

ВПЛИВ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ

Папуча Микола Васильович,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
ORCID ID: 0000-0001-5264-3241

У статті розкривається актуальність проблеми переживання ситуацій невизначеності українцями в умовах повномасштабної війни. Зазначається, що досвід проживання гостро невизначених ситуацій негативно впливає на психологічний стан особистості. Тому метою статті визначено аналіз впливу переживання ситуацій невизначеності на психологічний добробут особистості.

Ситуації невизначеності трактуються як ситуації, які не підлягають готовим схемам інтерпретації, не мають звичайної логіки пояснення, відрізняються відсутністю відомих часових, смислових, причинно-наслідкових та інших закономірностей. Невизначені ситуації характеризуються новизною, суперечливістю, складністю, множинністю можливостей, виборів і рішень, непередбачуваністю, неконтрольованістю.

Під невизначеністю пропонується розуміти афективно-когнітивний стан людського досвіду, який характеризується кризою передбачуваності очікуваного майбутнього, прийняття рішень, ідентичності, свободи волі.

Важливим механізмом опанування ситуацій невизначеності є переживання. Переживання розглядається як особлива діяльність по перебудові психічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя. Ця діяльність актуалізується в критичних ситуаціях неможливості досягнення суб'єктом головних мотивів і планів його життя, руйнації ідеалів та цінностей, результатом такої діяльності є перетворення психічної реальності.

Робляться висновки про те, що життя людини в своїй екзистенційній основі наповнене невизначеністю, яка може бути позитивним фактором для виявлення людської свободи, креативності, життєвого інтересу та розвитку; екстремальні ситуації невизначеності негативно впливають на психологічне благополуччя особистості; переживання є тим основним психологічним механізмом, що дозволяє опанувати ситуацію невизначеності через трансформацію ціннісно-смислової сфери особистості, надання нових значень, зміну світогляду, реконструювання ідентичності людини; психологічна допомога особистості може полягати, зокрема, у супроводі процесу переживання гостро невизначених ситуацій.

Ключові слова: ситуації невизначеності, невизначеність, переживання, психологічний стан, психологічний добробут, смисл.

Papucha Mykola. The impact of experiencing uncertainty on an individual's psychological well-being

The article reveals the relevance of the problem of experiencing situations of uncertainty by Ukrainians in the conditions of a full-scale war. It is noted that the experience of living in acutely uncertain situations has a negative effect on the psychological state of the individual. Therefore, the purpose of the article is to analyze the impact of experiencing situations of uncertainty on the psychological well-being of an individual.

Situations of uncertainty are interpreted as situations that are not subject to ready-made schemes of interpretation, do not have the usual logic of explanation, and differ in the absence of known temporal, semantic, causal and other regularities. Undefined situations are characterized by novelty, contradiction, complexity, multiplicity of possibilities, choices and decisions, unpredictability, uncontrollability.

Uncertainty is proposed to mean the affective-cognitive state of human experience, which is characterized by a crisis of predictability of the expected future, decision-making, identity, and freedom of will.

An important mechanism for mastering situations of uncertainty is experiencing. Experiencing is considered as a special activity for the reconstruction of the mental world, aimed at establishing a meaningful correspondence between consciousness and being, the general goal of which is to increase the meaningfulness of life. This activity is actualized in critical situations of the impossibility of the subject achieving the main motives and plans of his life, the destruction of ideals and values, the result of such activity is the transformation of mental reality. Conclusions are made that human life in its existential basis is filled with uncertainty, which can be a positive factor for discovering human freedom, creativity, vital interest and development; extreme situations of uncertainty have a negative impact on the psychological well-being of the individual; experience is the main psychological mechanism that allows you to master the situation of uncertainty through the transformation of the value-meaning sphere of the individual, giving new meanings, changing the worldview, reconstructing the identity of a person; psychological assistance to an individual may consist, in particular, in accompanying the process of experiencing acutely uncertain situations.

Key words: situations of uncertainty, uncertainty, experiences, psychological state, psychological well-being, meaning.

Вступ. В зв'язку з подіями повномасштабної війни українці опинились в умовах гострої невизначеності. Адже вже третій рік люди живуть в умовах щоден-

ної загрози життю, обстрілів, бомбардувань, міграції, втрати житла, роботи та ін. Ті українці, які вимушено залишили свої домівки, стали внутрішньо переміщен-

ними особами чи біженцями, не мають уявлення про час можливого повернення додому; сім'ї, які були роз'єднані внаслідок залучення їх членів до лав ЗСУ, не можуть планувати спільного близького та віддаленого майбутнього у зв'язку з відсутністю термінів служби; діти, дружини, чоловіки можуть лише надіятись на швидке повернення їх рідних-військовослужбовців додому живими та здоровими; особливо невизначено стоїть питання повернення члена сім'ї, який став безвісти зниклим, потрапив у полон чи був примусово вивезений на територію країни-агресора. Усі ці та інші цього роду події важко і болісно переживаються, значно впливають на психологічний добробут людей. Ці ситуації підривають відчуття цілісності життя, його безпечності, розгортання в часовій перспективі, можливість планувати, ставити цілі, мріяти. Емоційним фоном переживання невизначеності стає пролонгований стрес, висока тривога, психологічна втома і виснаження, апатія та безпорадність. Тому важливим завданням психології є осмислення переживання ситуації невизначеності як внутрішньої активності по трансформації ціннісно-сислової сфери та всього внутрішнього світу особистості. Результати наукового усвідомлення можуть бути покладені в основу практичної психологічної допомоги громадянам у переживанні складних життєвих подій, підтриманню їх психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Метою статті є аналіз впливу переживання ситуацій невизначеності на психологічний добробут особистості.

Матеріали та метод. Відповідно до поставленої мети застосовано загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема такі, як аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових теорій і висновків емпіричних досліджень. Використано окремі положення феноменології, екзистенціалізму, логотерапії, гуманістичної психології про психіку, свідомість, досвід і переживання людини.

Результати. У сучасній психології ситуації невизначеності пропонується розуміти як ситуації, які не підлягають готовим схемам інтерпретації, не мають звичайної логіки пояснення, відрізняються відсутністю відомих часових, смислових, причинно-наслідкових та інших закономірностей.

До характеристик невизначених ситуацій відносять: новизну, суперечливість, складність; множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозу розвитку, невідомість ймовірності події, сприймається як відсутність причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість управляти розвитком подій, протистояти несподіванкам, передбачити їх.

Переважно у психологічних дослідженнях виявляються ті психологічні чинники, які допомагають проживати ситуації невизначеності. Серед таких психологічних чинників називають резилієнтність (О.А. Чиханцова [1]), копінг-механізми (О.Р. Ткачишина [2]), толерантність до невизначеності (І.В. Томаржев-

ська [3]) та ін. Однак, мало уваги приділяється власне переживанню таких ситуацій.

Взагалі невизначеність притаманна оточуючому нас світу, зазвичай, але не завжди, люди прагнуть до зниження невизначеності. Невизначеність розуміється як афективно-когнітивний стан людського досвіду, який характеризується кризою передбачуваності очікуваного майбутнього, прийняття рішень, ідентичності, свободи волі. Невизначеність вимагає інтенсивних зусиль, щоб відновити світогляд як упорядкований і передбачуваний. З одного боку, невизначеність є природним станом людського досвіду, з іншого боку, це винятковий стан розриву/поворотного моменту, породжений порушенням здорового глузду, звичок повсякденного життя та кризою смислових рамок світогляду [4].

Відомий вітчизняний психолог Ю.М. Швалб [5] зауважує, що коли життя людини стає визначеним, то це переживається теж дуже важко. Бо визначеність життя означає, що попереду нас нічого не чекає, життя втратило своє різноманіття. Наше життя завжди має у своїй власній структурі певні елементи невизначеності. Саме в невизначеності є наші очікування, сподівання, життєві проекти та цілі. Тому невизначеність не є власне негативним чинником. Невизначеність може ставати негативним чинником нашого життя, якщо вона набуває особливих рис. Невизначеність, вважає він, тісно пов'язана з досвідом, який дозволяє нам розпізнавати певні конструкти середовища, чи наші внутрішні, які роблять ситуацію для нас більш-менш зрозумілою, визначеною. Структура досвіду дає можливість розпізнати, де з'являються нові елементи невизначеності, а де ми добре орієнтуємось і є програми наших дій.

Український науковець І.В. Данилюк [5] зазначає, що людині в умовах невизначеності доводиться приймати деякі події без достатнього пояснення. Невизначеність поволі виснажує ресурс далекоглядності, підважує здатність ухвалювати рішення та опановувати власні почуття. Невизначеність, вважає психолог, це викличне явище, воно спонукає людину шукати інформацію, яка наповнить думки про майбутнє визначеністю, дозволить людині відчувати певність та відносну стабільність. Невизначеність може бути настільки нестерпною, що людина прагне отримати швидко відповідь за будь-яку ціну. Покладаючи надію на певний прогноз в умовах невизначеності, ми ризикуємо завдати власному «Я» болю, адже якщо прогноз не справдиться, то разом з цим помилковим прогнозом може ззнати руйнування наша надія.

Дж. Вазар [6] зауважує, що наша емоційна взаємодія з невизначеними подіями часто складається з суміші тривоги і надії, які перебувають у діалектичній єдності та протиборстві.

Ми вважаємо, що повної визначеності в житті людини немає ніколи, людське життя сповнене невизначеності. Мова йде в кількості: є невизначеність нормальна, така яка є завжди в житті людини, і є невизначеність екстремальна.

У ситуаціях екстремальної невизначеності люди відчують небезпеку, тривогу, неспокій, нерозуміння,

руйнування їх усталеного світогляду, мають відчуття втрати контролю, розгубленість, знижується відчуття самоефективності та ін. Тому, здебільшого, вони намагаються опанувати ситуацію через пошук інформації, отримання додаткових знань, висунення передбачень, побудову припущень, надання значень, розробку планів та стратегій поведінки у всіх можливих ситуаціях, плекання надії. Тобто намагаються перетворити невизначеність у певну для себе визначеність.

В людини є сильна неусвідомлена потреба структурувати-упорядковувати власний внутрішній світ. Кризи, стреси, психотравми – це внутрішньо те, що не ввійшло в структуру – воно «чуже», воно лякає, і позбавитись цих речей можна шляхом «введення» їх у структуру внутрішнього світу, «охопивши» структурою, і це може зробити лише сама особистість. Основним таким механізмом структурування внутрішнього світу є переживання.

Одним із перших, хто надав переживанню функцію поняття і змістовне навантаження, був В. Дільтей. Аналізуючи переживання, він виділяє наступні його ознаки: переживання як таке існує лише в теперішньому, навіть якщо має пряме відношення до минулого; переживання – це якісне буття, реальність, що не може бути жорстко визначена; переживання обумовлює структурування життя людини і пов'язане з ним через цілепокладання; переживання – це єдність, окремі аспекти якої пов'язані загальним значенням або значимістю. Починаючи з Дільтея, особлива роль у переживанні відводиться процесу рефлексії, процесу вираження задля наповнення переживання реальним змістом і зверненню людини до значимого і цінного в її житті [7, с. 310].

Інтерпретуючи погляди Дільтея, М.Хайдеггер відмічав, що душевне життя завжди дане в своїй цілісності, самості. Існує певний функціональний зв'язок між самістю і зовнішнім світом, який складає особисту структуру свідомості і буття людини. Тут підкреслена рефлексивність переживання, його повернення до того, що цінне для особистості.

Переживання виступають як внутрішні сигнали, через які усвідомлюються особистісні смисли актуальних подій. В переживанні відображене середовище у його відношенні до особистості та особливості самої особистості.

Переживання є динамічним і змінюваним утворенням. Його змістовна змінюваність залежить від особливостей онтогенетичного розвитку людини і характеризується своєю внутрішньою напруженістю, пристрасним відношенням людини до світу. Робота переживання спрямована як на злиття людини зі світом, так і на їх розмежування: в обох випадках або формується між ними певний бар'єр, або ж він руйнується. Тому переживання відпочатково містить в собі межу між особистістю і світом. Переживання є цілісною величиною в структурі свідомості, що визначає поведінку людини, в цьому явищі особистість представлена в соціальній ситуації свого розвитку. Згідно з культурно-історичною теорією весь віковий розвиток можна розуміти як історію переживань особистості, що формується [7; 8].

Під переживанням також можна розуміти будь-яке емоційно забарвлене явище дійсності, яке безпосередньо представлене в свідомості суб'єкта і виступає для нього як подія його власного індивідуального життя.

Переживання в контексті внутрішнього життя особистості співвідноситься, зіставляється з подією в контексті історичного ряду подій, буття в його об'єктивному розумінні. Знання, в певному значенні, є похідними від переживання, міститься у зародку в кожному переживанні.

Переживання стають важливим психологічним змістом життя особистості (відсутність цього змісту призводить до знецінення життя особистості). Вже сам факт усвідомлення людиною своїх переживань змінює умови протікання душевної діяльності. А переживання життєвої ситуації є психологічним засобом оволодіння і регуляції власною психікою.

Категорія «переживання» є ключовою в гуманістичній теорії А. Маслоу [9], який виділяв певні суб'єктивні переживання, які він назвав вершинними. Гострі вершинні переживання являють собою будь-які значно посилені переживання, в яких присутня втрата або трансцендентність свого Я, наприклад, зосередженість на вирішенні будь-якої проблеми, сильна концентрація уваги, інтенсивні чуттєві переживання, насолода музикою чи іншими творами мистецтва.

К.-Г. Юнг [10] розглядає переживання як нередуковані феномени душевного життя, які мають самостійну цінність. Він вважав, що переживання являє собою нерозривну єдність почуття і розуміння. В. Франкл [11] прямо вказує на те, що найвищий смисл кожного даного моменту людського існування визначається інтенсивністю його переживань і не залежить від будь-якої дії.

Переживання є зосередженням психічної активності людини на відносно вузькому аспекті дійсності чи його максимальне (але лише в одному аспекті) розширення. Це веде до зміни значимості певних подій в контексті власного життя, зміни «горизонту свідомості». З точки зору рефлексивності переживання маніфестує людині про власне для неї і про те, що необхідно змінювати, трансформувати саму значимість, необхідно включати циклічну активність, яка має свій емоційний ритм і протіє [7, с. 316].

Переживання – це процес змін і заміщення форми, структури чи гештальта ціннісно-смислових утворень, і також перетворень, в якому рефлексія виступає провідною складовою механізмом переживань. В процесі переживання свідомість людини стає пристрасною, змінюється. І ця зміна необхідна людині для ієрархізації смислів і цінностей, вибудовування причинно-наслідкових зв'язків в ціннісно-смислових утвореннях. Це можливе по причині того, що переживання виступає системоутворюючим психологічним механізмом, який об'єднує в собі інші психічні процеси.

Загалом переживання прийнято розуміти як особливу діяльність, особливу роботу по перебудові психічного світу, спрямовану на встановлення смис-

лової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя. Ця діяльність актуалізується в критичних ситуаціях неможливості досягнення суб'єктом головних мотивів і планів його життя, руйнації ідеалів та цінностей, результатом такої діяльності є перетворення психічної реальності.

В психологічній літературі часто ставиться акцент на негативних екзистенційних переживаннях, які переважно є болісними. Але негативні переживання важливі для людини, як і позитивні, в них часто закладені точки зростання, вони можуть дати поштовх до пошуку нового погляду на життя.

Взагалі, існують особливі життєві ситуації, які ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання. Це критичні ситуації, що характеризуються неможливістю жити та реалізувати внутрішні необхідності свого життя. Екзистенційний контекст ситуацій невизначеності споріднений з переживанням особистістю критичних ситуацій.

При цьому в ситуації неможливості перед людиною в тій чи іншій мірі постає «задача на смисл» як задача здобуття осмисленості, пошук джерел смислу, «розробки» цих джерел і т.п. – тобто, продукування смислу. Саме ця ідея виробництва смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу діяльність. Переживання є таким самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом, вирішує його реальні життєві проблеми.

Отже, чим буде сповнене переживання ситуації невизначеності – тривогою чи надією – значною мірою залежить від цього процесу осмислення.

Висновки. Таким чином, науковий аналіз проблеми впливу переживання ситуації невизначеності на стан психологічного добробуту особистості дозволяє зробити наступні висновки:

- життя людини в своїй екзистенційній основі наповнене невизначеністю, яка може бути позитивним фактором для виявлення людської свободи, креативності, життєвого інтересу та розвитку;

- екстремальні ситуації невизначеності негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, оскільки руйнують її світогляд, підривають відчуття безпеки, ускладнюють реалізацію потреби до життєвого проєктування та різко змінюють ідентичність людини;

- переживання є тим основним психологічним механізмом, що дозволяє опанувати ситуацію невизначеності через трансформацію ціннісно-сміслові сфери особистості, надання нових значень, зміну світогляду, реконструювання ідентичності людини;

- психологічна допомога у ситуаціях крайньої невизначеності може полягати у віднайденні людиною лише часткової визначеності різних аспектів свого життя, підвищенні її толерантності до невизначеності, супроводі процесу переживання, коли відбувається упорядкування психологічного світу людини, а турбуючі явища «вбудовуються» у внутрішній світ, набуваючи відповідних сенсів.

Література:

1. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т.34 (73) № 1. С. 35–40.
2. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т.33 (72) №2. С. 123–127.
3. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. №1. С. 64–69.
4. Picione R. De L., Lozzi U. Uncertainty as a constitutive condition of human experience: Paradoxes and complexity of sensemaking in the face of the crisis and uncertainty. URL: <https://www.sasjournal.org/index.php/home/article/view/21/11> (дата звернення: 10.10.2024)
5. XIII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні особливості переживання невизначеності». URL: https://drive.google.com/file/d/10uU91JQGdq62nux8VokYCLaJJR-XENn/view?fbclid=IwY2xjawFwidpleHRuA2F1bQIxMQABHa17UB81lqyHSCbPbc80u8T10CBCAH4Sip2y4cy4-Sj635jjMgu0aikvSQ_aem_3y-amLslSv-Mo-ogPuOuGaA (дата звернення: 10.10.2024)
6. Vazard J. Feeling the Unknown: Emotions of Uncertainty and Their Valence. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10670-022-00583-1> (дата звернення: 09.10.2024)
7. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин, 2011. 656 с.
8. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин, 2019. 191 с.
9. Maslov A.H. Motivation and Personality. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Maslow-1954.pdf> (дата звернення: 09.10.2024)
10. Юнг К.-Г. Психологія несвідомого. К, 2022. 404 с.
11. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Х.: КСД, 2016. 160 с.
12. Папуча М.В. Проблема переживання в психології особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.
13. Папуча М.В. До проблеми переживання і вираження в психології. *Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 4–19.
14. Папуча М.В., Кресан О.Д. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі*. Київ-Ніжин, 2008. Вип. 6. С. 133–137.

References:

1. Chykhantsova O.A. (2023) Rozvytok rezylentnosti osobystosti v sytuatsiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol.34 (73). No.1. P. 35-40. [in Ukrainian].
2. Tkachyshyna O.R. (2022) Formuvannya konstruktyvnoi povedinky osobystosti v umovakh nevyznachenosti [Formation of constructive personality behavior in conditions of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol.33 (72). No.2. P. 123-127. [in Ukrainian].
3. Tomarzhevska I.V. (2018) Fenomen «tolerantnist do nevyznachenosti» i yoho psykholohichniy analiz [The phenomenon of «uncertainty tolerance» and its psychological analysis]. *Psykholohichniy zhurnal*. No.1. P. 64-69. [in Ukrainian].
4. Picione R. De L., Lozzi U. Uncertainty as a constitutive condition of human experience: Paradoxes and complexity of sensemaking in the face of the crisis and uncertainty. URL: <https://www.sasjournal.org/index.php/home/article/view/21/11> (accessed: 10.10.2024)
5. XIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannya nevyznachenosti» [XIII International scientific and practical conference «Psychological features of experiencing uncertainty»]. URL: https://drive.google.com/file/d/10uU91JQGdqd62nux8V0kYCLaJJR-XENn/view?fbclid=IwY2xjawFwidpleHRuA2FlbQIx-MQABHa17UB81lqyHSCbPbc80u8T10CBCAH4Sip2y4cy4-Sj635jjMgu0aikvSQ_aem_3y-amLsSvMo-ogPuOuGaA (accessed: 10.10.2024)
6. Vazard J. Feeling the Unknown: Emotions of Uncertainty and Their Valence. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10670-022-00583-1> (accessed: 09.10.2024)
7. Papucha M.V. (2011) Vnutrishnii svit liudyny ta yoho stanovlennia: naukova monohrafiia [The inner world of a person and its formation: a scientific monograph]. Nizhyn. 656 p. [in Ukrainian].
8. Papucha M. V. (2019) Problemy psykholohii perezhyvannya: monohrafiia [Problems of the psychology of experience: a monograph]. Nizhyn. 191 p. [in Ukrainian].
9. Maslov A.H. Motivation and Personality. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Maslow-1954.pdf> (accessed: 09.10.2024)
10. Yunh K.-H. (2022) Psykholohiia nesvidomoho [Psychology of the unconscious]. K. 404 p. [in Ukrainian].
11. Frankl V. (2016) Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u konstabori [Man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp]. Kh.: KSD. 160 p. [in Ukrainian].
12. Papucha M.V. (2021) Problema perezhyvannya v psykholohii osobystosti [The problem of experience in personality psychology]. *Psykholohichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva. Zbirnyk materialiv KhI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (7-8 kvitnia 2021 r., m. Nizhyn)* (eds. M.V. Papucha). Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. 258 p. [in Ukrainian].
13. Papucha M.V. (2020) Do problemy perezhyvannya i vyrazhennia v psykholohii [To the problem of experience and expression in psychology]. *Psykholohiia perezhyvannya podii: zbirnyk naukovykh prats / za red. M. V. Papuchi*. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. P. 4-19. [in Ukrainian].
14. Papucha M.V., Kresan O.D. (2008) Problema perezhyvannya vrazhen pro zhyttievi podii v studentskomu vitsi [The problem of experiencing impressions about life events in student age]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia* (eds. Maksymenko S.D., Papucha M.V.). Kyiv-Nizhyn. Vol.6. P. 133-137. [in Ukrainian].