

УДК 159.98:355.48](477-651.2:470-651.1)"2022/..."](045)

**Марина Сергіївна Міщенко,**  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0000-0003-0739-0497  
marina.mishch@gmail.com

**Єва Іванівна Батяшова,**  
здобувачка першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0009-0001-8613-2797  
eva.batyashova@gmail.com

## МАЙНДФУЛНЕС ТЕХНІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті описано нові методи та техніки дозволяють людям зосередитися на теперішньому моменті та ефективно реагувати на виклики, що виникають в умовах війни. Метою дослідження є проаналізувати поняття «майндфулнес» у психології та теоретично обґрунтувати майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості студентів в умовах війни. Результати дослідження вказують на те, що практика майндфулнесу може збільшити рівень життєстійкості людини, що дозволяє їй краще витримувати труднощі та відповідати на виклики в умовах війни.

**Ключові слова:** майндфулнес, життєстійкість, студенти, війна, стрес, техніки, психологічна стійкість, життєві ситуації.

**Maryna Mishchenko,**  
PhD in Psychology,  
Associate Professor of  
the Department of Psychology  
Pavlo Tychyna Uman  
State Pedagogical University  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0000-0003-0739-0497  
marina.mishch@gmail.com

**Yeva Batiashova,**  
first-level graduate of higher education,  
Pavlo Tychyna Uman  
State Pedagogical University  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0009-0001-8613-2797  
eva.batyashova@gmail.com

## MINDFULNESS TECHNIQUES FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN WAR

*The article describes new methods and techniques that allow people to focus on the present moment and effectively respond to the challenges that arise in war conditions. The purpose of the study is to analyze the concept of "mindfulness" in psychology and to theoretically substantiate the mindfulness technique for the development of students' resilience in war conditions. 50 students of specialties 053 Psychology and 231 Social work (I-II courses) of Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna participated in the empirical study. The age of the subjects is 17–35 years. Psychodiagnostic methods were used: S. Cohen and G. Williamson's "Test for Self-Assessment of Personality Stress Resistance", S. Muddy's "Resistance to Life Test" (adapted by D. O. Leontiev and O. I. Rasskazova), "Methods of Coping Behavior" questionnaire by R. Lazarus. The results of the study indicate that practicing mindfulness can increase a person's level of resilience, which allows them to better withstand the difficulties and respond to the challenges of war.*

*Increasing psychological resilience in students will help maintain emotional balance in wartime, and regular mindfulness practice will help reduce reactions to stressful events, which is extremely important in a military environment where stress can be constant. The proposed mindfulness techniques can be used by students, practical psychologists, teachers, as well as parents to overcome or reduce anxiety, stress and help maintain mental health. The use of mindfulness techniques will contribute to the harmony between mental and emotional intelligence, which is manifested in an increase in the level of mental health, the use of emotions as an effective means of improving the quality of life, the ability to restore inner harmony and peace, as well as the ability to act judiciously.*

**Key words:** *mindfulness, resilience, students, war, stress, techniques, psychological resilience, life situations.*

Війна є серйозним джерелом стресу, тому не дивно, що значна кількість осіб в даний момент відчуває тривогу, важкість, відмічаються відсутністю енергії для щоденних справ та інші симптоми. Дослідження майндфулнесу в умовах війни є надзвичайним важливим, а саме для покращення психічного здоров'я цивільного населення (зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, керування своїми емоціями та інших психологічних проблем, що виникають внаслідок військових дій), реабілітації військових (допомога зосередитися на позитивних аспектах життя, знизити рівень стресу та поліпшити загальний стан фізичного та психічного здоров'я), підтримки медичного персоналу у воєнних діях (допомога краще керувати стресом, втому та емоційним вигоранням), а також для розробки ефективних програм та інтервенцій для підтримки психічного здоров'я учасників конфлікту та цивільного населення в умовах війни.

Майндфулнес техніки навчають бути повністю усвідомленим у момент «тут і зараз». Вони сприяють усвідомленню звичайних станів свідомості, контролю уваги та поведінки. Люди, які займаються майндфулнесом, менше схильні до стресу, оскільки менш вразливі до нав'язливих думок. Це, в свою чергу, зменшує ризик ре травматизації та сприяє кращому переробленню надмірно напружених подій та ситуацій.

Метод майндфулнесу, який поєднує увагу до фізичних відчуттів і ментальних образів, застосовується як для зменшення тривоги, так і для саморегуляції. Він був адаптований зі східних медитаційних технік. Результати численних досліджень свідчать про його корисний вплив. Проводячи регулярні медитації майндфулнесу, людина стає більш усвідомленою у своїх думках, змінює своє ставлення до них. Багато людей сприймають медитацію як спробу позбутися думок, але це не можливо, оскільки наш мозок програмований на думки як своєрідний механізм захисту від потенційних небезпек.

На нашу думку, актуальність роботи полягає в тому, що зменшення випадків поширення симптомів ПТСР можливе за умови розвитку життєстійкості, здатності опиратися стресу та ефективно пропрацьовувати з його наслідками. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активним підходом до життя, що проявляється у здатності людини брати на себе відповідальність за свій особистий простір, розуміти життєві ситуації як свідомі вибори, тлумачити стресові ситуації як можливості для набуття нового досвіду, особистісного зростання та подальшого розвитку після травматичних подій.

Мета дослідження – проаналізувати поняття «майндфулнес» у психології та теоретично обґрунтувати майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості студентів в умовах війни. Завдання дослідження: 1. Розглянути теоретичні аспекти за проблемою дослідження. 2. Дослідити особливості життєстійкості студентів, що виявляються у різних типах складних життєвих ситуацій в умовах війни. 3. Запропонувати майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості студентів в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, синтез наукових джерел, систематизація наукових даних; емпіричні – психодіагностичні методики (опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, методика «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтєва та О. І. Рассказової), методика «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» С. Коухена та Г. Вілліансона).

Термін *mindfulness* одним із перших ввів американський професор медицини Джон Кабат-Зінн (Jon Kabat-Zinn, 1994) в 70-х роках XX століття. *Mindfulness* він тлумачив як «безоцінкову усвідомленість, що виникає в результаті свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» [3].

Усвідомленість представляє собою практику тренування свідомої уваги та підвищення чутливості до стимулів, що спричиняють реакцію на новизну. Під час тренування усвідомленості можна вчитися ігнорувати певні подразники за необхідності. Усвідомленість є складовою деяких давніх духовних практик, і її можна визначити як свідоме сприйняття, що виникає, коли ми активно звертаємо увагу на досвід, зосереджуючи увагу на певних аспектах поточного моменту [4, с. 34].

Поняття «повнота свідомості» (*mindfulness*) є витоком давньої буддистської практики, яка не пропагує конверсію в буддизм, але спонукає до пробудження та гармонії з собою та світом у повсякденному житті. Ця концепція виявляється у вмінні цінувати кожен момент нашого існування. Сила цього підходу полягає у його тренуванні та використанні у практичному житті.

Вміння бути уважним та свідомим у сучасному світі є необхідною складовою успішного особистісного розвитку. Самосвідомість розглядається як навичка, яку слід розвивати, вдосконалювати та популяризувати. Початок самосвідомості лежить в уважності. Бути уважним у цьому контексті означає відмову від автоматичних дій. «Уважність, навпаки, допомагає нам пробудитися від режиму автоматизму; рефлексивне усвідомлення нашого розуму дозволяє нам здійснювати свідомий вибір і свідомо впливати на події», – це дозволяє нам свідомо змінювати те, що відбувається.

Майндфулнес наповнює людину внутрішньою силою та енергією, якою вона може поділитися з іншими. Навіть коли ми відчуваємо себе втомленими та безсилим, у важливих моментах ми можемо мобілізувати себе і ефективно допомагати іншим. Виявляється, що альтруїзм, служіння та співчуття надають нам додаткової енергії для нашого життя.

На думку Т. О. Мотрук, наше дихання представляє собою потужний інструмент для контролю емоцій, що відчуваємо, і це є звичним для нас. За допомогою дихання ми можемо активувати нашу парасимпатичну нервову систему, що викликає в тілі відчуття спокою. Ми можемо змінювати своє самопочуття, контролюючи дихання. Люди відчувають різні емоції, і для кожної існує певний тип дихання. Під час вивчення навичок самоспівчуття ми зіштовхуємося з тим, що часто самі себе критикуємо найсуворіше. Ми можемо думати, що самокритика має за мету зробити нас більш усвідомленими та мотивувати нас процвету наполегливіше, проте це не завжди так. Фактично, самокритика часто підриває нашу стійкість, особливо коли ми зачіпаємо себе самоосудом. Замість цього, тривога збільшується, ми переконуємося у своїй власній нездатності, недостатності та некомпетентності [1].

Майндфулнес має два ключові аспекти: контроль уваги і усвідомлення досвіду. Контроль уваги означає здатність спрямовувати увагу на поточний момент і уважно спостерігати за потоком думок, емоцій та тілесних відчуттів. Усвідомлення досвіду включає відкрите й зацікавлене сприйняття власного досвіду в конкретний момент часу.

На думку П. Фелтон, майндфулнес сприяє розвитку якостей особистості, які є корисними для встановлення психотерапевтичного альянсу. Йдеться про увагу, співчуття, емпатію, терапевтичну присутність та розширення погляду на страждання [2]. Володіння техніками майндфулнес дозволяє свідомо зосередитися на наступному моменті та усвідомити все, що відбувається в даний час – від наших думок і тілесних відчуттів до реакцій та зовнішніх обставин. На сьогодні існують три основних типи майндфулнес, кожен з яких має свої власні механізми розвитку та досліджується в різних контекстах:

1. Медитативний майндфулнес – це усвідомленість, що виникає внаслідок спрямованої концентрації уваги на даному моменті досвіду.
2. Соціокогнітивний майндфулнес – це процес розкриття та усвідомлення нових, раніше непомічених деталей та особливостей власного досвіду, спричинений цілеспрямованою концентрацією уваги на даному моменті.
3. Відсторонений майндфулнес – це здатність до абстрагування та об'єктивного споглядання власного внутрішнього стану, зупинка автоматичних реакцій, таких як рефлексія, негативні думки або пригнічення власних емоційних реакцій. У цьому випадку людина приймає позицію об'єктивного спостерігача свого «Я» та внутрішніх переживань.

Майндфулнес є важливим джерелом емоційного ресурсу. Багато воєнних експертів переконують, що період воєнного конфлікту, як у фільмі «День бабака», може бути надзвичайно виснажливим і рутинним. Тому важливо підтримувати свій емоційний баланс. Знаходити час принаймні на 30 хвилин щоденно для занять, які дарують радість і спокій. Це може бути прогулянка, читання книги або будь-яка інша діяльність, яка приносить задоволення.

Кожна особа стикається зі стресовими ситуаціями, і багато людей переживають травму протягом свого життя. Тому важливо розуміти, як можна розвивати й підвищувати стійкість. Це не лише сприяє механізмам подолання стресу, а й допомагає зменшити недоліки у подоланні стресу та реакції на нього в разі таких психічних захворювань, як депресія та посттравматичний стресовий розлад.

Життестійкість розглядається нами як здатність протистояти та подолати життєві труднощі, є ключовим фактором психологічної пристосованості в умовах стресу та невизначеності.

З метою визначення рівня стійкості студентів закладу вищої освіти в умовах війни нами було проведено дослідження. В емпіричному дослідженні брали участь 50 студентів спеціальностей 053 Психологія та 231 Соціальна робота (I-II курси). Вік досліджуваних – 17–35 років. Аналіз отриманих результатів за методикою «Тест життестійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової) вказує, що тільки 16 % (8) студентів мають високий рівень життестійкості. Висока життестійкість виявляється у респондентів через їхню товариськість, відкритість до зовнішнього світу, емоційну розкутість, самотність, здатність приймати себе і відчуття, що життя має сенс і ціль.

У 54 % (27) досліджуваних виявлено середній рівень життестійкості. Характеризується тим, що людина зазвичай може ефективно впоратися з життєвими труднощами та стресом, але не виявляє яскраво виражених ознак або високого рівня життестійкості, які були б помітні в усіх аспектах її життя. Такі студенти можуть потребувати певної підтримки або навчання стратегіям саморегуляції, щоб покращити свою життестійкість.

Студенти з низьким рівнем 30 % (15) життєстійкості можуть виявляти обмежену схильність до соціальних взаємодій та відчувати незручність у спілкуванні з іншими, більше схильні до постійних станів тривоги, переживання страхів та нервового напруження навіть у звичайних ситуаціях. Також можуть відчувати невпевненість у своїх можливостях та боятися майбутніх подій або викликів, не здатність контролювати свої дії або реагувати на події, що відбуваються навколо.

Відповідно до шкали «включеність», низький рівень у 50 % (25) студентів, в яких відсутня зацікавленість або мотивація у виконанні різних завдань або до навчання загалом. Середній рівень 40 % (20) – може спостерігатися баланс між зацікавленістю та нецікавістю в діяльності, певні періоди захоплення виконання якихось завдань, але також і відчуття втоми або незадоволення. Високий рівень 10 % (5) – студенти відчувають зацікавленість та поглиблену зосередженість на своїй діяльності, відчувають задоволення від свого навчання, мають високий рівень мотивації для досягнення своїх цілей.

Виявлено, що за шкалою «контроль» більшість студентів, а саме 74 % (37) – це середній рівень. Характеризується більш збалансованим відношенням до власного контролю над життям. Студенти з цим рівнем можуть відчувати, що вони мають певний контроль над деякими аспектами свого життя, але іноді вони також можуть відчувати невпевненість або недоліки у здатності керувати ситуаціями. Вони можуть бути менш впевненими у власних здібностях і відчувати, що деякі аспекти їхнього життя виходять за межі їхнього контролю. У 20 % (10) студентів виявлено низький рівень. Вони можуть відчувати, що не мають достатньої влади над тим, що відбувається в їхньому житті, і часто відчувають себе безсилими або беззахисними, стрес, тривогу і невпевненість у майбутньому. Лише 6 % (3) досліджуваних мають високий рівень контролю. Вони здатні ставити перед собою цілі та раціонально планувати шлях до їх досягнення, відчуваючи внутрішню силу та впевненість у собі.

За шкалою «прийняття ризику» отримали наступні результати: високий рівень – 10 % (5), середній рівень – 48 % (24), низький рівень – 42 % (21). Майже половина студентів намагаються уникати нових ситуацій або можливостей через страх невідомого або потенційного ризику. В той час інша коли інша частина студентів виявляють помірний ступінь обережності, але і можуть бути відкритими для нових можливостей та змін. Ризики розглядають, але приймають їх із певною обережністю та обдуманістю, не вдаючись у безпорадність або безумство.

Також було проведено методику «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» С. Коухена та Г. Вілліансона, яка дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (рівень можна оцінити як відмінно, добре, задовільно, погано, дуже погано). Результати дослідження подані в таблиці 1.

Таблиця 1.

### Виразеність ступеня стресостійкості

Рівні стресостійкості	Кількість осіб	%
Відмінний	3	6
Добрий	2	4
Задовільний	29	58
Поганий	14	28
Дуже поганий	2	4

Як бачимо з табл. 1, переважна кількість студентів (58 %) мають задовільний рівень стресостійкості. Який характеризується тим, що людина виявляє здатність ефективно впоратися зі стресом в більшості ситуацій. Вона може відновлювати емоційний баланс після стресових подій та швидко адаптуватися до змінних умов. Люди з цим рівнем стресостійкості можуть виявляти емоційну стійкість та гнучкість у вирішенні проблем, не

допускаючи, щоб стресові ситуації перешкождали їхньому повсякденному функціонуванню.

У 14 % студентів спостерігається поганий рівень стресостійкості, 4 % – дуже поганий. Такі студенти мають значні труднощі у впорядкуванні зі стресовими ситуаціями. Досить легко втрачають емоційний баланс та відчувають сильний вплив стресу на своє фізичне і психічне становище. Люди з низьким рівнем стресостійкості можуть виявляти підвищену тривожність, відчуття безпорадності та важкості у вирішенні проблемних ситуацій. Вони можуть швидко втомлюватися та втрачати здатність ефективно функціонувати в стресових умовах.

За результатами опитувальника «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса виявлено, що у 54 % (27) студентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні. Студенти виявляють здатність використовувати різноманітні стратегії адаптації та управління стресом. Також можуть виявляти гнучкість у виборі методів боротьби зі стресом, використовувати як позитивні, так і менш ефективні стратегії залежно від конкретної ситуації. Люди з середнім рівнем способів копіngu можуть ефективно адаптуватися до стресових умов і виявляти достатню реактивність на зовнішні подразники, проте їм може бракувати конкретності або впевненості у виборі стратегій, що може призвести до неодноразового переосмислення або невпевненості в діях.

Також, у 12% (6) респондентів виявлено високий рівень копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «пошук вирішення проблем». Ці підходи вважаються конструктивними, але високий рівень їх використання може свідчити про тривалість стресової ситуації та складнощі у її подоланні.

У 22 % (11) студентів виявлено високий рівень стратегії «втеча або уникнення», яка полягає в уникненні або втечі від стресової ситуації. Ця стратегія характеризується відмовою від прямих зусиль у вирішенні проблеми або уникненням взаємодії зі стресором.

Загалом можемо зазначити те, що існує широкий діапазон виявлення копінг-стратегій, від низького до дуже високого рівня, що може бути індикатором недостатньої адаптації студентів першого та другого курсу.

Майндфулнес може допомогти студентам краще адаптуватися до вимог навчального процесу, знижуючи рівень стресу і тривоги та покращуючи їхню здатність зосередитися на навчанні. Практика майндфулнесу може покращити когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та креативність, що є важливими для успішного навчання. Майндфулнес також може сприяти покращенню міжособистісних відносин студентів, допомагаючи їм краще розуміти свої власні емоції та реагувати на емоційні реакції інших людей.

Ефективним методом є використання практики майндфулнес, яка включає у себе увагу до власного тіла та моменту, що зараз відбувається, і вона використовується як для подолання тривоги, так і для саморегуляції. Це добре досліджений науковий підхід. На платформах PlayMarket та AppStore доступні мобільні додатки з майндфулнесом, які можна завантажити на смартфон і використовувати для повернення у «тут і зараз». Наприклад, додатки Svitlo, Headspace, Norbu, UpLife.

Інструментом для психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу також є психологічні подкасти (подкаст «Багатий внутрішній світ» із серії подкастів Radio NV). Подкасти – це цікаве, але ще досить нове явище для українців. Сьогодні від багатьох людей можна почути, що саме з подкастів вони починають свій ранок.

Майндфулнес або усвідомленість – це науково обґрунтований метод, який дає змогу жити повним життям, вміти концентруватися на важливих речах та долати стрес. Девіз Майндфулнес – «Живи в моменті». Майндфулнес або усвідомленість – це одна з ключових навичок XXI століття, яка дозволяє жити повним життям, краще розуміти себе і оточуючих, діяти з повною включеністю в поточний момент. Подібно до того, як ми

тренуємо різні аспекти нашого тіла під час занять спортом (тренуємо силу, витривалість і гнучкість), так само виконуючи вправи на уважність, ми розвиваємо різні аспекти нашого розуму: концентрацію, ясність та внутрішню гармонію. Коли ми практикуємо вправи майндфулнес, ми розвиваємо певні навички: силу концентрації, ясність мислення та емоційну врівноваженість. Бути усвідомленим означає приділяти увагу теперішньому моменту, не оцінюючи, не засуджуючи, а приймаючи те, що відбувається саме таким, яке воно є. Якщо Ви включите вправи на усвідомленість у свій розпорядок дня, Ви виявите, що досягнете бажаних результатів за деякий час.

Використання технік майндфулнес сприятиме забезпеченню гармонії між розумовим і емоційним інтелектом, що проявляється у підвищенні рівня психічного здоров'я, використанні емоцій як ефективного засобу покращення якості життя, здатності відновлювати внутрішню гармонію та спокій, а також здатності діяти розсудливо. Він також сприятиме поліпшенню якості уваги та її зосередженості, підвищенню ясності свідомості, що дозволить бачити життя як джерело можливостей. Цей підхід є ефективним інструментом у боротьбі з емоційним вигоранням, хронічним стресом, депресією та тривогою. Варто зауважити, що майндфулнес не є універсальним рішенням для всіх проблем, але він становить один із шляхів подолання емоційного дискомфорту, підвищення продуктивності, побудови здорових стосунків з навколишнім середовищем, а також збільшення рівня психологічного благополуччя та задоволення від життя.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 30–34.
2. Соболева С. М. Кліпове мислення як соціально-психологічний феномен та його роль у навчально-пізнавальній діяльності студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т.2. С. 86–90.
3. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*. 2009. № 20. P. 34–42.
4. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. Vol. 4. P. 33–47.

#### REFERENCES

1. Motruk, T. O. (2023). Praktyka maindfulnes u psykhoterapevtychnii praktytsi [The practice of mindfulness in psychotherapeutic practice]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seria: Psykholohiia – Slobozhan Scientific Bulletin. Series: Psychology*, 2, 30–34 [in Ukrainian].
2. Sobolieva, S. M. (2019). Klipove myslennia yak sotsialno-psykholohichniy fenomen ta yoho rol u navchalno-piznavalnii diialnosti studentiv [Clip thinking as a socio-psychological phenomenon and its role in the educational and cognitive activity of students]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 3, 86–90 [in Ukrainian].
3. Crane, R. (2009). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*. № 20, 34–42.
4. Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. Vol. 4, 33–47.

Подано до редакції: 01.05.2024.