

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.7>

## **ЗВ'ЯЗОК ЗДАТНОСТІ ДО МАЙНДФУЛНЕС ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Музичко Людмила Володимирівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології

Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0000-0002-3209-0376>

**Артюшина Марина Віталіївна,**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри педагогіки та психології

Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0000-0002-9605-7161>

*Дослідження зв'язку здатності особистості до майндфулнес з її стресостійкістю має виняткову важливість і актуальність, що зумовлюється психологічними викликами, які нині стоять перед населенням України. Оскільки війна є надзвичайною стресогенною подією, яка вже більше ніж 2,5 роки спричиняє вплив на психіку українців, вона породжує в них численні стани – власне стресу, тривоги, депресії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо. За таких умов люди шукають способів зберегти емоційний баланс та підтримувати свою психічну стійкість. Встановлення факторів, що можуть покращити стресостійкість, є критично важливим для розробки ефективних стратегій психічної підтримки людей, які потерпають від війни.*

*Майндфулнес або усвідомленість (mindfulness) є психологічною здатністю людини залишатися в моменті «тут і зараз» з прийняттям і безоцінковим ставленням до власних переживань. Часто використовуване визначення майндфулнес як навмисного, неупередженого усвідомлення було введено Дж. Кабат-Зінн для опису тренінгу в програмі «Зменшення стресу на основі усвідомленості», що зосередило увагу на прикладному аспекті. Дослідження науковців (психологів, медиків, біологів та ін.) з різних країн довели емпірично, що майндфулнес-техніки можуть бути ефективними для зниження рівня стресу та розвитку психологічної гнучкості. Ці техніки допомагають людям регулювати емоційні реакції, знижуючи їхню інтенсивність і запобігаючи надмірному фокусуванню на негативних емоціях та переживаннях. Ці факти отримали й наукове обґрунтування на рівні механізмів, які забезпечують вказані ефекти. Оскільки майндфулнес є складним явищем, то й здатність до його вияву має індивідуальні відмінності (як загального прояву, так і прояву різних складників). Вивчення цих відмінностей дасть можливість краще зрозуміти психологічний зміст майндфулнес на особистісному рівні прояву.*

*Вивчення впливу майндфулнес на стресостійкість українців в умовах війни має не лише теоретичну цінність, а й прикладне значення. Його результати сприятимуть розробці програм психологічної підтримки для населення, що переживає травматичні події, та допомогти людям адаптуватися до складних умов війни, що зрештою може покращити рівень громадського здоров'я та соціальної стабільності. Встановлений вплив складників здатності до майндфулнес (спостереження, вербальний опис досвіду та не реагування) на прояв стресостійкості особистості можуть стати орієнтиром для створення контенту розвивальних та реабілітаційних програм.*

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, здатність до майндфулнес, саморегуляція, практика майндфулнес.

**Muzychko Lyudmila, Artiushyna Maryna. Stress resilience among Ukrainians during the war**

*The study of the relationship between an individual's ability to mindfulness and their stress resistance is of utmost importance and relevance, due to the psychological challenges that the population of Ukraine is currently facing. Given that the ongoing war has been an exceed-*

ingly stressful event profoundly impacting the mental health of Ukrainians for over two and a half years, it has caused numerous psychological conditions among the population. These include stress, anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD). In these circumstances, people are looking for ways to maintain emotional balance and maintain their mental resilience. Identifying factors that can improve resilience are crucial for developing effective mental health support strategies for people affected by the war.

Mindfulness is the psychological ability to remain present and focused on the current moment, while cultivating an attitude of acceptance and non-judgment towards one's own thoughts and experiences. The commonly used definition of mindfulness as intentional, non-judgmental awareness was introduced by J. Kabat-Zinn to describe the training in the Mindfulness-Based Stress Reduction program, which focused on the practical application of mindfulness techniques. Extensive research conducted by scientists, including psychologists, physicians, and biologists from different countries has provided empirical evidence supporting that mindfulness techniques can be effective in reducing stress and developing psychological flexibility. These techniques help people in regulating their emotional responses, reducing their intensity and preventing excessive focus on negative emotions and experiences. Empirical evidence supports the efficacy of these techniques, explaining the underlying mechanisms responsible for these effects. Given that mindfulness is a complex phenomenon, individual differences exist in the ability to cultivate and express this state (both in general manifestation and in the manifestation of its various components). Studying these individual differences will facilitate a deeper understanding of the psychological nuances of mindfulness at the personal level.

The study of the impact of mindfulness on the stress resistance of Ukrainians during war-time holds both theoretical and practical significance. The findings of such a study will contribute to the development of psychological support programs for populations experiencing traumatic events. These programs will help people adapt to the difficult conditions of war, which can ultimately improve public health and social stability. The established influence of mindfulness components (observation, verbal description of experience, and non-respondiveness) on the manifestation of personality stress resistance can serve as a valuable guide for developing content for both developmental and rehabilitative programs

**Key words:** stress, stress resistance, mindfulness, self-regulation, mindfulness practice.

**Постановка проблеми.** Війна, яка наразі триває в Україні, створює екстремальні стресові ситуації для населення, що призводять до появи низки негативних явищ, наприклад, психологічного травмування, тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження вказують, що стресові фактори суттєво впливають на емоційне та психічне здоров'я людей, які перебувають у зоні бойових дій або переживають їхні наслідки. Унікальні умови війни в Україні створюють специфічний контекст для вивчення психоемоційного стану населення. Українці стикаються з тривалим психологічним тиском: загроза життю, втрати близьких, переміщення, постійний інформаційний стрес тощо. Все це створює виклики для ресурсів людини аби справитися зі стресовими ситуаціями. Наразі актуальні дослідження, які б допомогли знайти засоби підвищення індивідуальної стресостійкості та підтримки психічного здоров'я населення в умовах воєнного конфлікту. Відомо, що май-

ндфулнес допомагає розвивати навички свідомого переживання моменту, що може зменшити негативний вплив стресу. Тому вбачаємо важливим дослідження впливу здатності особистості до майндфулнес на її стресостійкість в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Обидва поняття та пов'язані з ними психологічні феномени в сучасній психології відносяться до тих, що знаходяться в полі наукових дискусій. Якщо говорити про дискусію щодо стресостійкості, то можна виокремити кілька її напрямків. Щонайперше, це дискусія про змістове наповнення поняття, яке розкриває сутність явища. Наразі, нема усталеного погляду, натомість можна окреслити кілька підходів щодо його розуміння.

Згідно першого, стресостійкість вважається процесом, за допомогою якого відбувається адаптація особистості до стресових умов життєдіяльності, що виявляється у її здатності до ефективного функціонування та пристосування до стресових ситуацій. Такий підхід виявляється у низці

зарубіжних досліджень, які сфокусовані на вивченні поведінки людини в стресових умовах в контексті особистісного адаптаційного потенціалу. Власне, ними не досліджується сама стресостійкість як психологічне явище, а про неї йдеться в контексті адаптаційних можливостей (Г.Р. Ванден-Бос), та копінг-стратегій (Р. Лазарус та С. Фолькман, Н. Ендлер та Дж. Паркер, Н. Родіна та ін.) особистості.

Популярною в наукових колах є копінг-модель Р. Лазаруса та С. Фолькмана [1], яка описує процес когнітивного оцінювання стрес-фактора з метою встановлення ступеню достатності у людини ресурсів для ефективного реагування на його виклики. Модель має трикомпонентну структуру, в якій первинний спрямований на визначення того, чи сприймає особистість стресор у якості загрози; вторинний забезпечує оцінювання ресурсів та стратегій, наявних у особи для подолання різноманітних загроз компонент переоцінювання, який сприяє визначенню природи стресора й оцінку ресурсів, доступних для реагування на нього. Оскільки уникнути стресу неможливо через його постійну присутність в житті людини, вона може навчитися опанувати стрес.

Більш пізні теорії копіngu дають можливість зрозуміти у який спосіб людина, яка переживає стресову реакцію, може опанувати стрес за допомогою різних стратегій подолання, які нею обираються.

В рамках другого підходу стресостійкість розглядається як цілісна, системна властивість особистості, що забезпечує стабільність функціонування психіки у стресових умовах і виявляється загальною стійкістю та ефективністю психічної діяльності у разі стресу.

У радянській психології стресостійкість визначалася як інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складних емотивних обставинах (П. Зільберман). Цю думку розвивають сучасні психологи. Так, Л. Тютюнник також вважає стресостійкість інтегративною комплексною властивістю, яка передбачає взаємодію усіх структурних компо-

нентів особистості [2]. У дисертаційному дослідженні О. Когут [3] зазначається, що протидія стресовим чинникам залежить також від іманентних властивостей організму, зокрема типів вищої нервової діяльності, які зумовлюють темпераментальні особливості людини. Наприклад, сангвінік досить легко справляється з ситуаціями, які потребують швидкого прийняття рішень; холерик – із тими, в яких відсутня новизна й не потрібно бути креативним; флегматик – витримує тривалі стреси, а відтак легше адаптується до стресових ситуацій; меланхоліку не до снаги витримати тривалі стреси, тому він важко адаптується до стресових ситуацій. Дослідниця вкладає такий зміст у сутність стресостійкості: «це системноінтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-смыслових трансформацій постстресових наслідків» [3].

У межах третього підходу стресостійкість виступає сукупністю загальних захисних реакцій організму, які виникають внаслідок значних впливів стресорів. В цьому контексті часто зі стресостійкістю ототожнюється емоційна стійкість. Вона розглядається з позицій інтегративної властивості особистості та індивідуально-психологічних характеристик. Так, в теорії А. Шейко психічна стійкість визначається у якості сукупності процесів психіки людини (інтелектуальних, вольових, емоційних), що дає їй змогу витримувати значні життєві навантаження без утрат для психосоматичного здоров'я [4].

Інший напрямок дискусії стосовно сутності стресостійкості пов'язаний з розмежуванням змісту цього поняття зі змістом схожих явищ – стресоопірність, резильєнтність. Як категорія наукового дискурсу стресоопірність доволі не чітка і, часом видається невдалим перекладом з іноземної мови. К понятті увага акцентується на волонтариській та ресурсній складовій. До прикладу, В. Сінклер і К. Волстон розробили шкалу стійкості у подоланні труднощів, вважаючи саме її стресоопірністю. На наш погляд, стресоопірність швидше виступає стороною стресостійкості, яка

підкреслює здатність особи чинити опір (супротив) всьому тому, що обмежує свободу її поведінки та свободу її вибору.

Українські науковці Д. Асонов та О. Хаустова резильєнтність визначають як властивість особистості, що описує потенційну її здатність швидко відновлюватися після стресу до попереднього рівня функціонування. Також вони вважають її певною статичною точкою, яка характеризує особистість в конкретний момент перебігу процесу резилієнсу [5].

Втім, стресостійкість (як властивість), стресоопірність (як тактика) та резильєнтність (як ресурс), з нашої точки зору, є дуже тісно спорідненими, але не тотожними за змістом явищами.

Маємо припущення, що на стресостійкість може справляти вплив здатність особистості до майндфулнес (mindfulness), далі розглянемо стан теоретичної розробки цього явища. Психологічна література виявляє значні розбіжності в описах природи та сутності майндфулнес як на теоретичному, так і на операційному рівнях.

Перші згадки про майндфулнес стосуються філософії буддизму, зокрема медитаційних практик, частиною яких він виступає. Йдеться про метод досягнення внутрішнього спокою та звільнення від страждань через акцент на «присутності в теперішньому моменті», тобто усвідомленості. Оскільки ця концепція тісно пов'язана із релігійними та культурними аспектами Сходу, вона тривалий час залишалась маловідомою для західної науки і лише у 70-х роках минулого століття відбулась інтервенція цих поглядів. Відправною точкою у вивченні майндфулнесу на Заході стала «Програма зі зниження стресу на основі усвідомленості» (MBSR), розробленої Дж. Кабат-Цином, який став одним із перших дослідників, хто адаптував майндфулнес до медицини. Науковець відокремив його релігійні аспекти, що дало можливість науково обґрунтувати практику зниження стресу (метод саморегуляції), яка дозволяє людині бути більш обізнаною про свої емоційні та фізіологічні реакції, а це сприяє швидшій адаптації до стресових ситуацій. Наукові дослідження підтверджують, що майндфулнес може покращувати емоційну стабільність

та здатність до швидшого відновлення після травматичних подій. Дякуючи цьому практика набула неймовірної популярності, а науковці згодом почали досліджувати її вплив на різні аспекти психічного здоров'я [6].

Початок ХХ ст. став часом досліджень з метою вивчення нейрофізіологічного впливу майндфулнесу. Завдяки розвитку нейронауки вчені змогли детальніше вивчити, як майндфулнес впливає на мозок. Функціональні дослідження показали, що практики усвідомленості змінюють структуру та функції мозку, зокрема в ділянках, відповідальних за концентрацію уваги, регуляцію емоцій та реакцію на стрес. Дослідження показали, що регулярна практика сприяє збільшенню щільності сірої речовини в префронтальній корі та гіпокампі – областях, пов'язаних із самоконтролем та пам'яттю (Дж. Гольдштейн, Дж.Д. Кресвелл, Б.М. Вей, Н.І. Айзенбергер та М.Д. Ліберман та ін.).

З набуттям доказової бази (2010) майндфулнес почав активно використовуватися для лікування різних психологічних порушень, зокрема депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). З'явилися нові терапевтичні методи – наприклад, когнітивна терапія, заснована на усвідомленості (МВСТ) комбінує майндфулнес із традиційною когнітивною терапією. Також цікавий досвід має позитивна психотерапія, що розглядає його як компонент загального благополуччя, що сприяє задоволеності життям та суб'єктивному щастю. Вчені зазначають, що розвиток усвідомленості дозволяє людям краще помічати позитивні моменти життя, зменшувати вплив стресових факторів і знаходити більше радості у звичайних моментах повсякденності [7]. Цей підхід став широко застосовуваним у клінічній психології та психотерапії (Дж.М.Г. Вільямс, В.Е.Б. Сайп, З. Шуман-Олівер та ін.).

Сучасні дослідження продовжують доводити користь майндфулнесу для загального благополуччя людини. Науковці розглядають майндфулнес не лише як інструмент для зменшення стресу, але й як частину здорового способу життя, що сприяє емоційній стійкості та розвитку саморегуляції (С.Л. Кенг, К. Ванг та ін.).



Наразі вивчаються довгострокові ефекти практики та її вплив на задоволеність життям (Х. Лі), когнітивну функцію (Е.Е. Макбрайд) та навіть фізичне здоров'я (наприклад, імунну систему (Т.Дж. Данн).

Беручи до уваги помітне зростання інтересу до конструкту усвідомленості в клінічній психології та суміжних галузях, особливо в розробці та вивченні психологічних втручань, що вміщують усвідомленість як центральний компонент, Дж.Д. Герберт, Є.М. Форман, Е. Мойтра зробили спробу його операціоналізації. На основі аналізу теоретичних та емпіричних досліджень, присвячених проблемі усвідомленості, вчені дійшли висновку, що усвідомленість визначається по-різному: іноді як техніка, іноді як більш загальний метод або набір технік, іноді як психологічний процес, який може привести до результату, а іноді як результат сам по собі, часто «спосіб буття» (way of being). Деякі вчені, наприклад К.В. Браун, Р.М. Райан, Д.Д. Кресвелл визначають усвідомленість як установку на те, щоб бути уважним і обізнаним про те, що відбувається в теперішній момент [8].

Здатність до майндфулнес наразі вважається багатовимірним конструктом. Відома теоретична модель С.Р. Бішоп описує дві ключові складові: саморегульована увага (здатність фокусуватися на поточному моменті, є продовженням спостереження за зовнішніми та внутрішніми подіями без «відходу» в події минулого чи майбутнього) та неупереджене ставлення (здатність не оцінювати свої думки та почуття як «погані» чи «гарні», відображає те, як саме відбувається здобуття досвіду: неупереджено, без засудження, з прийняттям до будь-яких подій зовнішнього та внутрішнього світу). Більшість визначень усвідомленості вміщують саме ці два ключові чинники [9].

**Мета статті** – дослідження впливу здатності особистості до майндфулнес на її стресостійкість в умовах стресових ситуацій, зумовлених воєнними діями в Україні.

**Виклад основного матеріалу.** У своєму дослідженні ми виходили з розуміння стресостійкості як динамічного процесу, спрямованого на адаптацію особистості до переживання стресової ситуації, що забезпечує прийнятне для неї подолання

актуальних труднощів та збереження її психічної стабільності. Саме динамічний характер цього процесу дозволяє припускати можливість його зміни під впливом низки внутрішніх чинників. Серед них нашу увагу привернула здатність людини до майндфулнес, яку розглядаємо як багатовимірну, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона дозволяє людині залишатися свідомо присутньою у поточному моменті, безоцінно сприймати власний досвід, усвідомлено стежити за своїм ментальним станом, думками та емоційними реакціям, а також здійснювати свідому емоційну регуляцію.

У дослідженні взяло участь 192 особи, серед них 130 жінок (67,7%) та 62 чоловіки (32,3%) у віці від 18 до 59 років. Очевидна статевая нерівномірність пояснюється двома вагомими чинниками – по-перше, традиційно жінки швидше відгукуються на прохання взяти участь в опитуванні з науковими цілями, по-друге, через участь чоловіків у війні, вони мають менше можливості навіть отримати таке запрошення. Ми усвідомлюємо цей факт, тому робитимемо подальші узагальнення у його урахуванням. Іншою суттєвою ознакою вибірки є досвід учасників щодо застосування різноманітних психологічних практик з метою саморегуляції власних станів. Більшість членів дослідницької вибірки мають такий досвід – 112 осіб (58,3%) практикують різноманітні психотехніки і 80 осіб (41,7%) такого досвіду не мають. Серед жінок 67,7% опитаних мають досвід застосування психотехнік, а серед чоловіків такий досвід має значно менше – 38,7% респондентів.

Методику дослідження складено у такий спосіб, аби виміряти прояв стресостійкості (цьому слугувало застосування Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) [10] в українськомовній адаптації Н.В. Школіної та кол. [11]); виміряти прояв здатності до майндфулнес (було використано українськомовну адаптацію опитувальника Р.А. Баєр та співав. «Five Facet Mindfulness Questionnaire» (FFMQ) [12], здійснену Я. Каплуненко та В. Кучиною (ПОМ-15) [13]. Статистичну обробку отриманих даних буде здійснено з використанням критерію Шапіро-Вілка, процедур кореляційного аналізу за Спір-

меном,  $F$ -критерію кутового обертання Фішера, одно факторного дисперсійного аналізу ANOVA (пакет SPSS 24).

Первинні дані щодо прояву стресостійкості, отримані за допомогою одно факторного опитувальника CD-RISC-10, засвідчили, що в умовах війни в українців переважає низький рівень стресостійкості (44,8% опитаних), у 33,2% виявлено помірний рівень і 22,9% – високий. Для українців війна, яка триває вже близько 2,5 років, а також попередні роки ковідних обмежень створили умови випробування власних ресурсів опанування стресу.

Як зазначають у своїх дослідженнях К.М. Коннор, Дж.Р.Т. Девідсон [10] та інші науковці, стійкість до стресу втілює в собі особистісні якості людей, які дозволяють їм процвітати в стресових та різноманітних несприятливих ситуаціях. Люди можуть підтримувати своє психологічне та фізичне здоров'я, оскільки стійкість забезпечує їх захисними факторами, які допомагають поглинати негативні наслідки у важкі часи. Стресостійкість також відіграє важливу роль в уникненні негативних поведінкових наслідків. В сучасних умовах перебігу життєдіяльності українців достатньо розвинена стресостійкість допомагає їм справлятися впливом стресу. Такі результати було отримано Б.Л. Мандлеко, Р.Н. Пірі, Д.К. Пірі – науковці дійшли висновку, що стійкі до стресу люди є більш наполегливими в несприятливих ситуаціях, краще справляються з повсякденними труднощами та мають більше можливостей реагувати на життєві стресори [14].

Цікаво, що існують статистично значимі відмінності в прояві високого рівня стресос-

тійкості у тих учасників дослідження, які послуговуються психотехніками для саморегуляції, у порівнянні з тими, хто цього не робить. Спираючись на результати розрахунку  $F$ -критерію кутового обертання Фішера, можемо констатувати, що у них такий рівень стресостійкості зустрічається частіше ( $F=2,09$  при  $p<0,05$ ). Припускаємо, що саме практика психотехнік сприяє посиленню їхньої стресостійкості.

Щодо прояву здатності до майндфулнес в дослідницькій вибірці, яка вимірювалась багатофакторним опитувальником ПОМ-15, було встановлено, що 15,6% опитаних виявили її низький рівень, 16,7% – високий і переважна кількість учасників (67,7%) має середній. Прояв складників цієї здатності виявився таким. Спостереження за досвідом: 15,6% опитаних – низький, 69,8% – середній, 14,6% – високий; вербальний опис досвіду: 15,1% – низький, 71,4% – середній, 13,5% – високий; усвідомлена дія: 15,6% опитаних – низький, 61,5% – середній, 19,3% – високий, неосудливість (безоцінність) досвіду: 16,7% – низький, 63,0% – середній, 20,3% – високий; не реагування: 18,8% – низький, 59,9% – середній, 21,4% – високий (рис. 1).

Ці дані говорять про те, що переважна більшість опитаних достатньо добре виявляють уміння помічати, відстежувати та відзначати власний досвід (почуття, емоції, думки, запахи та звуки), вміють словесно позначати внутрішній досвід, вміють перебувати в моменті, вміють приймати свій досвід таким, які він є, а також здатні не чіплятися за думки й не захоплюватися ними, доки вони приходять та йдуть.

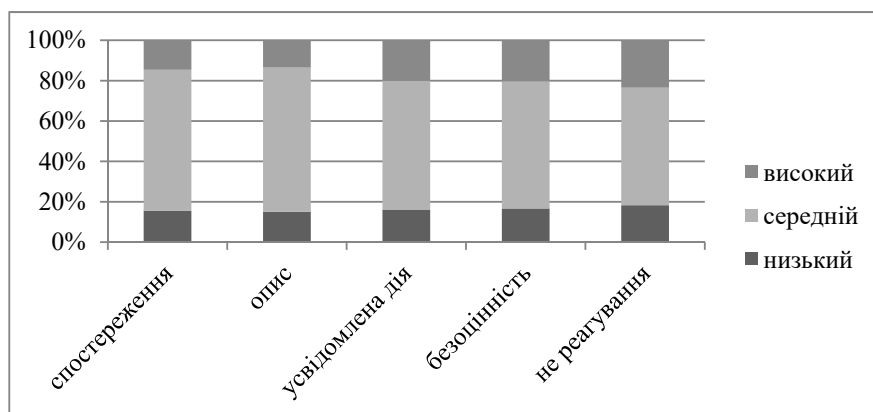


Рис. 1. Прояви складників здатності до майндфулнес, %

Для відповіді на запитання про те, як здатність до майндфулнес впливає на стресостійкість особистості, було проведено аналіз із застосуванням відповідних статистичних процедур. Спочатку проведено кореляційний аналіз за Спірменом, оскільки не за всіма вимірюваними показниками дані розподілились згідно закону нормального розподілу. Далі було застосовано одно факторний дисперсійний аналіз.

Результати кореляційного аналізу засвідчують існування позитивного двостороннього зв'язку високого рівня значущості ( $r = ,398$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що обидва явища пов'язані у такий спосіб: посилення одного супроводжується посиленням іншого (тобто, посилення здатності до майндфулнес супроводжується посиленням стресостійкості). Для розуміння того, які складники майндфулнес вносять вклад у цей зв'язок, кореляційний аналіз було розширено. Так, не було встановлено зв'язку стресостійкості особистості з проявами неосудливості власного досвіду та усвідомленості як парціальних характеристик здатності до майндфулнес. Цей факт ми пояснюємо тим, що неосудливість як така не обов'язково знижує рівень стресу – відсутність оцінок може викликати байдужість або знецінення власних емоційних сигналів, при цьому завадити людині визначити ситуації, що реально потребують реагування або захисту. Іншими словами, хоча прийняття може зменшити самокритику, воно не завжди допомагає людині виробити ефективні стратегії подолання стресу. Роль усвідомленості в контексті майндфулнесу є неоднозначною, підвищена усвідомленість може посилювати чутливість до стресових факторів, особливо якщо людина зосереджується на дискомфорті чи стресових сигналах. Як наслідок, постійна увага до стресових думок чи емоцій може підсилювати тривожність замість її зниження.

Натомість, виявлені суттєві позитивні кореляції з іншими її складниками, а саме: спостережливістю ( $r = ,293$ ,  $p \leq 0,01$ ), вмінням вербального позначення власного внутрішнього досвіду ( $r = ,297$ ,  $p \leq 0,01$ ) та здатністю не чіплятися за негативні думки ( $r = ,446$ ,  $p \leq 0,01$ ). Як бачимо, останній коефіцієнт засвідчує найміцніший зв'язок

стресостійкості з умінням людини швидко відпускати негативні думки, відволікатися від їхнього змісту і уникати того, аби вони захопили її свідомість.

Отримані нами результати узгоджуються з тими, які було отримано В. Баджадж, В. Кхурі, С. Сенгупта при встановленні посередництва стресостійкості у взаємозв'язку усвідомленості (майндфулнес) та щастя. Встановлено, що люди з вищим рівнем уважності відчують меншу кількість стресу (виявляють вищу стресостійкість) та відчують менше фізичних скарг. Люди з високим рівнем здатності до майндфулнес отримують розширену здатність належним чином реагувати на складні ситуації, не реагуючи автоматично та неадаптивно [12].

Спираючись на результати кореляційного аналізу, які засвідчили наявність взаємозв'язку між вимірюваними явищами, було виконано процедуру дисперсійного аналізу ANOVA. Нам вдалось встановити вплив здатності до майндфулнес на стресостійкість особистості, про що свідчить значення коефіцієнту Фішера  $F=1,911$  при  $p = ,005$ . Також йдеться про наявність впливу на стресостійкість окремих складників здатності до майндфулнес, а саме: спостереженням за власним досвідом ( $F=1,649$  при  $p = ,025$ ), вербальним описом досвіду ( $F=1,696$  при  $p = ,019$ ) та не реагуванням ( $F=1,982$  при  $p = ,003$ ). Пояснення цьому вбачаємо у тому, що спостереження за власним досвідом знижує ймовірність автоматичних реакцій на стресові подразники, дозволяючи людині помічати початок стресової реакції й уникати поспішного реагування. Отже, люди, які мають розвинену спостережливість, краще контролюють свій емоційний стан і менш схильні до впливу стресу. Опис досвіду сприяє появі психологічної дистанції між людиною та її емоційним станом, що знижує інтенсивність емоційного реагування. Тому людина, яка може точно визначити зміст своїх почуттів, високо ймовірно, що знайде адаптивні способи справитися зі стресовою ситуацією, аніж та, яка не вміє вербалізувати свій досвід. Нереагування (або «неавтоматичне» реагування) дозволяє залишатися осторонь негативних сценаріїв та не «застрягати» у стресових переживаннях, що допома-

гає зменшити вплив стресорів, а натомість прийняти їх, що з часом допомагає розвинути стійкість до стресу.

Підсумовуючи сказане зазначимо, що ці складники майндфулнесу створюють умови для більшого самоконтролю та психологічної стійкості. Спостереження дає можливість помічати деталі досвіду, вербалізація цього досвіду допомагає впоратися конструктивно проявами негативних станів, а нереагування дозволяє відпустити переживання, не дозволяючи їм переростати у стрес.

Дослідження західних колег також акцентують увагу на необхідності тренування усвідомленості (стосується практик майндфулнес), оскільки це є ефективним заходом для підвищення стійкості до стресу (Дж.С. Фелвер, Н. Заротті та ін.).

Проведене нами дослідження є актуальним вирішення завдань підтримки психічного здоров'я українців в умовах війни. Розуміння ролі майндфулнесу у зменшенні стресу та підвищенні стресостійкості може

не тільки допомогти в розробці ефективних методів допомоги, а й сприяти довгостроковому відновленню після завершення воєнних дій.

**Висновки.** Майндфулнес допомагає людям залишатися психологічно стабільними, незважаючи на важкі зовнішні обставини. В умовах війни, коли звичайні способи психологічної підтримки можуть бути недоступними, майндфулнес може служити як доступний інструмент для щоденної практики зняття стресу та емоційної стабільності.

Результати нашого дослідження можуть бути використані для розробки реабілітаційних програм для військових, переселенців та інших постраждалих від війни українців. Інтеграція майндфулнес в такі програми може стати потужним інструментом для поліпшення психічного здоров'я та запобігання емоційного вигорання. Це особливо актуально для тих, хто перебуває на передовій або стикається з постійними викликами війни.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Lasarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer, 1984. 230 p.
2. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.
3. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
4. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 332–336. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_64](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_64).
5. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. 4(4): e0404219. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
6. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York : Delacorte Press. 1990. 453 p.
7. Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ». 2022. 221 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/1d49bee7-09b9-41b2-817c-ad7af6ae89d4>
8. Brown K.W., Ryan R.M., Creswell J.D. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 2007. Vol. 18(4). P.211–237. URL: [http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych231\\_fall2013/documents/231\\_Brown2007.pdf](http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych231_fall2013/documents/231_Brown2007.pdf)
9. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins, G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology. Science and Practice*. 2004. Vol. 11(3). P. 230–241. URL: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
10. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82. doi: 10.1002/da.10113.
11. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у



хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80 (2). DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

12. Bajaj B., Khoury B., Sengupta S. Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13:771263. doi: 10.3389/fpsyg.2022.771263.

13. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна Психологія. Економічна Психологія*. 2023. 1(28). С. 95-105. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>.

14. Mandleco B.L., Peery R.N., Peery J.C. An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *J. Child Adoles. Psychiatric nurses*. 2000. Vol. 13(3). P. 99-112. doi: 10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x

#### REFERENCES:

1. Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer [in English].
2. Tiutiunnyk, L.L. (2020). Poniattia stresostiikosti osobystosti v suchasnomu naukovomu dyskursi [The concept of personality stress resistance in modern scientific discourse]. *Habitus*, 13, 158-163 [in Ukrainian].
3. Kohut, O.O. (2021). *Psykhohohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]*. Candidate's thesis. Pereiaslav [in Ukrainian].
4. Sheiko, A.O. (2013) Chynnyky psykhohohichnoi stiikosti osib yunatskoho viku [Factors of psychological stability of adolescents]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Seriia : Psykhohohichni nauky*, 2(11), 332-336. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_64](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_64) [in Ukrainian].
5. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Rozvytok kontseptsii rezyliensu v naukovii literaturi protiahom ostannikh rokiv [The development of the concept of resistance in the scientific literature in recent years]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(4): e0404219. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> [in Ukrainian].
6. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York : Delacorte Press. [in English].
7. Hordiienko-Mytrofanova, I. (2022). *Pozytyvna psykhoterapiia : navch. posib. z psykhoterapevtychnykh praktyk rozvytku usvidomlenoi stresostiikosti [Positive psychotherapy: a manual on psychotherapeutic practices for the development of conscious stress resistance]*. Kyiv : HO "MNH" URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/1d49bee7-09b9-41b2-817c-ad7af6ae89d4> [in Ukrainian].
8. Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. Vol. 18(4). 211-237. URL: [http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych231\\_fall2013/documents/231\\_Brown2007.pdf](http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych231_fall2013/documents/231_Brown2007.pdf) [in English].
9. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., & Segal, Z.V. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology. Science and Practice*. Vol. 11(3). 230-241. URL: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>. [in English].
10. Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*. Vol. 18. 76-82. doi: 10.1002/da.10113 [in English].
11. Shkolina, N.V., Shapoval, I.I., Orlova, I.V., & Kedyk, I.O. (2020). Adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly stresostiikosti Konнора – Devidsona-10 (CD RISC-10): aprobat-siia u khvorykh na ankilozyvnyi spondylit [Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor-Davidson Stress Resilience Scale-10 (CD RISC-10): testing in patients with ankylosing spondylitis.]. *Ukrainskyi revmatohichnyi zhurnal*, 80(2). DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236 [in Ukrainian].
12. Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13:771263. doi: 10.3389/fpsyg.2022.771263 [in English].

13. Kaplunenko, Ya., & Kuchyna, V. (2023) Adaptatsiia ta validyzatsiia korotkoho piatyfaktornoho opytuvalnyka maindfulnes (POM-15) [Adaptation and validation of a short five-factor mindfulness questionnaire (POM-15)]. *Orhanizatsiina Psykholohiia. Ekonomichna Psykholohiia*, 1(28), 95–105. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10> [in Ukrainian].

14. Mandleco, B.L., Peery, R.N., & Peery, J.C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *J. Child Adoles. Psychiatric nurses*. Vol. 13(3). 99–112. doi: 10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x [in English].