

Беляєва Оксана
Завязкіна Наталія

ПСИХОЛОГІЧНІ КОНТЕКСТИ ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА ЯК СПОСОБУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація

У статті досліджено психологічний та соціокультурний вплив Шляху святого Якова (Каміно-де-Сантьяго) на процес саморозвитку та формування смисло-життєвих орієнтацій. Теоретичний розділ аналізує сучасні підходи до саморозвитку, роль трансформаційних переживань і значення паломництва як соціокультурного феномену, що виходить за межі традиційної релігійної практики. В емпіричному розділі подано результати дослідження, проведеного серед пілігримів та контрольної групи і виявлений кореляційний зв'язок між показниками саморозвитку та смисло-життєвих орієнтацій, що свідчить про складний діалектичний характер цих процесів.

Результати дослідження визначають роль Каміно як простору для інтеграції фізичних, емоційних та духовних аспектів життя, сприяючи гармонізації і саморозвитку особистості.

Ключові слова: саморозвиток, Шлях святого Якова, смисло-життєві орієнтації, психодіагностика, особистісні особливості, самоактуалізація.

Ключові слова: саморозвиток, Шлях святого Якова, смисло-життєві орієнтації, психодіагностика, стресостійкість, життєстійкість, особистісні особливості, самоактуалізація.

Nataliia Zaviazkina
Oksana Belyaeva

PSYCHOLOGICAL CONTEXTS OF THE WAY OF ST JAMES AS A WAY OF SELF-DEVELOPMENT

Abstract

The article examines the psychological and socio-cultural influence of the Way of St James (Camino de Santiago) on the process of self-development and the formation of meaningful life orientations. The theoretical section analyses modern approaches to self-development, the

role of transformational experiences, and the significance of pilgrimage as a socio-cultural phenomenon that goes beyond traditional religious practice. The empirical section presents the results of a study conducted among pilgrims and a control group and reveals a correlation between indicators of self-development and meaningful life orientations, which indicates the complex dialectical nature of these processes.

The results of the study define the role of the Camino as a space for integrating physical, emotional and spiritual aspects of life, promoting harmonisation and self-development of the individual.

Key words: self-development, the Way of St James, meaningful life orientations, psychodiagnostics, stress resistance, resilience, personality traits, self-actualisation.

Вступ

Паломництво як шлях духовного та особистісного самопізнання має глибоке коріння в культурі багатьох народів. Це дослідження зосереджено на Шляху святого Якова, який, безсумнівно, є одним із найпопулярніших маршрутів паломництва в сучасному західному світі. Шлях включає мережу доріг для паломників, які ведуть до кафедрального собору в Сантьяго-де-Компостела, легендарного місця збереження мощей святого Якова. Починаючи з 1987 року, коли Каміно було проголошено першим європейським культурним маршрутом Радою Європи та внесено до списку Світової спадщини ЮНЕСКО, кількість паломників щорічно зростає з менш ніж 3000 до понад 327 000 у 2018 році. У 2024 році їхня кількість перевищила 499 000, що стало абсолютним рекордом за всю сучасну історію паломництва. Українці також дедалі активніше долучаються до цієї традиції: у 2024 році сертифікат паломника отримали 1 448 громадян України, що є історичним максимумом (Офіс прийому паломників, 2025). У 2023 році частиною Шляху святого Якова став Подільський Шлях в Україні - Camino Podolico.

У сучасних умовах повномасштабної війни українці стикаються з випробуваннями, стресом та психологічними травмами, тому пошук сенсу життя і відновлення внутрішньої рівноваги стає надзвичайно важливим. Паломницькі шляхи в цей період можуть набувати нового значення, стаючи інструментом для переосмислення свого місця у світі, самоідентифікації та самовдосконалення. Таким чином, дослідження паломницьких шляхів як способу саморозвитку особистості в умовах війни є вкрай актуальним, оскільки воно дозволяє розглянути паломництво як шлях до духовного відновлення, пошуку внутрішньої гармонії та особистісного розвитку.

Основою дослідження є концепція саморозвитку, яка розглядається як постійний процес удосконалення особистісних якостей, знань і навичок, спрямований на досягнення повноцінного потенціалу людини. Ідеї про важливість саморозвитку висвітлювали багато вчених, серед яких Альфред Адлер, Карл Роджерс, Еріх Фромм, Ролло Мей, Віктор Франкл і Курт Гольдштейн.

Найбільш відомою дослідницею Шляху святого Якова є Snežana Brumec. Серед інших дослідників, що у своїх роботах піднімали питання впливу паломницького шляху на психологічне благополуччя, можна виділити М. Brennan Harris, Berenika Seryczyńska, Kevin Barnekow, Miran Lavrič, Andrej Naterer, John Eade, Tor-Johan Ekeland, Simon Coleman, Schrire, D., Lois González R. C., Lopez L., Mizdrak I., Challenger D., Courtney M., Durán-Sánchez A., García J. Á., Rama D. R., Oliveira C та інші.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити вплив проходження Шляху святого Якова на процес саморозвитку особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати і описати підходи до вивчення поняття саморозвитку особистості на основі закордонних і українських публікацій.

2. Побудувати емпіричне дослідження психологічних контекстів серед двох досліджуваних груп.

3. Емпірично дослідити вплив проходження паломницького шляху на саморозвиток особистості.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, порівняння, систематизація наукової літератури; емпіричні: Авторська анкета, Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості (О.П.Сергеєнкова), Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО) (автори Джеймс Крамбо и Леонард Махолик); статистико-математичні: описова і порівняльна статистика, коефіцієнт Аль-Кронбаха, Т-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз, регресійний аналіз з використанням програмного забезпечення Google Sheets та jamovi.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяло участь 100 респондентів. Вони були поділені на дві групи: в експериментальну групу входять респонденти, що пройшли Шлях святого Якова мінімум один раз (53 респонденти), в контрольну групу входять респонденти, що не проходили Шлях (47 респондентів).

Результати дослідження та їх обговорення

Саморозвиток є одним з ключових аспектів становлення особистості, що охоплює усвідомлений процес удосконалення знань, навичок, здібностей, цінностей та інтересів людини. Він є безперервним процесом, який вимагає від людини активної участі та мотивації до власного вдосконалення. На думку багатьох сучасних дослідників, саморозвиток є основою для досягнення самореалізації та формування гармонійної, цілісної особистості, здатної досягати власних цілей і ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом.

Різні дослідники надають власні трактування терміну «саморозвиток», що підкреслює широту і багатогранність цього поняття. На думку Колеснікова (Колесніков, 2020), саморозвиток є «поступовим, систематичним процесом, який передбачає свідоме покращення власних характеристик та досягнення нових вершин у різних сферах життя». На думку М. Й. Боришевського (Боришевський, 2010), саморозвиток означає насамперед певне перетворення людиною змістових і функціональних структур своєї психіки – керівної підсистеми її взаємодії зі

світом.

У західній науці саморозвиток розглядається через призму самоактуалізації та самореалізації. Абрахам Маслоу, один з найбільш відомих дослідників у цій сфері, у своїй теорії мотивації стверджував, що самоактуалізація є найвищою людською потребою, яку людина прагне задовольнити, розкриваючи власні можливості та досягаючи внутрішньої гармонії (Maslow, 1970). Маслоу визначав самоактуалізацію як «бажання стати тим, ким людина може бути», що включає повне розкриття здібностей, талантів і досягнення особистісних цілей.

Карл Роджерс, видатний американський психолог, також акцентував увагу на саморозвитку як на центральному аспекті людського буття. Він стверджував, що кожна людина прагне «стати повноцінною особистістю», досягаючи стану цілісності та внутрішньої згоди зі своїми бажаннями та прагненнями (Rogers, 1961).

Аналіз робіт вітчизняних та закордонних науковців дає підстави стверджувати, що сутність саморозвитку вивчається на основі різних підходів щодо ключових ознак і залежить від ракурсу дослідження проблеми. Тому пропонуємо наступні класифікації підходів до визначення терміна «саморозвиток»: за ключовим сегментом; за формами саморозвитку; за ракурсом дослідження феномена; за підходами до розгляду феномена (Кузікова, 2013).

Науковці феноменологічного напрямку, такі як А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь і В. Франкл, трактують саморозвиток як зростання «Я» і рух до емоційної та когнітивної зрілості, або (за Маслоу) поступальний шлях до самоактуалізації. Цей розвиток, як показують джерела, є природною спрямованістю особистості до її максимального вдосконалення (Maslow, 1970).

Термін «самореалізація» (self-realization) часто вживають як синонім до термінів «реалізація своїх можливостей» (self-fulfilment) і «самоактуалізація» (self-actualization). Вони описують дуже близькі явища: повну реалізацію наших справжніх можливостей (Horney, 1945), прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх можливостей і здібностей (Rogers, 1961), внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на зразок істинного самовираження (Perls, 1969), прагнення людини стати тим, чим вона може стати (Maslow, 1970). Саморозвиток відіграє ключову роль у формуванні особистості, дозволяючи людині досягти гармонії зі своєю внутрішньою природою і соціальним середовищем. Основні переваги саморозвитку можна розглянути через такі аспекти: підвищення рівня самосвідомості, формування впевненості у власних силах, покращення навичок управління часом та продуктивності, гармонізація відносин із зовнішнім світом.

Шлях святого Якова (Каміно-де-Сантьяго) виступає унікальним соціокультурним і духовним феноменом, що створює потужні умови для саморозвитку. Його вплив виходить за межі традиційного релігійного паломництва, інтегруючи фізичні, емоційні та духовні досвіди. Цей маршрут сприяє не лише фізичному загартуванню, але й емоційній рівновазі, усвідомленню внутрішніх потреб і пізнанню себе.

Шлях святого Якова є одним з найдавніших та найвідоміших паломницьких маршрутів у світі. Оригінальна назва шляху іспанською мовою - Camino de Santiago. Розташований в Європі, цей шлях веде до кафедрального собору святого Якова в іспанському місті Сантьяго-де-Компостела (ісп. Santiago de Compostela), де, за легендою, знаходяться мощі святого апостола Якова. Шлях виник у середньовіччі як релігійний маршрут, але з часом набув більш широкого значення, перетворившись на унікальне явище, яке охоплює аспекти духовності, культури, самопізнання, туризму та спільнотного досвіду. Людей, що проходять даний Шлях, називають **пілігримами або паломниками** (з англ. pilgrims), а феномен Каміно часто називають паломництвом (з англ. pilgrimage).

Історія Шляху святого Якова — це історія інтеграції, взаємодії та духовного збагачення. Маршрут перетворився на символ об'єднання, толерантності та багатогранності європейської культури. Він не лише зберігає християнські традиції, але й є прикладом того, як історичний феномен може адаптуватися до викликів сучасності, залишаючи незмінними свої фундаментальні цінності.

Численні дослідження (Mizdrak, 2024; González, 2013; Lopez, 2013; Sánchez & Hesp, 2015) демонструють, що сучасне паломництво часто виходить за межі традиційних релігійних мотивів. Як стверджували Brumec, Lavrič, & Naterer, (2022), існує очевидна потреба розширити дослідження паломництва за межі аналізу цього явища як суто релігійної подорожі. Вони запропонували зосередитися на русі як центральному елементі паломництва, що, серед іншого, передбачає більшу увагу до досвіду паломників і трансформаційних ефектів їхніх подорожей.

Можемо узагальнити, що дослідження підтверджують значний вплив Шляху святого Якова на психологічний і ціннісний розвиток паломників. Зокрема, вони відзначають зростання усвідомлення сенсу життя, підвищення рівня самоактуалізації, розвиток емпатії, вдосконалення навичок усвідомленості та тривалі зміни у системі цінностей. Таким чином, Шлях святого Якова стає не лише релігійним маршрутом, але й потужним інструментом глибоких внутрішніх трансформацій для сучасних пілігримів.

Шлях святого Якова може служити інструментом для стимулювання психологічного благополуччя через самоактуалізацію. Залежно від індивідуальних потреб і досвіду паломника, вплив Каміно може мати різноманітні наслідки: самопізнання та рефлексія; зміна життєвих установок; формування витривалості та внутрішньої сили; соціальні взаємодії та підтримка; терапевтичний ефект.

Розглянемо основні дані проведеного дослідження між групами порівняння та зробимо висновки.

Шкала саморозвитку: порівняння середніх контрольної і експериментальної групи було зроблено за допомогою Т-критерія Стьюдента (Табл. 1) та виявило, що статистично значуща відмінність між двома обраними сукупностями відсутня. Це дає нам можливість стверджувати, що рівень саморозвитку у контрольної і експериментальної групи знаходиться майже на однаковому рівні.

Таблиця 1

Т-критерій Стьюдента по шкалі Саморозвиток для двох порівняльних груп

		Значення	Ступінь вільності	р	Різниця середніх	Різниця стандартних похибок
Саморозвиток	Т-критерій Стьюдента	0.206	98	0.837	0.0101	0.0488

Різниця стандартних значень всього 0,01, що є мінімальною різницею (Табл. 2). Медіанне значення у двох груп однакове.

Таблиця 2

Значення середніх по шкалі Саморозвиток для експериментальної і контрольної групи

	Група	К-сть	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Стандартна похибка
Саморозвиток	Експер.	53	1.5	1.48	0.271	0.0298
	Контр.	47	1.49	1.48	0.271	0.0395

При порівнянні середніх значень експериментальної і контрольної групи встановлено, що середні майже не відрізняються, тобто рівень саморозвитку у них майже однаковий. Важливо зазначити, що до експериментальної групи входять пільгирими, а велику частину контрольної групи складають психологи у навчанні, що може пояснити відсутність різниці цього показника у двох груп, так як саморозвиток – одна з важливих якостей психолога.

Шкала смисло-життєвих орієнтацій і інші субшкали: порівняння балів контрольної і експериментальної групи за допомогою Т-критерія Стьюдента і U-критерія Манна-Уїтні (Табл.3) показало, що значущої різниці між балами експериментальної і контрольної груп не виявлено.

Таблиця 3

Т-критерій Стьюдента і U-критерій Манна-Уїтні для шкал методики СЖО

		Значення	Ступінь вільності	р	Різниця середніх	Різниця стандартних похибок
Цілі в житті	Т-критерій Стьюдента	-0.19	98	0.85	-0.269	1.417
	U-критерій Манна-Уїтні	1208		0.795	-2.04e ⁻⁵	
Процес життя	Т-критерій Стьюдента	1.436	98	0.154	1.983	1.381
	U-критерій Манна-Уїтні	1020		0.119	2	

Результат життя	Т-критерій Стьюдента	1.685	98	0.095	1.808	1.073
	U-критерій Манна-Уїтні	979		0.066	2	
Локус контролю Я	Т-критерій Стьюдента	0.138	98	0.891	0.112	0.813
	U-критерій Манна-Уїтні	1223		0.879	2.48E-05	
Локус контролю Життя	Т-критерій Стьюдента	0.681	98	0.497	0.816	1.198
	U-критерій Манна-Уїтні	1129		0.42	1	
СЖО	Т-критерій Стьюдента	1.219	98	0.226	4.283	3.513
	U-критерій Манна-Уїтні	1031		0.138	5	

Найближчим до порогового рівня є показник результату життя. Це може бути інтерпретоване наступним чином: палігрими з експериментальної групи вже мають в своєму життєвому досвіді важливі спогади, бо більшість з них визначили цей досвід як важливий у своєму житті, тоді як психологи у навчанні мають сенси і цілі у майбутньому, або на цей показник можуть впливати фактори, які не враховані нашим дослідженням. Графічно різниця значень зображена на Рис. 1

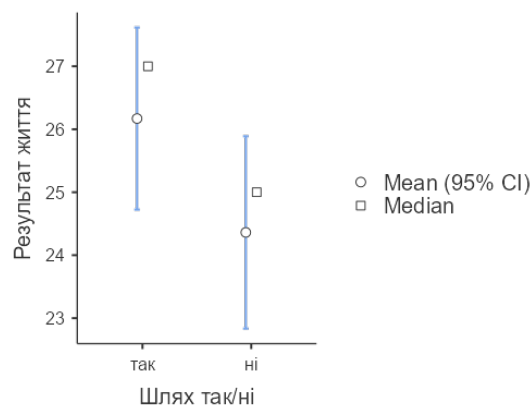


Рис. 1. Середні значення шкали Результат життя для двох груп

Додатково був проведений порівняльний аналіз за іншими категоріями: гендер і наявність стосунків. Статистично значущих відмінностей між цими групами за всіма наявними шкалами не було виявлено.

Визначимо кореляційний зв'язок між двома незалежними шкалами – саморозвиток і СЖО (Табл. 4). Використаємо коефіцієнт кореляції Спірмана через ненормальний розподіл.

Таблиця 4

Кореляційний зв'язок між шкалами саморозвитку і СЖО

		СЖО
Саморозвиток	Spearman's rho	-0.231
	df	98
	p-value	0.021

Значення $p\text{-value} < 0.05$ дає нам право стверджувати про наявність кореляційного зв'язку. Описати характер зв'язку можемо наступним чином: при зростанні показника саморозвитку показник СЖО зменшується з середньою силою. Проілюструємо цей зв'язок графічно, побудувавши графік розсіювання (Рис. 2).

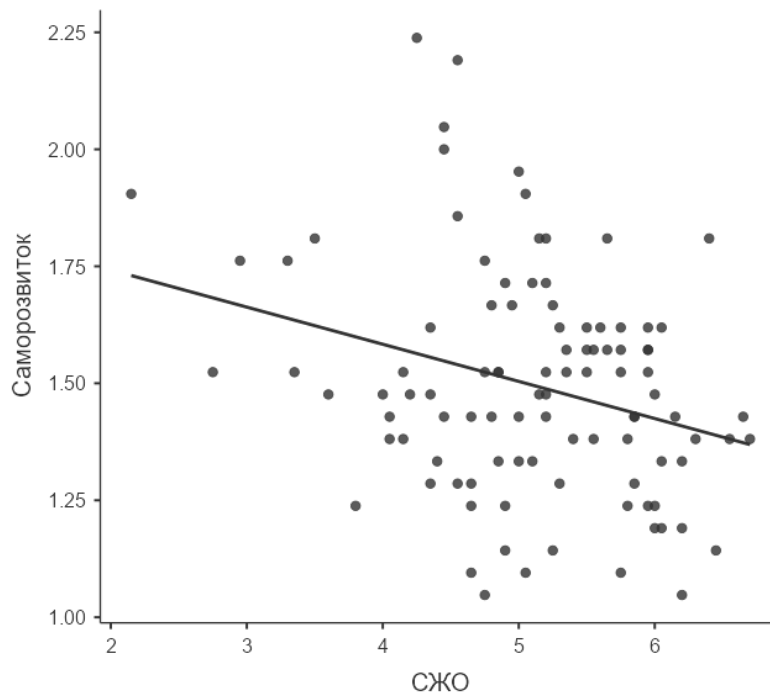


Рис. 2. Кореляційний зв'язок між шкалами саморозвитку і СЖО

Графік розсіювання демонструє зворотній зв'язок середньої сили, тобто при зростанні показників смисло-життєвих орієнтацій, зменшуються показники саморозвитку.

Статистична значущість присутня у трьох шкалах - Цілі в житті, Локус контролю Я і Локус контролю Життя (Табл. 5). Всі шкали корелюють негативно, так само як і загальний показник СЖО. Найбільша кореляція фіксується зі шкалою Локус контролю Життя, найменш значуща – Результат життя.

Таблиця 5

Коефіцієнт кореляції Спірмана для шкали Саморозвитку і субшкал СЖО

		Саморозвиток
Цілі в житті	Spearman's rho	-0.239
	p-value	0.017
Процес життя	Spearman's rho	-0.188
	p-value	0.061
Результат життя	Spearman's rho	-0.145
	p-value	0.149
Локус контролю Я	Spearman's rho	-0.246
	p-value	0.014
Локус контролю Життя	Spearman's rho	-0.268
	p-value	0.007

Негативна кореляція між показниками саморозвитку та смисло-життєвими орієнтаціями може бути пояснена кількома причинами. Смисло-життєві орієнтації можуть відображати певну стабільність цінностей, цілей і усвідомлення сенсу життя. Люди з високими СЖО можуть сприймати своє життя як гармонійне і завершене, а себе – як дорослу, зрілу і визначену особистість. В такому випадку у них сильно знижується потреба у саморозвитку, так як вони задоволені собою і своїм життям, а прагнення до активного саморозвитку може сприйматися ними як ознака незадоволеності собою.

І навпаки, люди з низькими показниками СЖО мають менш визначені цілі чи знаходяться у пошуку сенсу життя, тому є більш вмотивованими до саморозвитку. Вони шукають нові сенси, намагаються змінити своє життя і знайти задоволення, що спонукає їх до змін як всередині себе, так і ззовні.

Ще однією причиною може бути те, що активний саморозвиток може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, страхом невдачі або перфекціонізмом. Це може тимчасово знижувати рівень задоволеності життям і відчуття сенсу, створюючи негативний зв'язок між показниками.

Побудуємо кореляційний графік розсіювання по двох групах – контрольній і експериментальній. (Рис. 3).

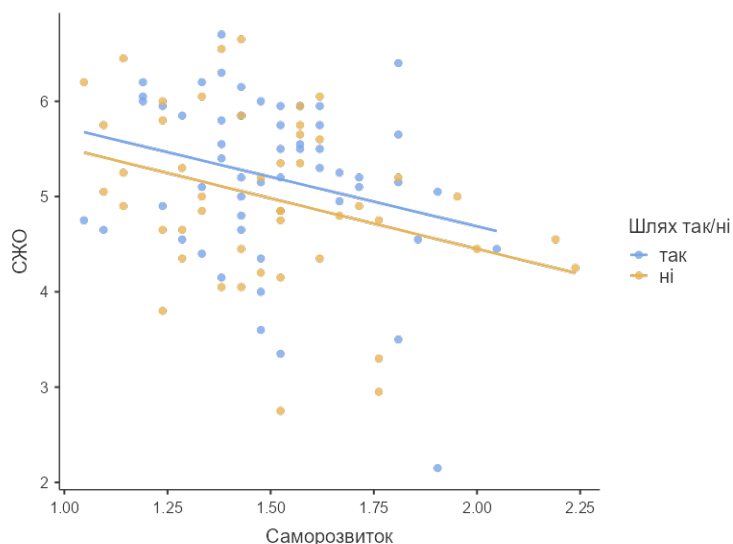


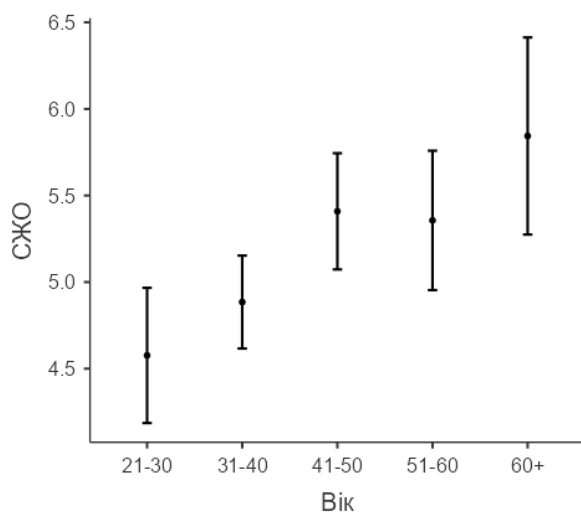
Рис. 3. Кореляційний зв'язок між шкалами саморозвитоку і СЖО для експериментальної і контрольної групи

Значущої різниці у силі зв'язку немає, різниця в лініях тренду пояснюється вищими показниками СЖО серед пілігримів, але характер взаємозв'язку залишається незмінним.

Отже, всі шкали методики СЖО корелюють з саморозвитком негативно. За нашим припущенням це відбувається тому, що незадоволення собою і своїм життям провокує пошук нових цілей і сенсів, що можливо реалізувати через саморозвиток.

Аналізотриманихданихдозволяєвизначитикількацікавихзакономірностей, які характеризують взаємозв'язок між показниками саморозвитку, смисловиттєвими орієнтаціями, віковими особливостями респондентів, а також соціальними та професійними факторами контрольної і експериментальної групи.

Вплив віку на СЖО має статистичну значущість майже по кожній групі з коефіцієнтом кореляції $R = 0,428$. Дана залежність зображена на Рис.



4.

Рис. 4. Залежність шкали СЖО від віку

Найнижчі значення СЖО у наймолодшій групі 21-30 років – 4.58, тоді як найвищі у найстарших респондентів – 5.84. На нашу думку, це продиктоване різними віковими викликами і можливостями до самопізнання, самостійного прийняття рішень і відповідальності за власне життя. З віком люди починають краще розуміти себе, свої бажання і потреби і одночасно збільшуються можливості для їх реалізації, що призводить до наповненого сенсом життя.

Фактор виду зайнятості є найбільш значущим серед всіх категоріальних змінних, що ми отримали в результаті Авторської анкети. Зобразимо цю залежність графічно на Рис. 5.

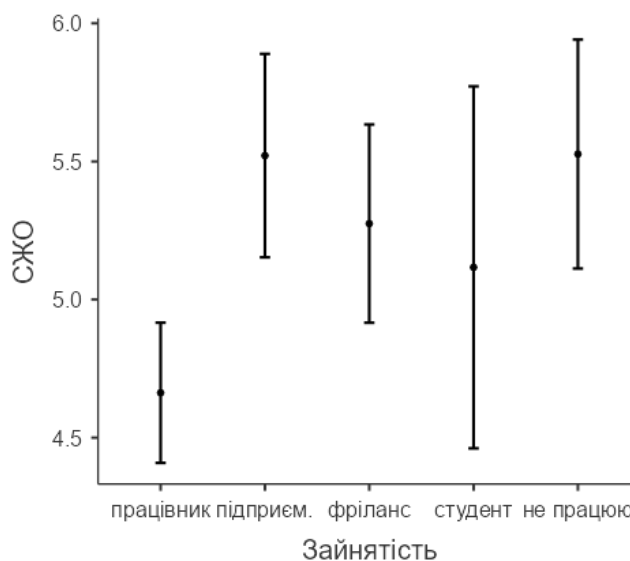


Рис. 5. Залежність шкали СЖО від виду зайнятості

Найнижче значення СЖО мають наймані працівники (4,66), тоді як найвищі – власники бізнесу і люди, що не працюють (5,52 і 5,53 відповідно).

Такий вплив можна пояснити тим, що не всі наймані працівники відчують задоволення своїх змістовних і сенсовних потреб на робочому місці. Ч а с т о наймані працівники мають діяти в інтересах бізнесу, що може суперечити їх власним цінностям, бажанням або потребам.

В цей час власники бізнесу мають значно більше контролю і влади над прийняттям рішень, що дає їм більше можливостей для реалізації власних цінностей і потреб. Власники бізнесу відчують більший локус контролю Я, ніж локус контролю – життя, що є протилежним для найманих працівників.

Узагальнюючи, можемо виділити наступні результати дослідження:

1. *Надійність даних та розподіл значень:* Показник Альфа Кронбаха підтвердив надійність отриманих даних, що дозволяє впевнено використовувати їх у дослідженні. Аналіз середніх значень показав, що вибірка в середньому демонструє вищі значення СЖО, ніж очікувалося за нормальним розподілом. Це пояснюється специфікою респондентів: експериментальна група складається з пілігримів, які мають високу мотивацію до самопізнання, тоді як контрольна група включає студентів-психологів, для яких питання сенсу життя є професійно

важливими.

2. *Відмінності між групами:* Експериментальна група демонструє вищі середні значення за шкалами «Процес життя» та «Результат життя», що свідчить про більшу задоволеність життям. Це може бути пов'язане з досвідом пілігримства, яке сприяє розвитку навичок насолоди життям і усвідомлення його цінності. Контрольна група також має високі середні значення, але з меншою різницею, що може пояснюватися очікуваннями майбутньої самореалізації студентів. Ця різниця не є статистично значущою, тому ми можемо говорити лише про тенденцію, а не значущу закономірність.

3. *Кореляція між саморозвитком та СЖО:* Усі шкали методики СЖО корелюють із саморозвитком негативно, що підтверджено значеннями коефіцієнтів кореляції ($p\text{-value} < 0.05$). Це свідчить про те, що незадоволеність собою або своїм життям стимулює пошук нових цілей і сенсів через саморозвиток. Водночас активний саморозвиток може бути пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності та страхом невдачі, що тимчасово знижує рівень задоволеності життям.

4. *Вікові особливості:* Респонденти старших вікових груп (51–60 років) демонструють вищі показники саморозвитку, тоді як молодша група (21–30 років) має найнижчі значення. Це може бути спричинене меншим тиском соціальних вимог на старших респондентів та більшою можливістю для самопізнання й самореалізації. Водночас молодші респонденти стикаються із зовнішніми викликами, які обмежують їхній час і ресурси для саморозвитку.

5. *Вплив професійної діяльності:* Професійний статус також впливає на смисло-життєві орієнтації. Наймані працівники можуть відчувати конфлікт між власними цінностями та вимогами роботи, що знижує їхній рівень задоволеності. Власники бізнесу, навпаки, мають більше можливостей реалізовувати свої цінності завдяки високому локусу контролю. Респонденти, які не працюють, належать переважно до старших вікових груп, що вказує на їхню фінансову незалежність або наявність умов, які дозволяють їм не працювати. Це узгоджується з попередніми висновками про зростання смисло-життєвих орієнтацій із віком.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи, результати підтверджують, що саморозвиток і смисло-життєві орієнтації є складними багатофакторними явищами, на які впливають вікові, соціальні та професійні чинники. Досвід пілігримства не відіграє ключову роль, бо на наших даних не було визначено статистично значущої різниці між експериментальною і контрольною групами, але були визначені закономірності у формуванні цих показників, тобто можемо сказати, що досвід проходження Шляху святого Якова створює умови для глибокого самопізнання та трансформації особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський, М. Й. (2010). Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. Академвидав.
2. Колесніков, А. (2020). Психологічні аспекти саморозвитку особистості. Лібра.
3. Кузікова, С. Б. (2013). Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки, 2(10), 171–176.
4. Brumec, S., Lavrič, M., & Naterer, A. (2023). Exceptional human experiences among pilgrims on the Camino de Santiago: A typology of experiences and transformative aftereffects. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(4), 605–617. <https://doi.org/10.1037/rel0000456>
5. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
6. Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. W. W. Norton & Company, Inc.
7. Informes estadísticos. Año 2024. (n. d.). Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/transporte/cnrt/estadisticas/informes-estadisticos-ano-2024>
8. Lois González, R. n. C. (2013). The Camino de Santiago and its contemporary renewal: Pilgrims, tourists and territorial identities. *Culture and Religion*, 14(1), 8–22. <https://doi.org/10.1080/14755610.2012.756406>
9. Lopez, L. (2013). How long does the pilgrimage tourism experience to Santiago de Compostela last? *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21427/D7C133>
10. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
11. Mizdrak, I. (2024). Philosophical significance of the way, experience, and silence in the context of Camino de Santiago. *Verbum Vitae*, 42(1), 17–37. https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_31743_vv_16256/c/articles-50130011.pdf
12. Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
13. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
14. Sánchez, S. S., & Hesp, A. (Eds.). (2015). *The Camino de Santiago in the 21st century: Interdisciplinary perspectives and global views*. Routledge.
15. Statistics. Pilgrim's welcome office. (6. д.). Oficina del Peregrino. Catedral de Santiago de Compostela. <https://oficinadelperegrino.com/en/statistics/>

REFERENCES

1. Boryshevskiy, M. Y. (2010). *Doroha do sebe: Vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti* [The road to the self. From the foundations of subjectivity to the heights of spirituality]. Akademvydav. [In Ukrainian].
2. Kolesnikov, A. (2020). *Psykhologichni aspekty samorozvytku osobystosti* [Psychological aspects of personal self-development]. Libra. [In Ukrainian].
3. Kuzykova, S. B. (2013). *Fenomenolohiia samorozvytku osobystosti: vyznachennia poniattia* [Phenomenology of personality self-development: Definition of the concept]. Naukovyi

visnyk Mykolaiivskoho derzhavnoho universytetu imeni VO Sukhomlynskoho. Seria: Psykholohichni nauky, 2(10), 171–176. [In Ukrainian].

4. Brumec, S., Lavrič, M., & Naterer, A. (2022 2023). Exceptional human experiences among pilgrims on the Camino de Santiago: A typology of experiences and transformative aftereffects. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(4), 605–617. <https://doi.org/10.1037/rel0000456>
5. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
6. Informes estadísticos. Año 2024. (n. d.). Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/transporte/cnrt/estadisticas/informes-estadisticos-ano-2024>
7. Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. W. W. Norton & Company, Inc.
8. Lois González, R. n. C. (2013). The Camino de Santiago and its contemporary renewal: Pilgrims, tourists and territorial identities. *Culture and Religion*, 14(1), 8–22. <https://doi.org/10.1080/14755610.2012.756406>
9. Lopez, L. (2013). How long does the pilgrimage tourism experience to Santiago de Compostela last? *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21427/D7C133>
10. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
11. Mizdrak, I. (2024). Philosophical significance of the way, experience, and silence in the context of Camino de Santiago. *Verbum Vitae*, 42(1), 17–37. https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_31743_vv_16256/c/articles-50130011.pdf.pdf
12. Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
13. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
14. Sánchez, S. S., & Hesp, A. (Eds.). (2015). *The Camino de Santiago in the 21st century: Interdisciplinary perspectives and global views*. Routledge.
15. Statistics. Pilgrim's welcome office. (б. д.). Oficina del Peregrino. Catedral de Santiago de Compostela. <https://oficinadelperegrino.com/en/statistics/>

Відомості про авторів

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.псих.н., професор, перша проректорка КІСПП, професор кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії (КІСПП), м. Київ, Україна

Nataliia Zaviazkina, Doctor of Psychology, Professor, First Vice-Rector of KIMPP, Professor of the Department of Clinical Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP), Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5565-8959>

E-mail: nmuz@ukr.net

Оксана БЕЛЯЄВА, здобувач освітнього ступеня «Магістр» КІСПП, м. Київ, Україна

Oksana Belyaeva, Master's student in Psychology, KIMPP, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-9201-2574>

E-mail: bieliaieva.oks@gmail.com