

## ЗВ'ЯЗОК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З МІСТИЧНИМ ДОСВІДОМ, ПРОДУКОВАНИМ ВЖИВАННЯМ ПСИХОДЕЛІКІВ

*Кудріна Тетяна Семенівна<sup>1</sup>, Козловська Анна Іллівна<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8553-2457>

<sup>2</sup> Магістр психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-0139-2193>

UDC: 159.922

### АНОТАЦІЯ

У дослідженні взяли участь респонденти з досвідом вживання психоделіків (псилоцибіна, ЛСД, кетаміна, МДМА та ін.). На підставі суб'єктивної оцінки рівня обізнаності в темі психоделіків встановлено, що високий рівень притаманний 49% опитаних, середній - 47%, низький - 4%. Більшість учасників дослідження перебували на території України (84%), поза межами України, зокрема, у Німеччині, Ізраїлі, Болгарії, США, Англії, Швейцарії, Іспанії, Чехії - 16%. За допомогою кореляційного аналізу та аналізу значимості відмінностей між середніми значеннями досліджуваних показників виявлено характер зв'язку психологічного благополуччя особистості з містичним досвідом, продукОВАНИМ вживанням психоделіків. Встановлено, що суб'єктивна обізнаність в темі психоделіків не є прямо пов'язаною із власне містичним досвідом, що виникає внаслідок вживання психоделіків, тому містичний досвід не є частиною "самонавіювання", він є реально існуючим явищем. Показано, що містичний досвід, продукований психоделіками, є пов'язаним з суб'єктивним благополуччям особистості, особливо зі щастям як його структурним елементом, зокрема, з точки зору почуття єдності, ейфорії та відчуття безчасності або розриву кордонів.

**Ключові слова:** містичний досвід, містичні переживання, психоделіки, психоделічно асистована терапія, суб'єктивне благополуччя.

**Постановка проблеми.** Досягнення та підтримка благополуччя є важливим завданням психології, оскільки воно пов'язане з покращенням психічного та фізичного здоров'я, соціальних стосунків і підвищенням загальної якості життя. Тому дослідження передумов та чинників суб'єктивного благополуччя особистості є актуальним, особливо сьогодні, в умовах широкомасштабної війни, яка негативно позначається на ньому. Благополуччя — це багатовимірна конструкція, яка охоплює низку позитивних психологічних аспектів, включаючи щастя, задоволеність життям і позитивні емоції, розвиток свого потенціалу, контроль над своїм життям, відчуття мети та наявність позитивних стосунків. Благополуччя дозволяє індивіду або популяції роз-

виватися та процвітати.

Одним із потенційних шляхів сприяння благополуччю людини є містичний досвід, який характеризується відчуттям взаємозв'язку, єдності та трансцендентності за межами звичайного сприйняття та розуміння. Містицизм — це "вчення про те, що особливі психічні стани чи події дозволяють зрозуміти істини в останній інстанції" (MacLean, 2011). Містичний досвід, у свою чергу, — це інтуїтивне розуміння й усвідомлення сенсу існування (Lidke, 2005). Містичні переживання як передумова містичного досвіду є загальним компонентом релігійних традицій в історії людства. Історичні описи містичного досвіду з різноманітних джерел розкривають спільні теми, припускаючи, що це є основний дос-

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Tetiana Kudrina, Anna Kozlovska

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

від, який перетинає релігії та культури (Maslow, 1959; Stace, 1960). Дослідження показали, що визначальними рисами класичних містичних переживань є відчуття єдності, священності, невимовності, миру та радості, а також відчуття виходу за межі часу та простору та інтуїтивне переконання, що досвід є джерелом об'єктивної істини про реальність (Chen, Hood, Yang & Watson, 2011; Hood, Hill & Spilka, 2009).

С. Гроф (Гроф, 2015), засновник трансперсональної психології, звертає увагу на цілющий потенціал незвичних (або холотропних) станів свідомості, що орієнтовані на цілісність і дозволяють індивідам вийти за межі свого вузького кола самосвідомості, щоб мати змогу через цей досвід досягнути “повну версію” своєї ідентичності. Ці стани мають значний терапевтичний і трансформаційний потенціал, що робить їх важливою сферою дослідження для спеціалістів сфери ментального здоров'я. А. Маслоу (Maslow, 1959) також припускав, що показники психологічного здоров'я тісно пов'язані з піковими переживаннями, часто виникаючими під час релігійних практик (по суті, це і є містичний досвід).

Містичні переживання можуть виникати спонтанно або через різні практики, такі, як медитація, молитва або використання психоделічних засобів.

Містичні переживання, які викликають речовини з класу психоделіків, вивчаються в клінічній психології з точки зору їх потенційної можливості сприяти благополуччю особистості. Зарубіжні дослідження свідчать про те, що психотерапія за допомогою психоделічних засобів (психоделічно асистована терапія) може бути ефективною в лікуванні низки психічних захворювань, включаючи депресію, тривогу, посттравматичні розлади та залежності.

Речовини з класу психоделіків успішно використовуються у терапії резистентних до лікування станів (резистентна депресія або посттравматичний стресовий розлад, наприклад) (Patra, 2016).

Водночас слід зазначити, що останнім часом спостерігається зростання інтересу до потенціалу психоделіків, зокрема містичного досвіду, який вони викликають, який може сприяти покращенню психічного здоров'я та благополуччя людини.

4 травня 2023 року відбулась Міжнародна нау-

ково-практична конференція “Психоделічно асистована терапія в лікуванні посттравматичних станів. Міжнародний досвід та перспективи впровадження в Україні”. Конференція була організована громадською організацією “Українська асоціація психоделічних досліджень” (UPRA) та була проведена на базі Центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів “Лісова Поляна”. Це перша в Україні конференція, присвячена використанню психоделіків у терапії. Остання подія є важливим показником зростання інтересу до проблеми використання позитивного потенціалу станів свідомості, продукованих психоделіками, у сфері клінічної психології та психіатрії.

Особливість психоделічних речовин полягає у їх здатності “надійно” викликати стани зміненого сприйняття, мислення та зміни у сфері почуттів, які не можуть бути досягнуті в інших умовах, за винятком сну або релігійної екзальтації, тобто, продукувати містичний досвід. “Класичні психоделіки” – це психоделічні речовини, які були відкриті і використовувалися в першій хвилі психоделічної культури в 1960-х роках. Цей клас включає ЛСД (діетиламід лізергінової кислоти), псилоцибін, мескалін, ДМТ (диметилтриптамін) та 5-MeO-DMT (5-метоксидиметилтриптамін).

Психоделіки у широкому розумінні – це більша широка категорія речовин, які можуть викликати близькі до психоделічних ефекти. Цей клас включає не тільки класичні психоделіки, але й інші речовини, які можуть викликати подібні ефекти. Це такі речовини як кетамін, ібогаїн, МДМА та інші. Хоча ці речовини можуть викликати подібні ефекти до класичних психоделіків, їх механізми дії та ефекти можуть бути відмінними.

Отже, дослідження містичного досвіду, який виникає внаслідок вживання психоделіків, у контексті благополуччя особистості, сприятиме кращому розумінню специфіки цього “незвичного” стану свідомості та його потенціалу як інструменту зміцнення психічного здоров'я та покращення благополуччя особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Більшість праць українських вчених з розглядуваної проблематики присвячено швидше розкриттю позитивних можливостей психоделічної терапії, аніж аналізу тих психологічних ефектів, які вони викликають. Так,

В. Л. Матреницький (Матреницький, 2022) говорить про “ренесанс психоделічної терапії” (психоделічно асистованої терапії) та про її значення в контексті українського суспільства. Вчений наголошує на перспективності галузі психоделічної терапії для України та наводить аргументи за недостатню ефективність наявних методів лікування багатьох психічних розладів, зокрема депресії та ПТСР.

Автором проаналізовано досвід використання психоделіків в багатьох провідних країнах світу, таких як Швейцарія, Канада, США, Ізраїль та інших, де психоделіки почали використовуватись повторно в 2010-х роках (після політики 1970-х, коли майже усі речовини цього класу спочатку у США, а потім й у всьому світі були визнаними “токсичними, без терапевтичного потенціалу”).

Зокрема, психоделіки використовуються як для “лікування екзистенційного дистресу та у цілях підготовки терапевтів” (Hawkswell, 2021), так і у якості лікування поза клінічними випробуваннями, за відсутності порівнянних або задовільних альтернативних варіантів терапії (MAPS, 2020; Schmid, Gasser, Oehen, & Liechti, 2021).

На підсумок В. Л. Матреницький зазначає, що “своєчасним буде впровадження психоделічної терапії у медичну практику”, посилаючись, зокрема на зростання кількості звернень до спеціалістів з початку повномасштабного вторгнення та лише часткову ефективність фармакотерапії першої лінії при ПТСР.

Один із засновників Української асоціації психоделічних досліджень (UPRA) О. Орлов (Орлов, 2022) розглядає психоделічно асистовану терапію (psychedelic assisted therapy) як “проривний лікувальний метод” та описує перспективи його впровадження у практику українських спеціалістів з психічного здоров’я. Автором наведено кілька аргументів на користь аналізованого методу лікування, які у загальному вигляді співпадають з думкою зарубіжних вчених (Bird, Modlin, & Rucker, 2021) про те, що психоделічно асистована терапія – найбільший прорив у сфері охорони здоров’я, який можна порівняти хіба що з відкриттям антидепресантів.

О. Орловим запропоновано низку заходів задля прискорення процесу включення психоделічної терапії

в перелік послуг із сектору доступних українцям. Зокрема, звертається увага на важливості перейняття досвіду зарубіжних колег-дослідників у контексті психоделічної терапії та теми психоделіків загалом. Подальші дослідження у даній тематиці на базі саме українських інституцій є важливим кроком до досягнення кращого розуміння специфіки цієї теми у контексті популяції українців.

Ф. Дончев (Дончев, 2020) розглядає використання ноотропних препаратів як один із методів самовдосконалення особистості. Водночас автор звертає увагу на те, що, як і будь-яке самолікування, вживання таких препаратів самостійно, без попередньої консультації у лікаря, може нашкодити і є небезпечним.

Зазначено, що у психоделічної терапії є дві умови, які визначають її ефективність, та позначаються поняттями «сет» (установка) та «сеттінг» (обстановка). Останні задіяні в процедурах психоделічної терапії українських фахівців.

Установка – це аспект настрою та налаштованості на певні процеси. Сюди відноситься постановка та розуміння цілей, формування терапевтичного запиту, налаштованість на процес, відкритість новому досвіду і так далі. Обстановка – це аспект навколишнього середовища (де, при яких умовах, з ким тощо). Вважається, що найбільш вдалий сеттінг – це наблизена до вітальні кімната з теплим світлом та елементами декору. Зазвичай при психоделічній терапії також використовується музика. Існує список плейлистів, розроблених спеціально для цих цілей. Також сюди можна віднести присутність психоделічних терапевтів (по існуючих протоколах їх завжди має бути мінімум двоє, один із них обов’язково має бути PhD). В неформальних сеттінгах є поняття тріпсіттера – людина, яка виконує роль супроводжуючого під час психоделічного досвіду (Hartogsohn, 2016).

Щодо зв’язку психоделіків з суб’єктивним благополуччям Ф. Дончев стверджує, що можливі лікувальні характеристики препаратів можна розширити до їх здатності позитивно впливати на розвиток людини, на процес її самовдосконалення та підвищення її потенціалу.

Розглядати психоделіки у зв’язку з благополуччям особистості Ф. Дончев пропонує на прикладі

МДМА. Посилаючись на результати досліджень зарубіжних колег, він зазначає, що соціальна функція особистості при довготривалому вживанні речовини не страждає (Carlyle, Stevens, Fawaz, Marsh, Kosmider & Morgan, 2019). Більш того, можна спостерігати ріст довіри до референтних осіб та зниження тривоги, зокрема соціальної (Danforth, Grob, Struble, Feduccia, Walker, Jerome, & Emerson, 2018; Friedman & Kern, 2014).

Також Дончев наголошує, що “сенситивні стани свідомості”, викликані психоделіками, потребують відповідального ставлення. Навіть якщо мова не йдеться про передозування психоделіками, якого із псилоцибіном або ЛСД майже неможливо досягти у “класичному” розумінні цього слова, варто уважно ставитись до таких станів свідомості через продукування психоделіками підвищеної чутливості.

Психологічні характеристики змінених станів свідомості постали предметом дослідження О. Дюміної (Дюміна, 2012). Змінені стани свідомості (ЗСС) є одним з важливих аспектів власне свідомості. Відомо, що змінені стани свідомості завжди були частиною існування суспільства. Вони використовувались як у духовних, обрядових практиках, а згодом у терапевтичних, так і у рекреаційних цілях. За визначенням, змінений стан свідомості – це будь-який стан, який суттєво відрізняється від нормального стану неспання.

Пояснюючи можливі чинники виникнення ЗСС, авторка наводить перелік, до якого, поміж інших чинників, таких як медитації, глибока молитва або сенсорна депривація, відносить “алкоголь” та “наркотики”. Пояснення терміну “наркотики” в тексті роботи немає. Така класифікація психоактивних речовин (до яких абсолютно безспірно відноситься алкоголь) є показником закорінлої стигматизації певних психоактивних речовин, до яких належать психоделіки, що значно уповільнює науковий прогрес у сфері дослідження та використання їх цілющого потенціалу.

У цій праці також згадуються психоделіки як один із методів досягнення холотропних станів свідомості (ХСС).

Як видно, у працях українських вчених більшою мірою висвітлено питання продуктивності психоделічної терапії, але власне “продукти” її впливу, що

виявляються у визначених психологічних феноменах, досі залишаються недослідженими.

У зарубіжній науковій літературі можна зустріти набагато більше досліджень ефектів психоделіків, порівняно з українською. Розглянемо саме ті, що найбільше пов'язані з проблематикою дослідження, представленого у цій статті.

Дослідження організації MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies) є найяскравішою ілюстрацією позитивного впливу психоделіків на суб'єктивне благополуччя. Профіль цієї організації – багаторічні клінічні випробування психоделіків. В її дослідженнях можна знайти підтвердження ефективності психоделічно асистованої терапії при лікуванні багатьох психічних розладів. Відповідно, можна говорити про покращення у сприйнятті власного благополуччя, адже звільнення від симптомів розладу – це є безпосередньо позитивний вплив на благополуччя особистості (Emerson, Ponté, Jerome & Doblin, 2014).

Зокрема, Спрігс та колеги (Spriggs, Kettner & Carhart-Harris, 2021) досліджували вплив психоделіків на благополуччя людей із розладами харчової поведінки (РХП). Це перше дослідження, що фокусується власне на кількісному дослідженні психологічних ефектів психоделіків у осіб із розладами харчової поведінки. В дослідженні було знайдено докази кореляції між “емоційним проривом” внаслідок психоделічного досвіду і відповідними покращеннями психічного здоров'я.

Емоційний прорив – один із компонентів психоделічного досвіду. На думку деяких дослідників, це один із найбільш значущих факторів для змін внаслідок психоделічного досвіду (Roseman, Haijen, Idialu-Ikato, Kaelen, Watts & Carhart-Harris, 2019). За аналогією, терапевтичний прорив (в процесі психотерапії) – це значні зміни або покращення психічного здоров'я клієнта.

Результати даного дослідження підтверджують позитивні психологічні наслідки психоделічного досвіду, які мають відношення до лікування РХП. Дослідники також висловлюють сподівання, що це сприятиме як подальшим дослідженням, так і ініціативам щодо безпосереднього вивчення безпеки та ефективності психоделічної терапії, як лікування РХП, у майбутніх клінічних випробуваннях (Spriggs, Kettner & Carhart-Harris,

2021).

Roseman, L., Haijen, E., Idialu-Ikato, K., Kaelen, M., Watts, R., & Carhart-Harris, R. вважають, що психоделічна терапія отримує все більше визнання. У дослідженні цієї групи вчених було виявлено, що природа самого психоделічного досвіду опосередковує наступні довгострокові психологічні зміни. Велика увага приділялася виникненню переживань містичного типу (містичний досвід) при визначенні тривалої реакції на психоделіки. В даному дослідженні демонструється важливість саме такого компонента як “емоційний прорив”, про який вже йшлося вище. Автори стверджують, що емоційний прорив є важливим і чітким компонентом гострого психоделічного досвіду, який, здається, є ключовим посередником наступних довготривалих психологічних змін (Roseman, Haijen, Idialu-Ikato, Kaelen, Watts & Carhart-Harris, 2019).

У дослідженнях, які пов’язують благополуччя з психоделіками, часто фігурує поняття “мікродозування”. Мікродозування (або “мікродозинг”) – це практика прийому субперцептивних доз психоделіків, які зазвичай визначаються як “від однієї десятої до однієї двадцятої звичайної дози” (Fadiman & Korb, 2019).

Метою дослідження Стефана Брайта та колег (Bright, Gringart, Blatchford & Bettinson, 2021) було з’ясувати, чи можна порівняти суб’єктивні ефекти мікродозування психоделіків із ефектами йоги щодо психологічного благополуччя, депресії, тривоги та стресу. В ньому також досліджували зв’язок між йогою, мікродозуванням і особистістю досліджуваних.

Було встановлено, що групи йоги та мікродозування виявили значно вищі показники щодо психологічного благополуччя, ніж контрольна група. Група мікродозування та йоги мала нижчі показники депресії, ніж група лише мікродозування, і нижчі показники тривожності, ніж група лише йоги.

Результати дослідження свідчать про те, що суб’єктивні ефекти мікродозування психоделіків можна порівняти з ефектами йоги і що комбінація обох може бути вдалою. Виходячи з результатів дослідження, можна говорити про таку можливу варіацію застосування психоделіків при роботі з підвищенням рівня благополуччя особистості, яку можна порівняти з “класичною”

довготривалою фармакотерапією (як у випадку з антидепресантами, наприклад), а не тільки як “одноразовий” або “серійний” (але не постійний, щоденний) досвід інтенсивних переживань, як у випадку з класичною психоделічно асистованою терапією.

Мета-аналіз, проведений авторами дослідження, мав на меті дослідити “життєздатність мікродозування психоделіків як стратегії покращення пізнання та благополуччя”. Було висунуто припущення, що мікродозування, тобто прийом субперцептивних доз психоделіків, може надати споживачам деякі переваги цих речовин, мінімізуючи при цьому ризики, пов’язані з використанням повної дози. Цей огляд мав на меті узагальнити та вивчити наявну літературу про мікродозування психоделічних речовин.

Як висновок, автори стверджують, що дослідницькі дані, опубліковані на сьогоднішній день, вказують на різноманітні переваги мікродозування, включаючи покращення настрою, концентрації уваги та творчих здібностей, в комбінації з тим, що меншість людей повідомляють про вибіркові негативні наслідки, такі як підвищена тривога та фізіологічний дискомфорт (Bornemann, 2020).

В одній з останніх наукових праць (Qiu & Minda, 2022) стверджується, що і психоделіки, і майндфулнес (практика навмисного привернення уваги до досвіду поточного моменту без оцінки; навичка, яку людина розвиває за допомогою медитації чи іншого навчання) нещодавно стали темами, які цікавлять академічні кола. Автори звертають увагу на те, що поширеність особистих практик медитації та рекреаційного використання психоделічних засобів постійно зростає за останнє десятиліття.

Зокрема, у вищезазначеному дослідженні вивчався зв’язок між вживанням психоделічних засобів, майндфулнес та багатограним благополуччям. Ієрархічна регресія була використана для кількісного визначення цих асоціацій на досить великій вибірці людей (кількість учасників дослідження становила 1219 осіб), які займаються як медитацією, так і вживанням психоделічних речовин. Результати показують, що як майндфулнес, так і містичні переживання, продуковані психоделіками, пов’язані зі значним підвищенням благополуччя. В дослідженні було встановлено, що психо-

деліки є, в певній мірі, модератором зв'язку між містичним досвідом і благополуччям. Ці дані є одними з перших, які виявили тісний зв'язок між особистою практикою майндфулнес, рекреаційним використанням психоделічних засобів і загальним психологічним благополуччям у натуралістичній структурі (Qiu & Minda, 2022).

Завершуючи аналіз зарубіжних досліджень, які присвячені розкриттю позитивних потенційних можливостей містичного досвіду, продукovanого психоделіками, слід констатувати, що подібних досліджень саме на українській вибірці бракує. Вітчизняних досліджень по темі містичного досвіду, продукovanого психоделіками, у клінічній психології вкрай мало. Наявна мізерна кількість наукових праць українських дослідників, де містичний стан, продукований психоделіками, є основним об'єктом дослідження. До того ж, україномовні дослідження, наукові статті тощо, де просто згадуються психоделіки, часто відображають скоріше наявні міфи, що часто є спростованими в дослідженнях зарубіжних колег, аніж дійсний стан речей у психологічній науці та суміжних галузях. На наш погляд, це відбувається через те, що часто в таких працях наявне упереджене ставлення до психоделіків як до частини "поганих" психоактивних речовин, що називають у нас, використовуючи стигматизуючий термін "наркотики" (це явище існує як наслідок політики, що в англomовній літературі представлена як "war on drugs"). Остання обставина в кілька разів уповільнює розвиток досліджень даної тематики в Україні, так як хибна інформація створює хибне уявлення про даний клас речовин, унеможливаючи у цей момент використання такого дієвого терапевтичного інструменту для допомоги людям, що її потребують, особливо сьогодні. Тут ми маємо на увазі, зокрема, зростання кількості випадків розвитку посттравматичних стресових розладів серед українців через повномасштабне вторгнення росії в Україну.

**Метою дослідження** є виявлення характеру зв'язку суб'єктивного благополуччя із містичним досвідом, продукovanим вживанням психоделіків.

**Виклад основного матеріалу.** У нашому дослідженні зв'язку суб'єктивного благополуччя особистості з містичним досвідом, викликаним вживанням психоделіків, взяли участь особи із досвідом вживання

психоделіків. Досвід вживання психоделіків був обов'язковою умовою участі у дослідженні. До складу вибірки увійшли 53 особи, серед яких 30 чоловіків (55%) та 23 жінки (43%), також два респонденти не повідомляли про стать.

У нашому дослідженні під психоделіками ми будемо розуміти наступні речовини: псилоцибін, ЛСД, ДМТ, 5-MeO-DMT, мескалін, МДМА, кетамін.

Вважаємо це доречним, адже ключовим фактором в нашому дослідженні є саме специфічний містичний досвід, викликаний психоделіками. Відомо, що досягнення містичних переживань можливо при досвіді вживання кожної із цих речовин. Також вважаємо не зовсім слушним розширення цього списку за допомогою "дизайнерських психоделіків" та різноманітних похідних вказаних речовин, адже вони є меншою мірою дослідженими та репрезентованими в науковій спільноті, що займається вивченням психоделіків.

Звертаємо увагу ще на один важливий, на наш погляд, момент, який дозволяє робити містичний досвід об'єктом дослідження. З цією метою звернемось до дослідження М. Андерсена та колег (Andersen, Schjoedt, Nielbo & Sørensen, 2014), в якому було розглянуто спроби вивчення містичного досвіду. Зосереджуючись на дослідженнях, які використовують контрольоване середовище, автори виступають за експериментальний підхід до містицизму.

Було виявлено, що експериментальної парадигми справді достатньо, щоб викликати містичні переживання. На основі суб'єктивних оцінок досвіду, детальних описів з інтерв'ю та даних, отриманих через три місяці після дослідження, показано, що досвід, про який повідомляли учасники, мав високий ступінь автентичності та тривало впливав на пам'ять та атрибуцію. Ці дані демонструють, що принаймні деякі форми містичного досвіду можна вивчати в контрольованому середовищі.

Більшість учасників дослідження перебували на території України, зокрема у таких областях: Чернівецька, Дніпропетровська, Київська, Львівська, Івано-Франківська, Тернопільська, Харківська, Полтавська, Одеська, Сумська, Житомирська, Закарпатська (84%). Також в опитуванні взяли участь особи, що проживають поза межами України, зокрема у Німеччині, Ізраїлі,

Болгарії, США, Англії, Швейцарії, Білорусі, Іспанії, Чехії (16%).

Також респонденти надавали суб'єктивну оцінку рівня обізнаності в темі психоделіків. Більшість опитаних оцінили свій рівень обізнаності як високий (49%) або середній (47%), менша кількість учасників дослідження оцінили свій рівень обізнаності у темі як низький (4%)

Були використані наступні методики:

1. Mystical Experience Questionnaire (MEQ-30);
2. А. Перуе-Баду «Шкала суб'єктивного благополуччя» (в адаптації Соколової М.В.);
3. «Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory) (в адаптації Н. Майер).

Дві з вищезазначених методик є загальновідомими та широко використовуються у вітчизняних дослідженнях. Досвіду ж використання «Опитувальника містичного досвіду» в Україні немає, тому докладніше опишемо цю методику.

Отже, «Опитувальник містичного досвіду» (MEQ30) – методика, яка здебільшого використовується для оцінки ефектів психоделіків (а саме містичного досвіду) у лабораторних дослідженнях.

Опитувальник має 4-факторну структуру, що охоплює “виміри” класичного містичного досвіду:

1. містичність (F1);
2. позитивний настрій (F2);
3. трансцендентність часу/простору (F3);
4. непередаваність (F4).

У цій 4-факторній структурі опитувальника пункти 9, 12, 14, 22, 35, 36, 41, 47, 54, 55, 69, 73, 74, 77 та 83 відносять до фактору 1, “містичність”; пункти 5, 18, 30, 43, 80 і 87 відносять до фактору 2, “позитивний настрій”; пункти 2, 15, 29, 34, 48 і 65 відносять до фактору 3, “трансцендентність часу та простору”; і пункти 6, 23 і 86 відносять до фактору 4, непередаваність. (див рис.2.4)

Така 4-факторна структура опитувальника була продуктом дослідницького та підтверджуючого факторного аналізу (MacLean та ін., 2012).

**Інструкція до тесту:** “Озираючись на всю тривалість вашого психоделічного досвіду (останнього або суб'єктивно найбільш значущого), будь ласка, оцініть ступінь переживання наступних явищ у будь-який мо-

мент протягом цього досвіду. Оцініть кожне твердження відповідно до ваших почуттів, думок і переживань під час психоделічного досвіду. Оцінюючи кожен пункт, використовуйте таку шкалу: 0 – немає, зовсім ні; 1 – настільки незначною мірою, що не можу визначитися; 2 – незначною мірою; 3 – помірно; 4 – сильно (еквівалентний за ступенем будь-якому іншому сильному досвіду); 5 – екстремально (більше, ніж будь-коли в моєму житті, і сильніше, ніж 4)”

Приклад стимульного матеріалу:

1. Досвід злиття вашого особистого “Я” з чимось більшим.
2. Досвід єдності з кінцевою реальністю.
3. Відчуття, що ви пережили вічність чи нескінченність.
4. Досвід єдності з об'єктами та/або особами у вашому оточенні.

Алгоритм інструкцій до обробки отриманих даних за методикою:

так як опитувальник має 4-факторну структуру, то обробка отриманих даних полягає у розподілі та співставленні показників по кожному з пунктів опитувальника. Підсумкова кількість балів учасника опитування за методикою по кожному з факторів дорівнює сумі балів пунктів фактору.

У використовуваному нами тексті опитувальника пункти були представлені під номерами 1-30. Розподіл їх за факторами відбувався наступним чином:

- Фактор 1* “Містичний” (F1): 1-15;  
*Фактор 2* “Позитивний настрій” (F2): 16-21;  
*Фактор 3* “Трансцендентність часу/простору” (F3): 22-27;  
*Фактор 4* “Непередаваність” (F4): 28-30.

У зв'язку з відсутністю україномовної версії розглядуваного опитувальника виникла необхідність здійснити аналіз його надійності за допомогою критерія Альфа-Кронбаха. Як відомо, аналіз надійності інструменту дослідження є важливим кроком у забезпеченні достовірності результатів дослідження. «Опитувальник містичного досвіду» було перекладено з англійської мови на українську. В результаті перекладу могли виникнути помилки або невідповідності, які мали б вплив на точність результатів.

Зведені результати показників надійності шкал методики «Опитувальник містичного досвіду» відображені у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Показники надійності для факторів методики «Опитувальник містичного досвіду»**

	Cronbach's $\alpha$
<b>F1</b>	0.86
<b>F2</b>	0.831
<b>F3</b>	0.797
<b>F4</b>	0.736

У якості методів обробки отриманих даних використано кореляційний аналіз, аналіз значимості відмінностей між середніми значеннями досліджуваних показників.

Для порівняння середніх значень показників респондентів, які залишились в Україні та переїхали за кордон, за методиками «Шкала суб'єктивного благополуччя», «Оксфордський опитувальник щастя» та «Опитувальник містичного досвіду» (фактор 1) було використано t-критерій Стьюдента.

Нормальність розподілу показників та рівність

дисперсій контролювались за допомогою критерія Шапіро-Уїлкі ( $p > 0,05$ ) та критерія Лівена ( $p > 0,05$ ). Для факторів 2-4 методики «Опитувальник містичного досвіду» використовувався t-критерій Манна-Уїтні, адже показники шкал не були розподілені за нормальним законом. Статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Для порівняння середніх значень показників за шкалами методик «Опитувальник містичного досвіду», «Шкала суб'єктивного благополуччя» та «Оксфордський опитувальник щастя» між чоловіками та жінками також був обчислений t-критерій Стьюдента. Рівність дисперсій контролювалась за критерієм Лівена ( $p > 0,05$ ), нормальність розподілу показників перевірялась за критерієм Шапіро-Уїлкі ( $p > 0,05$ ). Статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Для оцінки нормальності розподілу показників використовувався критерій Шапіро-Уїлкі, адже вибірка відносно мала ( $N=54$ ). Як можна побачити, розподіл показників методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» є нормальним для всіх шкал, окрім зміни настрою (табл. 2).

Нижче (табл. 3) представлені описові статистики для показників методики «Оксфордський опитувальник

Таблиця 2.

**Описові статистики для методики «Шкала суб'єктивного благополуччя»**

	1	2	3	4	5	6
<b>N</b>	53	53	53	53	53	53
<b>Missing</b>	1	1	1	1	1	1
<b>Mean</b>	66.4	12.5	11.8	7.60	7.98	11.4
<b>Median</b>	68.0	12.0	12.0	8.00	8.00	12.0
<b>Standard deviation</b>	14.7	2.47	2.13	3.28	2.91	3.94
<b>Minimum</b>	39.0	7.00	7.00	2.00	2.00	3.00
<b>Maximum</b>	107	19.0	16.0	14.0	14.0	20.0
<b>Shapiro-Wilk W</b>	0.976	0.958	0.958	0.948	0.963	0.969
<b>Shapiro-Wilk P</b>	0.369	0.059	0.061	0.021	0.095	0.186

Примітка: 1 - загальні показники за методикою; 2 - напруженість і чутливість; 3 - ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику, 4 - зміни настрою, 5 - самооцінка здоров'я, 6 - ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

щастя». Як видно, розподіл показників за цією методикою є також нормальним (за критерієм Шапіро-Уїлкі).

Таблиця 3.

**Описові статистики для методики  
“Оксфордський опитувальник щастя”**

<b>N</b>	53
<b>Missing</b>	1
<b>Mean</b>	62.7
<b>Median</b>	61.6
<b>Standard deviation</b>	10.6
<b>Minimum</b>	34.4
<b>Maximum</b>	83.2
<b>Shapiro-Wilk W</b>	0.967
<b>Shapiro-Wilk P</b>	0.142

Процедуру перевірки на нормальність розподілу показників було здійснено стосовно шкал опитувальника містичного досвіду. Відповідні дані наведені в таблиці (табл. 4).

Як можна побачити (табл. 4), розподіл показників нормальний за критерієм Шапіро-Уїлкі у методикі, загалом, та у фактора 1 “Містичний”, зокрема.

Коефіцієнти кореляції (за Пірсоном та Спірменом) показників суб’єктивної оцінки обізнаності в темі психоделіків та показників за шкалами “Опитувальника містичного досвіду” ілюструє нижченаведена таблиця (табл.5).

Для фактора 1 методики “Опитувальник містичного досвіду” було обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона, адже шкала має нормальний розподіл за критерієм Шапіро-Уїлкі ( $p > 0,05$ ), але для шкал “суб’єктивна оцінка обізнаності у темі психоделіків” та факторів 2-4 методики “Опитувальник містичного досвіду” було вирішено використовувати коефіцієнт кореляції Спірмена, адже вони, за критерієм Шапіро-Уїлкі, не мають нормального розподілу ( $p < 0,05$ ).

Статистично значущого зв’язку між показником суб’єктивної обізнаності в темі психоделіків та показниками шкал опитувальника містичного досвіду виявлено не було. Цей результат свідчить про те, що суб’єктивна обізнаність в темі психоделіків не є прямо пов’язаною із власне містичним досвідом, що виникає вна-

Таблиця 4.

**Описові статистики для методики “Опитувальник містичного досвіду”**

	1	2	3	4	5
<b>N</b>	53	53	53	53	53
<b>Missing</b>	1	1	1	1	1
<b>Mean</b>	51.7	22.9	20.9	10.2	106
<b>Median</b>	50.0	23.0	20.0	9.00	105
<b>Standard deviation</b>	9.21	4.14	5.20	2.98	16.7
<b>Minimum</b>	26.0	17.0	6.00	3.00	78.0
<b>Maximum</b>	73.0	30.0	30.0	15.0	148
<b>Skewness</b>	0.0508	0.101	-0.0555	-0.158	0.505
<b>Std. error skewness</b>	0.327	0.327	0.327	0.327	0.327
<b>Kurtosis</b>	0.137	-1.48	0.345	-0.365	-0.282
<b>Std. error kurtosis</b>	0.644	0.644	0.644	0.644	0.644
<b>Shapiro-Wilk W</b>	0.975	0.897	0.949	0.953	0.961
<b>Shapiro-Wilk P</b>	0.324	< .001	0.024	0.035	0.083

Таблиця 5.

**Кореляційна матриця показників суб'єктивної оцінки обізнаності в темі психоделіків та показників “Опитувальника містичного досвіду”**

		2	factor 1	1	factor 2	factor 3	factor 4
<b>mystical</b>	<b>Pearson's r</b>	—					
	<b>p-value</b>	—					
	<b>Spearman's rho</b>	—					
	<b>p-value</b>	—					
<b>factor 1</b>	<b>Pearson's r</b>	0.905 ***	—				
	<b>p-value</b>	< .001	—				
	<b>Spearman's rho</b>	0.886 ***	—				
	<b>p-value</b>	< .001	—				
<b>psychodel</b>	<b>Pearson's r</b>	0.201	0.088	—			
	<b>p-value</b>	0.150	0.529	—			
	<b>Spearman's rho</b>	0.180	0.100	—			
	<b>p-value</b>	0.197	0.478	—			
<b>factor 2</b>	<b>Pearson's r</b>	0.761 ***	0.608 ***	0.211	—		
	<b>p-value</b>	< .001	< .001	0.129	—		
	<b>Spearman's rho</b>	0.756 ***	0.612 ***	0.227	—		
	<b>p-value</b>	< .001	< .001	0.102	—		
<b>factor 3</b>	<b>Pearson's r</b>	0.744 ***	0.523 ***	0.128	0.404 **	—	
	<b>p-value</b>	< .001	< .001	0.362	0.003	—	
	<b>Spearman's rho</b>	0.793 ***	0.593 ***	0.142	0.509 ***	—	
	<b>p-value</b>	< .001	< .001	0.309	< .001	—	
<b>factor 4</b>	<b>Pearson's r</b>	0.436 **	0.208	0.331 *	0.276 *	0.235	—
	<b>p-value</b>	0.001	0.135	0.016	0.045	0.091	—
	<b>Spearman's rho</b>	0.446 ***	0.247	0.247	0.318 *	0.276 *	—
	<b>p-value</b>	< .001	0.075	0.075	0.020	0.046	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Примітка: 1 - суб'єктивна оцінка обізнаності у темі психоделіків, 2 - методика “Опитувальник містичного досвіду”, factor 1 - Містичність, factor 2 - Позитивний настрій, factor 3 - Трансцендентність часу та простору, factor 4 - Непередаваність

слідок вживання психоделіків. Останнє створює підстави вважати, що містичний досвід не є частиною “самонавчання”, а є дійсно існуючим явищем.

Обчислення коефіцієнтів кореляції (за Пірсоном) між показниками методики “Опитувальник містичного досвіду” та методик “Оксфордський опитуваль-

ник щастя” та “Шкала суб’єктивного благополуччя” дозволило отримати наступні результати.

Статистично значущі помірні кореляції було знайдено між показниками методик “Оксфордський опитувальник щастя” та “Опитувальник містичного досвіду”. Водночас таких не було виявлено між показниками методик “Опитувальник містичного досвіду” та “Шкала суб’єктивного благополуччя”. На нашу думку, це могло статись як внаслідок власне відсутності кореляцій між показниками зазначених методик, так і по причині випадкового неправильного розуміння інструкції до методики респондентами (був використаний за інструкцією "зворотний" метод оцінки висловлювань (найменше значення дорівнює найвищій оцінці), на відміну від двох інших методик, де найменше значення дорівнює найнижчій оцінці). Вказане припущення має бути перевірено детальніше в подальшому, але у даному дослідженні, із врахуванням цієї обставини, ми зосредили увагу саме на результатах, отриманих за допомогою методик “Опитувальник містичного досвіду” та “Оксфордський опитувальник щастя”.

Тож, аналізу та інтерпретації підлягали показники кореляцій для шкал методик «Оксфордський опитувальник щастя» та «Опитувальник містичного досвіду» (табл.6).

Тож, для фактору 1 використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, адже за критерієм Шапіро-Уїлки ( $p > 0,05$ ) показники за шкалою мають нормальний розподіл, але для факторів 2-4 використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена, адже за критерієм Шапіро-Уїлки розподіл показників не був нормальним ( $p < 0,05$ ). Знайдено статистично значущі кореляції між факторами 1-3 методики "Опитувальник містичного досвіду" та методикою "Оксфордський опитувальник щастя".

Високі значення коефіцієнту кореляції отримано між показниками методики "Оксфордський опитувальник щастя" із фактором 1 "Містичність" методики "Опитувальник містичного досвіду". Помірний кореляційний зв'язок виявлено між показниками методики "Оксфордський опитувальник щастя" та фактором 2 «Позитивний настрій», фактором 3 "Трансцендентність часу та простору" методики

Таблиця 6.

Кореляційна матриця показників методик «Оксфордський опитувальник щастя» та «Опитувальник містичного досвіду»

		factor 1	factor 2	factor 3	factor 4	happiness
factor 1	Pearson's r	—				
	Spearman's rho	—				
factor 2	Pearson's r	0.608 ***	—			
	Spearman's rho	0.612 ***	—			
factor 3	Pearson's r	0.523 ***	0.404 **	—		
	Spearman's rho	0.593 ***	0.509 ***	—		
factor 4	Pearson's r	0.208	0.276 *	0.235	—	
	Spearman's rho	0.247	0.318 *	0.276 *	—	
happiness	Pearson's r	0.557 ***	0.372 **	0.160	-0.056	—
	Spearman's rho	0.615 ***	0.460 ***	0.322 *	0.038	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Примітка: factor 1 - Містичний; factor 2 - Позитивний настрій; factor 3 - Трансцендентність часу та простору; factor 4 - Непередаваність; happiness - шкала щастя.

«Опитувальник містичного досвіду» тощо. Зазначені взаємозв'язки графічно представлені на рис. 3-4.

Статистично значущих показників коефіцієнту кореляції між фактором 4 “Непередаваність” та показниками методики “Оксфордський опитувальник щастя” не було знайдено.

Отже, дослідження показало, що існує кореляція між містичними переживаннями, викликаними психоделіками, і суб'єктивним благополуччям, вимірним методом “Оксфордський опитувальник щастя”. Зокрема, фактори 1-3 методу “Опитувальник містичного досвіду” виявили статистично значущі кореляції з показниками “Оксфордського опитувальника щастя”.

Найсильніша кореляція фактору 1, «Містичність» з показниками методики «Оксфордський опитувальник щастя» свідчить про те, що відчуття єдності або взаємозв'язку з іншими, світом або вищою силою пов'язане з більшим рівнем суб'єктивного благополуччя. Містичні переживання часто характеризуються відчуттям єдності зі всесвітом, втратою кордонів еґо та відчуттям трансцендентності поза часом і простором. Попередні зарубіжні дослідження показали, що цей досвід може мати глибокий і тривалий позитивний вплив на психічне здоров'я та благополуччя.

Помірна кореляція із щастям, яка наявна у факторів 2, 3 («Позитивний настрій», «Трансцендентність часу і простору»), дозволяє пов'язати щастя, як важливий елемент суб'єктивного благополуччя, з почуттям ейфорії та відчуттям позачасу або розмиванням кордонів між собою та світом.

Цікаво, що фактор 4, “Невимовність”, не виявив значимої кореляції з суб'єктивним благополуччям. Цей фактор пов'язаний із труднощами передачі містичного досвіду словами та припускає, що досвід може бути поза межами мови та раціонального розуміння.

Загалом, отримані дані свідчать про те, що містичний досвід, викликаний психоделіками, є пов'язаним з суб'єктивним благополуччям особистості, зокрема, з точки зору почуття єдності, ейфорії та відчуття безчасності або розриву кордонів. Однак важливо зазначити, що ці висновки базуються на вимірюваннях, отриманих власноруч, і необхідні подальші дослідження, щоб повністю зрозуміти взаємозв'язок між психоделічними переживаннями та суб'єктивним благополуччям.

Також із цього можна припустити, що містичний досвід може мати позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя, це може стати темою подальших досліджень у даній сфері.

**Висновки.** Суб'єктивне благополуччя – це частина поняття про власне благополуччя. Це концепт, який описує особисті переживання та оцінки особистістю власного життя: здоров'я, задоволеності від роботи, взаємин з оточуючими та багатьох інших аспектів життєдіяльності. Це є індивідуальним відчуттям та оцінкою, що залежить від багатьох факторів, таких як культурні, соціальні, психологічні та біологічні. Суб'єктивне благополуччя – багатовимірна конструкція, основу якої складають когнітивні та афективні оцінки індивідом свого життя. Вона включає різні аспекти людського досвіду, такі як щастя, задоволеність життям і відчуття сенсу та мети життя. Одним з чинників суб'єктивного благополуччя може бути містичний досвід.

Містичний досвід, один із незвичних станів свідомості – це інтуїтивне розуміння й усвідомлення сенсу існування. Такий стан може виникати під впливом психоделічних речовин, особливістю яких є їх здатність “надійно” викликати стани зміненого сприйняття, мислення та зміни у сфері почуттів, які не можуть бути досягнуті в інших умовах, за винятком сну або релігійної екзальтації, тобто, продукувати містичний досвід.

Фактор “Містичність” найсильніше корелює з суб'єктивним благополуччям. Останнє є свідомством того, що переживання єдності зі всесвітом і розпаду еґо можуть бути особливо корисними для розуміння важливості контексту містичного досвіду у розрізі зв'язку та можливого впливу на суб'єктивне благополуччя. Менші значення коефіцієнтів кореляції, що виявлені між показниками методики “Оксфордський опитувальник щастя” та факторами “Трансцендентність часу та простору” та “Позитивний настрій” методики “Опитувальник містичного досвіду”, ще більше підтверджують ідею зв'язку суб'єктивного благополуччя з містичним досвідом та наштотують на думку, що вказані чинники можуть мати безпосередній вплив на суб'єктивне благополуччя.

Вищезазначені висновки свідчать про потенційну цінність містичних переживань, містичного досвіду.

віду, викликаного психоделіками, як інструменту сприяння суб'єктивному благополуччю.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розуміння механізмів, що лежать в основі зв'язку між суб'єктивним благополуччям та містичним досвідом, а також на виявлення умов, які забезпечують безпеку та ефективність психоделічно асистованої терапії як відносно нової форми терапії, яка передбачає використання психоделічних речовин у поєднанні з психотерапією для лікування низки психічних розладів.

#### References :

- Donchev, F. A. (2020). Kohnityvno-povedinkovi ta farmakolohichni metody vdoskonalennya psykichnoho komponentu osobystosti. OSOBYSTISNE ZROSTANNYA V UMOVAKH TRANSFORMATSIYI SUCHASNOHO SUSPIL'STVA. [Cognitive-behavioral and pharmacological methods of improving the mental component of personality. PERSONAL GROWTH IN THE CONDITIONS OF TRANSFORMATION OF MODERN SOCIETY.]. *Monohrafiya, Zhytomyr, O. O. Yevenok - Monograph, Zhytomyr, O. O. Evenok*, 258-273 [in Ukrainian]
- Dyumina, O. (2012). PSYKHOLOHICHNA KHARAKTERYSTYKA ZMINENYKH STANIV SVIDOMOSTI. [PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS]. *Suchasni vymiry praktychnoyi psykholohiyi, zbirnyk naukovykh robit, Nizhyn's'kyi derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholya - Modern dimensions of practical psychology, collection of scientific works, Mykola Gogol Nizhyn State University*, 80. [in Ukrainian]
- Hrof, S. (2015). Psykholohiya maybutn'oho: uroky z suchasnykh doslidzen' svidomosti. [Psychology of the future: lessons from modern research on consciousness.] *L'viv, Afina*. [in Ukrainian]
- Matrenyts'kyi, V. L. (2022). Renesans psykhodelichnoyi terapiyi ta yiyi znachennya dlya Ukrayiny. [Renaissance of psychedelic therapy and its significance for Ukraine]. *Likars'ka sprava - Medical case*, (3-4), 37-59. [in Ukrainian]
- Orlov, O. V. (2022). Obgruntuvannya mozhyvosti vykorystannya psykhofarmakoterapevtychnykh metodiv dlya podolannya nehatyvnogo vplyvu rosiys'koyi viyny na psykichne zdorov'ya naseleння. [Justification of the possibility of using psychopharmacotherapeutic methods to overcome the negative impact of the Russian war on the mental health of the population.] *Insight: the psychological dimensions of society*, (7), 103-117. [in Ukrainian]
- Andersen, M., Schjoedt, U., Nielbo, K. L., & Sørensen, J. (2014). Mystical experience in the lab. *Method & Theory in the Study of Religion*, 26(3), 217-245.
- Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2018). Classic hallucinogens and mystical experiences: phenomenology and neural correlates. *Behavioral neurobiology of psychedelic drugs*, 393-430.
- Beaussant, Y., Tulskey, J., Guérin, B., Schwarz-Plaschg, C., Sanders, J. J., & Radcliffe Institute for Advanced Study Working Group on Psychedelic Research in Serious Illness. (2021). Mapping an agenda for psychedelic-assisted therapy research in patients with serious illness. *Journal of Palliative Medicine*, 24(11), 1657-1666.
- Bird, C. I., Modlin, N. L., & Rucker, J. J. (2021). Psilocybin and MDMA for the treatment of trauma-related psychopathology. *International Review of Psychiatry*, 33(3), 229-249.
- Bornemann, J. (2020). The viability of microdosing psychedelics as a strategy to enhance cognition and well-being-an early review. *Journal of Psychoactive Drugs*, 52(4), 300-308.
- Bright, S., Gringart, E., Blatchford, E., & Bettinson, S. (2021). A quantitative exploration of the relationships between regular yoga practice, microdosing psychedelics, wellbeing and personality variables. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 134-143.
- Carlyle, M., Stevens, T., Fawaz, L., Marsh, B., Kosmider, S., & Morgan, C. J. (2019). Greater empathy in MDMA users. *Journal of Psychopharmacology*, 33(3), 295-304.
- Chen, Z., Hood, Jr, R. W., Yang, L., & Watson, P. J. (2011). Mystical experience among Tibetan Buddhists: The common core thesis revisited. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(2), 328-338.
- Danforth, A. L., Grob, C. S., Struble, C., Feduccia, A. A., Walker, N., Jerome, L., ... & Emerson, A. (2018). Reduction in social anxiety after MDMA-assisted psychotherapy with autistic adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study. *Psychopharmacology*, 235(11), 3137-3148.
- Davis, A. K., Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2020). Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *Journal of contextual behavioral science*, 15, 39-45.
- Emerson, A., Ponté, L., Jerome, L., & Doblin, R. (2014). History and future of the Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS). *Journal of psychoactive drugs*, 46(1), 27-36.
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual review of psychology*, 65, 719-742.
- Hawksell, S. (2021). TheraPsil: Open Letter to Health Canada. TheraPsil
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. New York, NY: Guilford.

- Hoskins, M., Pearce, J., Bethell, A., et al. (2018). Pharmacotherapy for post-traumatic stress disorder: systematic review and meta-analysis.)
- Lidke, J. S. (2005). Interpreting across mystical boundaries: An analysis of Samādhi in the Trika-Kaula tradition. In *Theory and practice of yoga* (pp. 143-179). Brill.
- MacLean, K. A., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2011). Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of psychopharmacology*, 25(11), 1453-1461.
- MacLean, K. A., Leoutsakos, J. M. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2012). Factor analysis of the mystical experience questionnaire: A study of experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin. *Journal for the scientific study of religion*, 51(4), 721-737.
- MAPS. (2020). Israel Embraces Research on MDMA-Assisted Therapy for PTSD;
- Maslow, A. H. (1959). Cognition of being in the peak experiences. *The Journal of Genetic Psychology*, 94(1), 43-66.
- Patra, S. (2016). Return of the psychedelics: Psilocybin for treatment resistant depression. *Asian journal of psychiatry*, 24, 51-52.
- Qiu, T. T., & Minda, J. P. (2022). Psychedelic experiences and mindfulness are associated with improved wellbeing. *Journal of psychoactive drugs*, 1-11.
- Roseman, L., Demetriou, L., Wall, M. B., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Increased amygdala responses to emotional faces after psilocybin for treatment-resistant depression. *Neuropharmacology*, 142, 263-269.
- Roseman, L., Haijen, E., Idialu-Ikato, K., Kaelen, M., Watts, R., & Carhart-Harris, R. (2019). Emotional breakthrough and psychedelics: validation of the emotional breakthrough inventory. *Journal of psychopharmacology*, 33(9), 1076-1087.
- Roseman, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Quality of acute psychedelic experience predicts therapeutic efficacy of psilocybin for treatment-resistant depression. *Frontiers in pharmacology*, 8, 974.
- Schmid, Y., & Liechti, M. E. (2018). Long-lasting subjective effects of LSD in normal subjects. *Psychopharmacology*, 235, 535-545.
- Schmid, Y., Gasser, P., Oehen, P., & Liechti, M. E. (2021). Acute subjective effects in LSD- and MDMA-assisted psychotherapy. *J. Psychopharmacol.*, 35, 362-374.;
- Spriggs, M. J., Kettner, H., & Carhart-Harris, R. L. (2021). Positive effects of psychedelics on depression and wellbeing scores in individuals reporting an eating disorder. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1265-1270.
- Stace, W. T. (1960). Mysticism and philosophy. *Philosophy*, 37(140).
- Yaden, D. B., & Griffiths, R. R. (2020). The subjective effects of psychedelics are necessary for their enduring therapeutic effects. *ACS Pharmacology & Translational Science*, 4(2), 568-572.

**Anna Kozlovska**

*Master of Science in Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)*

**Tetiana Kudrina**

*PhD in Psychology, Associate Professor of Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)*

## THE CONNECTION BETWEEN THE INDIVIDUAL SUBJECTIVE WELL-BEING AND THE MYSTICAL EXPERIENCE PRODUCED BY THE USE OF PSYCHEDELICS

### ABSTRACT

Respondents with experience in the use of psychedelics (psilocybin, LSD, ketamine, MDMA, etc.) participated in the study. Based on the subjective assessment of the level of awareness in the topic of psychedelics, it was found that 49% of respondents have a high level, 47% have an average level, and 4% have a low level of awareness in the topic. Most of the study participants were in Ukraine (84%); outside Ukraine, in particular in such countries as Germany, Israel, Bulgaria, the USA, England, Switzerland, Spain and the Czech Republic were 16% of participants. With the help of correlation analysis and the analysis of the significance of the differences between the average values of the studied indicators, the nature of the connection between the psychological well-being of the individual and the mystical experience produced by psychedelics was revealed. It has been established that the subjective awareness of the subject of psychedelics is not directly related to the actual mystical experience that arises as a result of the use of psychedelics, therefore the mystical experience is not a part of "self-suggestion", it is a real phenomenon. The mystical experience produced by psychedelics has been shown to be related to the subjective well-being of the individual, especially to happiness as its structural element, particularly in terms of a sense of unity, euphoria, and a sense of timelessness or boundary-breaking.

**Key words:** mystical experience, mystical experiences, psychedelics, psychedelic-assisted therapy, subjective well-being.

### How to cite (як цитувати):

Kudrina, T., & Kozlovska, A. (2023). THE CONNECTION BETWEEN THE INDIVIDUAL SUBJECTIVE WELL-BEING AND THE MYSTICAL EXPERIENCE PRODUCED BY THE USE OF PSYCHEDELICS. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 9(7), 45–59. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.5> [in Ukrainian]

Кудріна, Т., & Козловська, А. (2023). ЗВ'ЯЗОК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З МІСТИЧНИМ ДОСВІДОМ, ПРОДУКОВАНИМ ВЖИВАННЯМ ПСИХОДЕЛІКІВ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 9(7), 45–59. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.5>

Дата отримання статті: 03.03.2023

Дата рекомендації до друку: 25.06.2023

Дата оприлюднення: 31.07.2023