

**МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БІОГРАФІЧНОГО МЕТОДУ  
ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПОДороЖЕЙ  
НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Зеленська Олена**

*кандидат економічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри туризму*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

**Алешугіна Наталія**

*андидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри туризму*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

Вивчення феномену впливу подорожей на ментальне здоров'я людини вимагає використання низки психологічних методів, що дозволяють глибше зрозуміти характер цього взаємозв'язку. Йдеться про кількісні та якісні методи, кожен із яких надає унікальні можливості для аналізу того, як подорожі впливають на емоційну стабільність, самосприйняття, рівень тривоги, стресостійкість, щастя і т.д. Із категорії якісних методів психології найбільш доцільним для дослідження впливу подорожей на ментальне здоров'я людини, з нашої точки зору, є біографічний. Енциклопедія сучасної України дає наступне визначення біографічного методу: «метод дослідження у психології та інших суспільних науках, спрямований на вивчення особливостей життєвого шляху особистості в певному мікро- і макросоціальному оточенні» [1].

Застосування біографічного методу передбачає збирання та аналіз даних, що містяться в різноманітних письмових, візуальних та ін. джерелах і стосуються життя, творчості, діяльності, досвіду і т.п. конкретних особистостей. Згадані вище документи та джерела – це щоденники, листи, автобіографії, звіти, фотографії, відеозаписи, художні твори, статті в засобах масової інформації, наукові публікації, архівні документи тощо. Для отримання більш цілісної і об'єктивної картини (та за умови доступності згаданих матеріалів), дослідникам доцільно вибирати й аналізувати різноманітні й численні джерела, що допоможуть зрозуміти життєві історії, цінності, переживання, психологічний стан, мотиви вчинків і т.п. своїх об'єктів дослідження. Аналіз

може здійснюватися із застосуванням таких підходів, як контент-аналіз, історичний, тематичний, візуальний, дискурсивний аналіз і використовуватися з метою перевірки, підтвердження або спростування теорій, гіпотез і результатів, отриманих за допомогою інших методів.

Серед учених психолого-біографічними дослідженнями відзначилися Шарлотта Бюлер (на основі дослідження біографій реальних представників різних соціальних груп, сформулювала ідею багатозначності та розробила схему періодизації життєвого шляху людини, заснувавши біографічний метод), Френсіс Гальтон (проаналізував біографії чотирьохсот відомих учених і лікарів, на основі чого в 1869 році опублікував працю «Спадковий геній»), Гордон Олпорт (на основі біографій відомих людей вивчав особистісні диспозиції (риси) – кардинальні, центральні, вторинні, а також пропріативні функції особистості), Реймонд Кеттел (автор найвпливовішої у психологічній науці XX століття теорії особистості), Генрі Мюррей (складав психологічні портрети злочинців, зокрема Гітлера), Якоб Леві Морено (засновник психодрами та соціометрії, використовував біографічні дані для аналізу соціальних ролей і динаміки груп), Вільям Айзек Томас і Флоріан Знанецький (у праці «Польський селянин у Європі та Америці» використали біографічний метод для вивчення культури) та ін.

Окремо слід відзначити роботи з використанням біографічного методу відомих психологів Зигмунда Фрейда («Леонардо да Вінчі та спогади про його дитинство», 1910), Карла Густава Юнга («Ріхард Вільгельм: на додаток до портрету», 1930), Еріка Еріксона («Молода людина Лютер: Психоаналіз та історичне дослідження», 1958).

Таким чином, біографічний метод виник і розвивався в контексті соціальних і психологічних досліджень. Спочатку він з'явився в соціології і використовувався як інструмент для вивчення соціальних процесів через призму особистих життєвих історій. Потім його застосування поширилося на психологію, де він став основою для дослідження особистості та індивідуального досвіду. Науковці справедливо вважали, що особистий досвід і життєві історії людей можуть бути важливими джерелами інформації для розуміння соціальних явищ і процесів і використовували біографічні дані, щоб показати, як індивідуальні життєві траєкторії відображають ширші соціальні зміни. Біографічний метод і сьогодні продовжує використовуватися як інструмент для дослідження взаємодії між особистістю та суспільством, підкреслюючи важливість суб'єктивного досвіду та його роль у формуванні соціальних реалій.

Біографічний метод є цінним інструментом не лише для вивчення соціальних явищ, але й дослідження впливу певних подій, наприклад, подорожей на психологічний стан людей. Основними характеристиками біографічного методу в такому контексті, на нашу думку, є:

1. Фокусування на життєвому досвіді: дослідник збирає інформацію про важливі події, трансформації та досвід, які мали місце в житті респондента, включаючи подорожі.

2. Особистісний підхід: дослідник детально аналізує суб'єктивні характеристики учасника дослідження, розглядаючи подорожі як частину його життя, що дозволяє зрозуміти вплив подорожей на особистісний розвиток, ментальне здоров'я респондента.

3. Вибір джерел інформації: дослідник використовує листи, автобіографії, щоденники, спогади респондента (у разі можливості – інтерв'ю), які дозволяють зібрати детальну інформацію «від першої особи» про враження і переживання, пов'язані з подорожами.

4. Гнучкість інтерпретацій: дослідник може продукувати інтерпретації того, як подорожі впливають на ментальне здоров'я респондента.

5. Контекстуальність: дослідник розглядає подорожі в контексті інших життєвих подій і факторів (сімейний стан, сфера професійної діяльності, соціальні взаємодії, особисті переконання тощо), що дозволяє краще зрозуміти, як подорожі інтегруються в загальний життєвий шлях людини.

6. Вивчення впливу в довготривалій перспективі: дослідник простежує вплив подорожей на ментальне здоров'я людини в довготривалій перспективі, розглядаючи зміни в її світогляді, цінностях і життєвих пріоритетах, що виникають у процесі подорожування.

7. Виявлення багатоаспектності індивідуальних характеристик: дослідник виявляє різноманітність досвіду і суб'єктивних сприйнятів подорожей, що дає розуміння того, як різні люди реагують на схожі події і які чинники впливають на ці реакції.

8. Дослідження емоційного резонансу: дослідник вивчає емоційний резонанс від подорожей та їх вплив на ментальне здоров'я людини.

Підсумовуючи вищевикладене, відзначимо, що застосування біографічного методу дає можливість різносторонньо і глибоко досліджувати індивідуальний досвід подорожей і отримати комплексне розуміння їх впливу на ментальне здоров'я людини.

Разом із тим, як і будь-який науковий метод, біографічний має певні недоліки. Насамперед, відзначимо те, що висновки, отримані з його допомогою, цілком залежать від суб'єктивної інтерпретації дослідника, а, отже, є питання до їх об'єктивності й надійності. Іншою проблемою виступає нездатність респондентів точно відтворювати події та деталі з минулого, особливо якщо йдеться про тривалий часовий лаг (люди можуть змінювати свої спогади залежно від нинішніх емоцій і трансформації сприйняття), а це призводить до викривлення фактів. У випадку проведення інтерв'ю з респондентами, біографічний метод стикається з етичними викликами щодо конфіденційності та інформованої

згоди. Дослідження життєвих історій часто вимагає розкриття особистих та інтимних деталей, що впливає на комфорт респондента і його готовність до співпраці. Порівняно з кількісними методами психологічних досліджень, біографічний метод відзначається ще такими недоліками: 1) як правило, біографічний метод застосовується на невеликих вибірках, що обмежує можливість генералізації результатів на ширшу популяцію; 2) біографічний метод є менш ефективним для проведення порівняльних аналізів між великою кількістю респондентів через відсутність стандартизованих показників та шкал. Указані обмеження важливо враховувати під час планування дослідження для того, щоб забезпечити максимально об'єктивні та надійні його результати.

Насамкінець відзначимо, що дослідження впливу подорожей на ментальне здоров'я людини відкриває можливості для їх ефективного використання в якості інструмента підвищення психологічного благополуччя та підтримки емоційної рівноваги в суспільстві. Особливо цінним таке знання є для України на нинішньому етапі її розвитку та в перспективі.

### **Література:**

1. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-35288>