність психоосвітньої роботи та створює умови для розвитку внутрішнього благополуччя дорослих.

4.3. Перспективи вдосконалення та розвитку авторського відеомодуля

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга як інструменту підтримки внутрішнього благополуччя та особистісного розвитку дорослих. Водночас отримані дані дозволяють окреслити перспективні напрями його подальшого вдосконалення та розвитку як психоосвітнього та консультативного продукту (Рис. 4.3.).

Одним із перспективних напрямів є розширення змістового наповнення відеомодуля. У подальшому доцільним видається поглиблення окремих тематичних блоків, присвячених психологічним функціям, особливостям міжособистісної взаємодії представників різних типів, професійній самореалізації, особливостям побудови стосунків та питанням особистісного розвитку. Розширення змісту програми може сприяти більш глибокому засвоєнню матеріалу та підвищенню її практичної цінності для учасників.



Рис. 4.3. Перспективна модель розвитку авторської програми на основі психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга

Перспективним напрямом є також створення додаткових психоосвітніх матеріалів, що супроводжуватимуть проходження відеомодуля. До таких матеріалів можуть належати робочі зошити, щоденники самоспостереження, рефлексивні вправи, типологічні карти особистості та методичні рекомендації. Використання додаткових інструментів сприятиме закріпленню отриманих знань та їх подальшій інтеграції у повсякденне життя учасників.

Окремим напрямом розвитку є впровадження багаторівневої структури психологічного супроводу. Доцільність такого напрямку підтверджується даними метааналітичних досліджень, відповідно до яких більш інтенсивні та комплексні психологічні інтервенції зазвичай мають вираженіший ефект щодо

покращення психологічного благополуччя (van Agteren et al., 2021; Weiss et al., 2016). Результати дослідження показали, що поєднання психоосвітнього відеомодуля з індивідуальними консультаціями забезпечує більш виражений позитивний ефект порівняно з використанням лише психоосвітнього матеріалу. Це дозволяє розглядати консультативний супровід як важливий компонент подальшого розвитку програми.

Особливий інтерес становлять результати зворотного зв'язку від учасників, які після проходження відеомодуля взяли участь в індивідуальних консультаціях. Значна частина цих учасників висловила бажання продовжити роботу в межах більш тривалої програми психологічного супроводу. У зв'язку з цим перспективним напрямом розвитку проєкту є створення розширеної програми, яка передбачатиме проходження відеомодуля, дві індивідуальні консультації та подальший шестимісячний супровід у форматі трьох стратегічних коучингових сесій. Передбачається проведення однієї зустрічі кожні два місяці, що дозволить учасникам поступово інтегрувати отримані знання у власне життя, відстежувати особистісні зміни та отримувати підтримку в процесі реалізації індивідуальних цілей.

Важливим аспектом подальшого розвитку програми є можливість дослідження довгострокових ефектів таких інтервенцій. Планується проведення повторних вимірювань психологічних показників на різних етапах супроводу з метою оцінки впливу не лише психоосвітнього відеомодуля та консультацій, а й стратегічних коучингових зустрічей на показники внутрішнього благополуччя, життєвої залученості, суб'єктивного благополуччя та задоволення базових психологічних потреб. Такий підхід дозволить отримати більш повне уявлення про стійкість і тривалість позитивних змін.

У перспективі результати цього етапу можуть стати підґрунтям для створення комплексної авторської програми особистісного розвитку, яка поєднуватиме психоосвітній компонент, індивідуальне консультування та

довгостроковий психологічний супровід. Така програма може бути використана як інструмент підтримки внутрішнього благополуччя дорослих, розвитку саморозуміння, формування життєвих стратегій та підвищення якості життя.

Крім того, перспективним напрямом подальших досліджень є перевірка ефективності програми на різних вибірках учасників, які відрізняються за віком, професійною діяльністю, рівнем психологічної підготовки та життєвим досвідом. Це дозволить розширити можливості практичного застосування програми та уточнити умови її найбільш ефективного використання.

Таким чином, авторський психоосвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга має значний потенціал для подальшого розвитку. Поєднання психоосвіти, індивідуального консультування та довгострокового стратегічного супроводу відкриває перспективи створення комплексної програми особистісного розвитку, ефективність якої може бути предметом подальших наукових досліджень.

Висновки до розділу IV

У четвертому розділі було розглянуто практичне значення результатів дослідження, сформульовано рекомендації щодо використання авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга у психопросвітній діяльності та окреслено перспективи його подальшого розвитку.

Показано, що авторський відеомодуль може використовуватися як ефективний психоосвітній інструмент у різних напрямках психологічної практики, зокрема в індивідуальному психологічному консультуванні, психотерапевтичній роботі, програмах особистісного розвитку, психопросвітніх проєктах, а також у сфері профорієнтації та кар'єрного консультування. Практична цінність відеомодуля полягає у сприянні розвитку саморозуміння,

самоприйняття, усвідомленню індивідуальних психологічних особливостей та підтримці внутрішнього благополуччя дорослих.

На основі отриманих результатів було сформульовано рекомендації щодо використання відеомодуля як самостійного психоосвітнього ресурсу, підготовчого етапу до психологічного консультування та складової комплексних програм особистісного розвитку. Особливу увагу приділено доцільності поєднання психоосвітнього контенту з індивідуальним психологічним супроводом, що дозволяє підвищити ефективність інтервенції та забезпечити більш глибоку інтеграцію отриманих знань у життєвий досвід учасників.

Окреслено перспективи подальшого розвитку авторського проєкту, які передбачають розширення змістового наповнення відеомодуля, створення додаткових психоосвітніх матеріалів та впровадження багаторівневої системи психологічного супроводу. Особливо перспективним напрямом є розробка комплексної програми особистісного розвитку, що поєднуватиме психоосвітній відеомодуль, індивідуальні консультації та шестимісячний супровід у форматі трьох стратегічних коучингових сесій.

Передбачається також проведення повторних вимірювань психологічних показників на різних етапах супроводу з метою оцінки довгострокового впливу запропонованих інтервенцій на внутрішнє благополуччя, життєву залученість, суб'єктивне благополуччя та задоволення базових психологічних потреб учасників. Це створює підґрунтя для подальших наукових досліджень та вдосконалення авторської програми.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують не лише ефективність авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга як засобу психоосвіти та особистісного розвитку, але й його значний потенціал для подальшого практичного впровадження, розвитку та наукового вивчення.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу авторського психоосвітнього відеомодуля з типології К. Г. Юнга на показники внутрішнього психологічного благополуччя дорослих.

1. У ході теоретичного аналізу було розглянуто сучасні підходи до розуміння внутрішнього психологічного благополуччя, самопізнання, юнгіанської типології та психоосвітніх інтервенцій. Встановлено, що внутрішнє психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, який охоплює смислово-ціннісні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Показано, що важливу роль у підтримці благополуччя відіграють процеси самопізнання, саморозуміння, формування узгодженого уявлення про себе та здатність людини діяти відповідно до власних цінностей. Юнгіанська типологія у роботі розглянута не як система жорсткої класифікації особистості, а як психоосвітня модель, що може сприяти самостереженню, саморефлексії та усвідомленню індивідуальних психологічних особливостей.
2. Було розроблено та описано авторський психоосвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга, спрямований на розвиток самопізнання та усвідомлення індивідуальних психологічних особливостей. Відеомодуль поєднував теоретичний матеріал з елементами візуалізації, метафоричними прикладами та рефлексивними запитаннями, що створювало умови для співвіднесення типологічної моделі з особистим досвідом учасників. Його зміст був побудований навколо базових понять юнгіанської типології: психологічних установок, психічних функцій, індивідуальних відмінностей у сприйнятті інформації, прийнятті рішень та взаємодії з іншими людьми.
3. Емпіричне дослідження було реалізовано у форматі квазіекспериментального дизайну з повторними вимірюваннями. Основну

вибірку становили 73 дорослі учасники, які пройшли первинне вимірювання, перегляд авторського психоосвітнього відеомодуля та повторне вимірювання після його завершення. Результати аналізу показали, що після проходження відеомодуля спостерігалася позитивна динаміка низки показників внутрішнього благополуччя. Найбільш виражені зміни було виявлено за шкалою залученого життя, що свідчить про підвищення рівня усвідомленого проживання власних цінностей та активнішої реалізації особистісно значущих життєвих орієнтирів. Також було зафіксовано статистично значуще зростання показників суб'єктивного благополуччя та задоволеності базових психологічних потреб. Для показника духовного здоров'я спостерігалася позитивна тенденція до покращення, яка наблизилася до рівня статистичної значущості.

4. Кореляційний аналіз показав наявність позитивних взаємозв'язків між змінами різних компонентів внутрішнього благополуччя. Це свідчить про те, що покращення окремих аспектів психологічного функціонування супроводжувалося позитивними змінами в інших сферах. Додатковий аналіз підвибірки з 34 учасників, які після перегляду відеомодуля взяли участь в індивідуальних консультаціях, продемонстрував подальше покращення низки показників благополуччя. Отримані результати дозволяють припустити, що поєднання психоосвітнього контенту з персоналізованим психологічним супроводом може забезпечувати більш виражені позитивні зміни порівняно з використанням лише відеомодуля.
5. На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації щодо використання авторського відеомодуля у психоосвітній та консультативній діяльності. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування відеомодуля в психологічному консультуванні, програмах особистісного розвитку, психоосвітніх проєктах, групових і дистанційних форматах роботи з дорослими. Відеомодуль може використовуватися як самостійний ресурс

або як складова комплексної програми психологічного супроводу. Особливо перспективним є його поєднання з індивідуальними консультаціями, які дозволяють глибше інтегрувати отримані знання в особистий досвід учасників.

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави розглядати авторський психоосвітній відеомодуль з типології К. Г. Юнга як перспективний інструмент розвитку самопізнання та підтримки внутрішнього психологічного благополуччя дорослих. Отримані дані свідчать про потенціал використання психоосвітніх підходів, заснованих на юнгіанській типології, у сучасній психологічній практиці та створюють підґрунтя для подальших досліджень ефективності таких інтервенцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Allen, A., Montgomery, M. J., Tubman, J., Frazier, L. D., & Escovar, L. A. (2003). The effects of assessment feedback on rapport-building and self-enhancement processes. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(4), 320–339.
2. Armou, M., Araviaki, E., Dutta, S., Konstantinidis, S., & Blake, H. (2022). Effectiveness of digital interventions for deficit-oriented and asset-oriented psychological outcomes in the workplace: A systematic review and narrative synthesis. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(11), 1702–1722.
3. Barimany, M. E. (2017). The hierarchy of preferences in Jungian psychological type: Comparing theory to evidence (Doctoral dissertation, The George Washington University). ProQuest Dissertations Publishing.
4. Beebe, J. (2006). *Energies and patterns in psychological type: The reservoir of consciousness*. Routledge.
5. Borsutzky, S., Gehlenborg, J., Rolvien, L., & Moritz, S. (2024). Video- versus text-based psychoeducation in web-based e-mental health programs: Randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 8, e53156. <https://doi.org/10.2196/53156>
6. Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1997. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
7. Brame, C. J. (2016). Effective educational videos: Principles and guidelines for maximizing student learning from video content. *CBE—Life Sciences Education*, 15(4), es6.
8. Brooks, S. K., Weston, D., Greenberg, N., & Wessely, S. (2021). Effectiveness and acceptability of brief psychoeducational interventions after potentially traumatic events: A systematic review. *European Journal of*

- Psychotraumatology, 12(1), [1923115](https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1923115).
<https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1923115>
9. 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), 822–848.
 10. Burke, A., Davoren, M., Arensman, E., & Harrington, J. M. (2024). Psychoeducational interventions for people living with chronic communicable disease: A systematic review. *BMJ Open*, 14(2), e079249. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-079249>
 11. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
 12. Carpinello, B. (2023). The mental health costs of armed conflicts—A review of systematic reviews conducted on refugees, asylum-seekers and people living in war zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24), 7165. <https://doi.org/10.3390/ijerph20247165>
 13. Craven, R. G., & Marsh, H. W. (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational & Child Psychology*, 25(2), 104–118.
 14. Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197–32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
 15. Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(2), 125–152. <https://doi.org/10.2190/AG.73.2.b>

16. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
17. Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine*, 7, Article 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
18. Dukhlii, P. M., & Trofimova, D. O. (2024). The impact of war on the psychological state of Ukrainian citizens: An analysis of empirical data. *Habitus*.
19. Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., et al. (2022). Digital interventions for psychological well-being in university students: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), e34944. <https://doi.org/10.2196/34944>
20. Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 34–53. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.3>
21. Gaur, K. L., & Sharma, M. C. (2014). Measuring spiritual health: Spiritual Health Assessment Scale (SHAS). *International Journal of Innovative Research and Development*, 3(3), 63–67.
22. Guo, P. J., Kim, J., & Rubin, R. (2014). How video production affects student engagement: An empirical study of MOOC videos. In *Proceedings of the First ACM Conference on Learning @ Scale Conference* (pp. 41–50). ACM. <https://doi.org/10.1145/2556325.2566239>
23. Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2016). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity, and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 106, 334–339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.009>
24. Hanley, A. W., Mehling, W. E., & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness, and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13–20.

25. Harith, S., Backhaus, I., Mohbin, N., Ngo, H., & Khoo, S. (2022). Effectiveness of digital mental health interventions for university students: An umbrella review. *PeerJ*, 10, e13469.
26. Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2001). The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs Type Indicator dimensions. *The Journal of Psychology*, 135(4), 439–450.
27. Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
28. Hertel, A. W., Sokolovsky, A. W., & Mermelstein, R. J. (2024). The relationship of self-concept clarity with perceived stress, general anxiety, and depression among young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
29. Horwitz, A. G., Mills, E. D., Sen, S., & Bohnert, A. S. B. (2024). Comparative effectiveness of three digital interventions for adults seeking psychiatric services. *JAMA Network Open*, 7(2), e2351234.
30. Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
31. Jelley, R. B. (2021). Using personality feedback for work-related development and performance improvement: A rapid evidence assessment. *Canadian Journal of Behavioural Science*.
32. Jung, C. G. (1971). *Psychological types* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1921)
33. Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829–850.
34. Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954.

- 35.Karamushka, L., Tereshchenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-Scale) on the Ukrainian sample. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 85–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
- 36.Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- 37.Khan, A., & Altalbe, A. A. (2023). Potential impacts of Russo–Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: The post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*, 11, Article [1149432](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1149432). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1149432>
- 38.Klussman, K., Nichols, A. L., Curtin, N., Langer, J., & Orehek, E. (2021). Self-connection and well-being: Development and validation of a self-connection scale. *European Journal of Social Psychology*, 52(1), 77–94.
- 39.Kokun, O. M. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*, 27(8), 751–766. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
- 40.Lataster, J., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Peeters, S. C. T., & Jacobs, N. (2022). Basic psychological need satisfaction and well-being across age: A cross-sectional general population study among 1709 Dutch-speaking adults. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3149–3168.
- 41.Lazorko, O. V. (2021). Adaptation of the Ukrainian version of the Spiritual Health Assessment Scale (SHAS). *Psychological Prospects Journal*, 38, 150–162.
- 42.Leung, C., & Pong, H.-K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between spiritual wellbeing and psychological health among university students. *PLoS ONE*, 16(4), e0249702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>

43. Lodi-Smith, J., Spain, S. M., Cologgi, K., & Roberts, B. W. (2017). Development of identity clarity and content in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(5), 755–768. <https://doi.org/10.1037/pspp0000091>
44. Lyman, D. R., Braude, L., George, P. E., Dougherty, R. H., Daniels, A. S., et al. (2014). Consumer and family psychoeducation: Assessing the evidence. *Psychiatric Services*, 65(4), 416–428.
45. Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2022). Needs and well-being across Europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science*, 13(5), 1053–1063. <https://doi.org/10.1177/19485506211044680>
46. Mayer, R. E. (2001). *Multimedia learning*. Cambridge University Press.
47. Mayer, R. E. (2005). Cognitive theory of multimedia learning. In R. E. Mayer (Ed.), *The Cambridge handbook of multimedia learning* (pp. 31–48). Cambridge University Press.
48. Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43–52.
49. McCarthy, A., & Garavan, T. N. (1999). Developing self-awareness in the managerial career development process: The value of 360-degree feedback and the MBTI. *Journal of European Industrial Training*.
50. Nyklíček, I., & Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32–44. <https://doi.org/10.1037/a0014418>
51. Olefir, V., & Bosniuk, V. (2024). Ukrainian-language adaptation of the Basic Psychological Need Satisfaction Scale. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 18–43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2>
52. Padilla-Angulo, L., Lucia-Casademunt, A. M., & Gómez-Baya, D. (2023). Satisfaction of basic psychological needs and European entrepreneurs' well-

- being and health: The association with job satisfaction and entrepreneurial motivation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(6), 1087–1098.
53. Parker, M. J., Bunch, M., & Pike, A. (2024). Is anybody watching? A multi-factor motivational framework for educational video engagement. *Computers & Education*.
 54. Quenk, N. L. (2002). *Was that really me? How everyday stress brings out our hidden personality*. Davies-Black Publishing.
 55. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
 56. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
 57. Samuels, A., Shorter, B., & Plaut, F. (2012). *A critical dictionary of Jungian analysis*. Routledge.
 58. Savchenko, O. V., & Lavrynenko, D. H. (2024). Engaged Living Scale (ELS): Ukrainian adaptation and psychometric properties of the instrument. *Scientific Perspectives*, 7(49), 1293–1311.
 59. Sawyer, A. T., Tao, H., & Bailey, A. K. (2023). The impact of a psychoeducational group program on the mental well-being of unit-based nurse leaders: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4402. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054402>
 60. Schreiber, C., & Schotanus-Dijkstra, M. (2024). Enhancing mental wellbeing by changing mindsets? Results from two randomized controlled trials. *BMC Psychology*.
 61. Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263.

62. Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5–31.
63. Smith, B. M., Twohig, M. P., & Smith, G. S. (2018). Psychological flexibility, value-based living, and emotional well-being in an acceptance and commitment therapy framework. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 21–30.
64. Stein, D., & Grant, A. M. (2014). Disentangling the relationships among self-reflection, insight, and subjective well-being: The role of dysfunctional attitudes and core self-evaluations. *The Journal of Psychology*, 148(5), 505–522.
65. Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>
66. Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39(7), 610–627.
67. Thompson, J. E., Haddock, G., & Berry, K. (2025). Measures of psychological mindedness: A systematic review of psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
68. Thomson, L. (1998). *Personality type: An owner's manual*. Shambhala.
69. Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): Psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment*, 25(4), 1235–1246. <https://doi.org/10.1037/a0033813>
70. Tunç, H., Morris, P., Kyranides, M. N., McArdle, A., McConachie, D., et al. (2023). The relationships between valued living and depression and anxiety: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

71. van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J. D., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 631–652. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01093-w>
72. van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaimonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(2), 594–615.
73. Velykodna, M., Tkachenko, O., Shylo, O., Mitchenko, K., Miroshnyk, Z., et al. (2024). Systematicity of receiving mental health care predicts better subjective well-being of Ukrainians during the second year of the Russian invasion. *Mental Health Review Journal*.
74. Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, 11(6), e0158092. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
75. Wissing, M. P., & Van Eeden, C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32(1), 32–44. <https://doi.org/10.1177/008124630203200105>

ДОДАТКИ

Додаток А

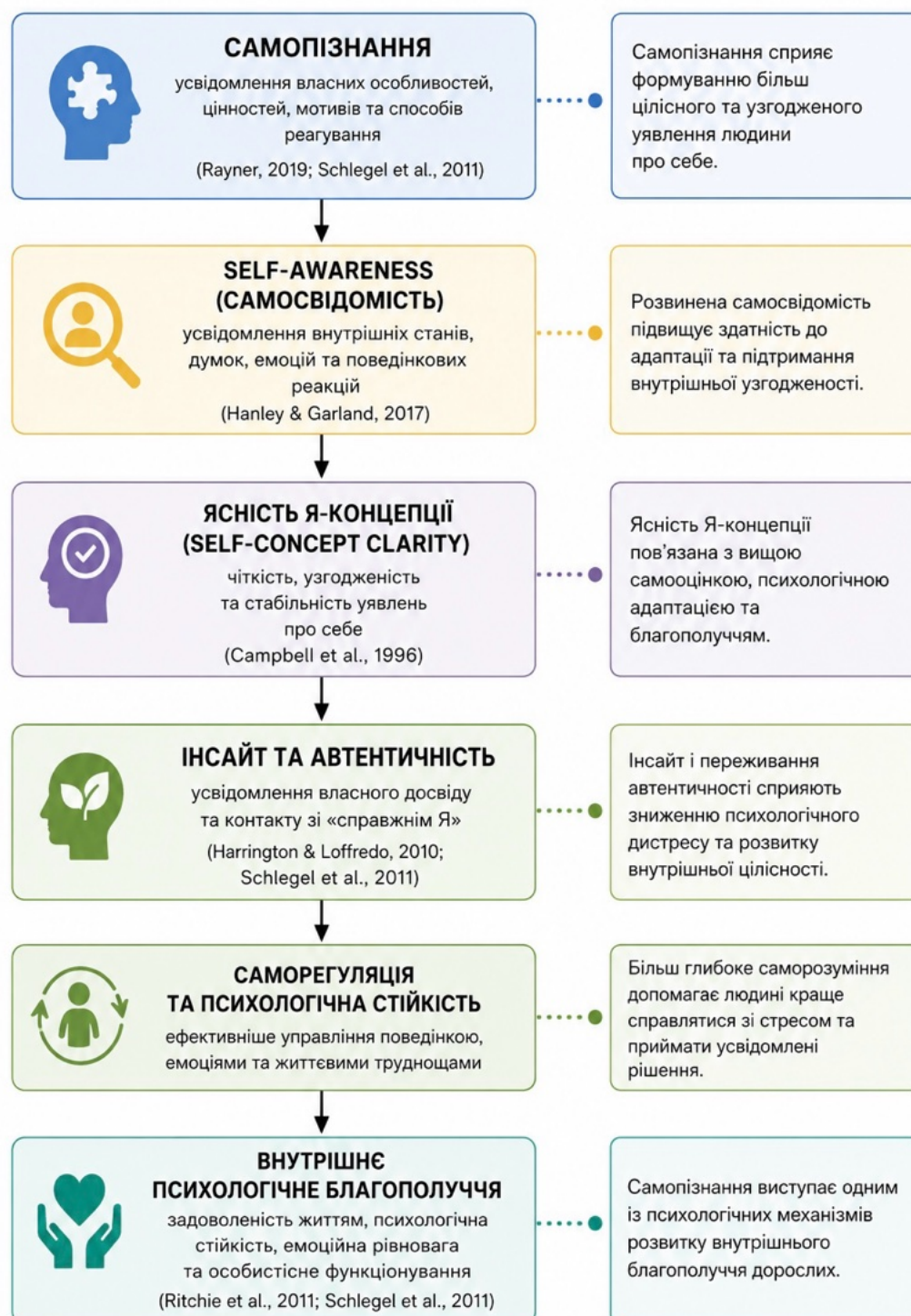
Теоретична модель зв'язку між юнгіанською типологією, самопізнанням та внутрішнім психологічним благополуччям



Структурна модель підходів до розуміння внутрішнього благополуччя дорослих



Теоретична модель самопізнання як психологічного механізму розвитку внутрішнього благополуччя дорослих



Теоретична модель впливу психоосвітньої інтервенції на розвиток самопізнання та внутрішнього психологічного благополуччя дорослих

