

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

Освітній ступінь – бакалавр

на тему: «**Вплив технік майндфулнес на зниження рівня тривожності у студентів в період війни**»

Виконала: студентка 4-го року
навчання
Спеціальності
053 Психологія
Блінова Неллі Володимирівна

Керівник Чернобровкін В.М.
доктор психологічних наук,
зав. кафедри психології і педагогіки,
професор

Рецензент Чорна Л. Г.
кандидат психологічних наук
старший науковий співробітник,
зав. лаб. психології малих груп та
міжгрупових відносин ІСПП НАПН
України

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« » _____ 2023 р.

Київ – 2023 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| Вступ..... | 2 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження технік | |
| майндфулнес і поняття тривожності..... | 8 |
| 1.1 Техніки на основі майндфулнес як об’єкт наукового дослідження..... | 8 |
| 1.2 Особливості феномену тривоги студентства у воєнний період..... | 15 |
| 1.3 Вплив інтервенцій на основі майндфулнес на рівень тривожності..... | 29 |
| Висновки до розділу 1..... | 32 |
| РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу технік майндфулнес на рівень | |
| тривожності студентів..... | 34 |
| 2.1 Організація дослідження та обґрунтування обраних методик..... | 34 |
| 2.2 Якісний та кількісний аналіз взаємозв’язку рівня тривожності з | |
| техніками на основі майндфулнес і рівнем майндфулнес..... | 41 |
| Висновки до розділу 2..... | 61 |
| РОЗДІЛ 3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у | |
| студентів у воєнний період за використанням технік майндфулнес..... | 62 |
| 3.1 Інструментарій для зниження рівня тривожності у | |
| студентів у воєнний період..... | 62 |
| 3.2 Практичні рекомендації щодо використання технік майндфулнес..... | 65 |
| Висновки до розділу 3..... | 71 |
| ВИСНОВКИ..... | 72 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 75 |
| ДОДАТКИ..... | 86 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ТОМ – техніки на основі майндфулнес

ІОМ – інтервенції на основі майндфулнес

ММ – майндфулнес медитація

ОТ – особистісна тривожність

СТ – ситуативна тривожність

ТМ – трансцендентальна медитація

ГТР – генералізований тривожний розлад

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

МО-КПТ – майндфулнес-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. В останній рік українці переживають травматичні події війни, наслідки яких торкаються не тільки особистого мешканців нашої країни, але й всіх куточків планети. Втім, саме населення України стало більш вразливим та зазнало психологічних і психічних травм. Зі збільшенням ризику ментальних розладів в цілому, збільшується, зокрема, і ризик збільшення рівня тривожності. У світі ж з'являється все більше способів і методів для роботи зі психічним здоров'ям. При цьому, однією з провідних практик, яка набуває популярності в останні роки, стала практика майндфулнес, яку застосовують як у повсякденному житті, так і включають у комплексні психотерапевтичні програми. А оскільки сучасна молодь України все більше приділяє увагу своєму ментальному благополуччю та позитивно ставиться до імплементації нових звичок у своє життя, дана тема представляється актуальною. Слід зазначити, що особливу роль у постковідному і воєнному просторі займають втручання, які не потребують включення третіх осіб. Так, популярності набули онлайн-курси та практики, які можна робити самостійно як вдома, так і на вулиці. Нові і дієві засоби покращення психічного здоров'я стають актуальними саме серед людей молодого віку. Не менш важливим є і той факт, що не всі, з фінансової точки зору, можуть дозволити собі систематичні послуги психолога чи психотерапевта, а тим більше повноцінне лікування психічних розладів. Складність полягає і у діагностиці психічних захворювань і проблем психологічного здоров'я в Україні.

Тривожність як особливий стан людської психіки описана багатьма відомими психологами (Л. С. Виготський, А. Adler, Е. Erikson, S. Freud, Е. Fromm, К. Horney, С. Spielberg). Сучасні пояснення цього феномена представлені у роботах Т. Іванової, В. Станчишина та інших. Як буддистська практика поняття «майндфулнес» розкрито у працях В. Н. Gunaratana, & Н. Gunaratana, Т. N. Hanh, а сучасні концепції представлені у роботах А. В., Baer, J. Kabat-Zinn, J. D. Nash, & R. A. Newberg, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, & L. Toney. Позитивний вплив майндфулнес-інтервенцій на рівень тривожності у науковому просторі почав

досліджувати J. Kabat-Zinn. Пізніше це питання було розкрито у роботах N. D. Anderson, S. R. Bishop, M. A. Lau, S. L. Shapiro, L. E. Carlson, J. Carmody, Z. V. Segal, S. E. Abbey, M. Speca, , D. M. Velting, & G. M. Devins, K. W. Brown, & R. M. Ryan, Останні дослідження, які перевіряли ефективність відповідних заходів у різних формах та порівняно з іншими видами лікування, підтвердили вплив майндфулнес-орієнтованих маніпуляцій на психоемоційний стан особистості (D. Abbott, & C.W. Lack, J. J. Arch, & C. R. Ayers, D. L. Dunning, K. Griffiths, W. Kuyken, C. Crane, L. Foulkes, J. M. Parker, & T. Dalgleish).

Актуальність дослідження також обумовлена тим, що у вітчизняному науковому просторі наявна невелика кількість наукових розвідок, які досліджують проблему майндфулнес (Т. Гері, Т. О. Матрук, О. Г. Романчук, О. Л. Христук, та інші). Немає і українських праць, які описують вплив технік на основі майндфулнес (ТОМ) на рівень тривожності студентів у період війни.

Отже, потреба українців підтримати власне психічне здоров'я під час повномасштабної війни, розвиток нових видів психологічного втручання у світі, а також відсутність достатньої теоретичної бази в українському науковому та психотерапевтичному просторі обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Вплив технік майндфулнес на зниження рівня тривожності у студентів в період війни».

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу технік на основі майндфулнес на рівень тривожності студентів у період війни, а також розробити практичні рекомендації щодо використання технік майндфулнес для зниження рівня тривожності у студентів.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що застосування технік на основі майндфулнес позитивно впливає на зниження рівня тривожності у студентів у період російсько-української війни. Ми припустили також, що сформованість навичок використання технік на основі майндфулнес (у довоєнні часи чи на початку повномасштабної війни), позитивно впливає на зниження рівня тривожності. Використання технік на основі майндфулнес позитивно впливає на рівень усвідомленості студентів.

Відповідно до мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати концепції щодо поняття майндфулнес і тривожності студентства під час російсько-української війни.
2. Емпірично дослідити і встановити вплив відповідних технік на рівень тривожності та рівень майндфулнес студентів.
3. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності за допомогою технік на основі майндфулнес.

Об'єктом даного дослідження стали техніки на основі майндфулнес, а **предметом** – особливості впливу технік майндфулнес на зниження рівня тривожності у студентів у період війни.

Теоретичною основою даного дослідження стали фундаментальні положення про особливості феномену тривожності та періоду студентства (Л. Виготський, Т. Іванова, В. Станчишин, Е. Еріксон, Ч. Спілберг, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні), концепції майндфулнес (С. Р. Бішоп, Х. Гунаратана, Дж. К.- Зінн, Дж. Неш, А. Ньюберг та інші); наукові розвідки українських дослідників (Т. Гері, Т. О. Матрук, О. Г. Романчук, О. Л. Христук, та інші), а також наукові праці періоду воєнних часів (Г. Анжума, Б. Карпінелло, Х. Х. Лопес-Ібор, Є. Ніколаєв, В. Станчишин, та інші).

На різних етапах дослідження використовувалися теоретичні, емпіричні та статистичні **методи**: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння і узагальнення теоретичних і експериментальних даних; емпіричні: бесіда, анкетне опитування, тестування; методи статистичного збору та обробки даних.

Дослідження **організовано** за допомогою опитувальника Google Forms в онлайн-форматі, а **емпіричну базу** склали методика дослідження рівня тривожності (STAI) та п'ятифакторний опитувальник з майндфулнес (FFMQ) й авторська анкета-самозвіт.

Наукова новизна даної роботи полягає у доповненні відомостей про техніки на основі майндфулнес у вітчизняному науковому просторі, а також у поглибленні знань щодо впливу активних воєнних дій на території України на тривожність

студентів; встановленні зв'язків між техніками майндфулнес і рівнем тривожності українських студентів, які переживають травматичні події.

Практичне значення даної роботи полягає у створенні анкети-самозвіту, яка дозволяє дослідити особливості застосування технік на основі майндфулнес у різний часовий проміжок, а також у розробленні практичних рекомендацій щодо застосування відповідних технік з метою зниження рівня тривожності; можливості використання даних дослідження викладачами закладів вищої освіти з метою зниження тривожності студентів, а також їх застосуванні у процесі психологічного консультування та психотерапевтичного супроводу.

Мета і завдання визначили **структуру** роботи, яка складається зі вступу, переліку умовних позначень, трьох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 84 сторінки.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, окреслені рамки дослідження, визначено мету, сформульовано припущення, завдання дослідження, об'єкт, предмет, висвітлено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи.

У першому розділі «Теоретико-методологічні основи дослідження технік майндфулнес і поняття тривожності» представлено аналіз літератури до проблеми дослідження у зарубіжних та вітчизняних наукових розвідках, визначено місце поняття «майндфулнес» у психологічному дискурсі, описано специфіку тривожності студентів у воєнний період.

У другому розділі «Емпіричне дослідження впливу технік майндфулнес на рівень тривожності студентів» проведено емпіричний аналіз отриманих у ході дослідження даних, встановлено зв'язки між техніками на основі майндфулнес, рівнем тривожності і рівнем усвідомленості студентів.

У третьому розділі «Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів у воєнний період за використанням технік майндфулнес» представлено інструментарій для зниження рівня тривожності у студентів у воєнний період, а також розкрито зміст практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС І ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Техніки на основі майндфулнес як об'єкт наукового дослідження

Поняття «майндфулнес» (англ. mindfulness) є доволі новим для сучасного психологічного і психотерапевтичного простору українських дослідників. Однак воно вже набуло значної популярності у Північній Америці, хоча і має своє коріння у протилежній для неї буддистській культурі. У буддистському вченні сила як цілющих, так у руйнівних переживань займає центральне місце, і саме майндфулнес, а інакше – усвідомленість, виступає ланцюжком між зовнішнім і внутрішнім світом особистості. А, отже, спостерігається ріст використання технік майндфулнес у різних психотерапевтичних підходах (Bishop et al., 2004). Для того, щоб встановити, що *ми* розуміємо під техніками майндфулнес, слід надати визначення таким поняттям як власне «майндфулнес», «медитація», пояснити зв'язок між цими термінами та пояснити їхнє історичне підґрунтя, оскільки воно є далеким від нашої культури, маючи свій початок у філософії буддистів, але формуючи компоненти, зрозумілі для нас, у культурі західного світу. Важливим також представляється розкриття того, що саме мається на увазі під ТОМ у науковій літературі і запропонувати список досліджуваних у даній роботі технік.

Виникнення терміну майндфулнес має своє коріння у буддистській традиції, де він відомий як «саті» (палі satī), що означає уважність, уважну свідомість, бачення речей такими, які вони є, без будь-яких приховувань, упереджень та перекручень (Gunaratana & Gunaratana, 2011). У буддизмі саті вважається «серцем медитації», тобто однією з найважливіших рис, яка найкраще розвивається під час цього процесу. При цьому особливо виділяють практику «віпасана» (vipaśyana) або «медитацію прозріння» (Gunaratana & Gunaratana, 2011; Hanh, 2008), яка, у свою чергу, походить зі вчень про «Сатіпатхану» (палі Satipatthana), дискурсу, який приписують самому Будді. Відповідно до джерел про буддистські традиції,

розвиток саті допомагає стати більш свідомим про свій життєвий досвід, зняти страждання та досягти духовної гармонії (Kabat-Zinn, 2016). Таким чином, важливо зосереджувати увагу не тільки на понятті «майндфулнес» як такому, а й на майндфулнес медитації (ММ), оскільки саме цю практику можна назвати джерелом виникнення терміну у науковому просторі, яка пояснює його у значній мірі, хоча і не обмежує своїм трактуванням (Kabat-Zinn, 1982).

У цьому контексті важливо надати визначення терміну «медитація» та встановити його відношення до терміну майндфулнес. Для цього необхідно дослідити різні медитативні практики, кожна з яких має свою унікальну філософію, історію, техніки та цілі. Окрім цього, слід враховувати дискусію про медитацію як концепт, набір методів або стан, що значно ускладнює дефініцію даного терміну (Nash & Newberg, 2013; Nash & Newberg, 2023). Оскільки у даній роботі фокус зосереджений на техніках на основі майндфулнес, а не дослідженні цього комплексного питання, ми врахували динамічну модель, запропоновану Nash & Newberg (2013) та доповнену Nash & Newberg (2023) і використали загальну, але просту дефініцію: медитація – це практика, яка передбачає тренування розуму та/або змінення стану свідомості. Таким чином, ми уникнемо дискусій про різні види медитації та водночас передбачимо як наявність різних практик, так і динамічні стани особистості, якими супроводжується процес медитації.

Як вже було зазначено, існує ряд різних медитативних практик, притаманних різним регіонам і періодам (Nash & Newberg, 2013). Та двома найбільш поширеними видами, які протиставляються один одному, вважають медитацію концентрації та майндфулнес медитацію або медитацію усвідомленості. Для зручності у даній роботі ці поняття будуть використовуватися як взаємозамінні (Kabat-Zinn, 1982). Оскільки ці два типи медитації вважаються протилежними та мають спільне історичне підґрунтя розвитку у західному світі, доречним представляється надати характеристику і методам концентрації.

Серед них найбільш відомим та досліджуваним є трансцендентальна медитація (ТМ), яка передбачає зосередження уваги на одній точці або об'єкті, зазвичай це мантра (ментальний звук), досвід дихання, або візуальний об'єкт і

утримання його у свідомості протягом тривалого часу (зазвичай 20-60 хв). Будь-яка інша розумова діяльність сприймається як відволікання від об'єкта концентрації. Такий тип медитації одним з перших прийшов у західній світ і набув особливої популярності серед зірок та людей вищого класу. Попри те, що у буддистській традиції ТМ мала одне значення, на Заході вона піддалась значному впливу тогочасної культурної, економічної та політичної картини (Kabat-Zinn, 1982; Nash & Newberg, 2013). Отже, ТМ не була спрямована на розвиток усвідомленості, а радше стала проявом контркультури, яка з часом набула значення культури, але і стала частиною комерційного ринку (Wissel, 2023).

Майндфулнес медитація прийшла на зміну трансцендентальній медитації у 1970-х роках і швидко стала панівним типом медитації на Заході. На відміну від ТМ, ММ, як вже було зазначено, передбачає концентрацію з метою підтримки особливої уважності. Замість того, щоб обмежувати фокус на одному об'єкті, цей підхід підкреслює відсторонене спостереження постійно мінливого поля ситуацій від одного моменту до наступного і наголошує на важливості уваги в одну секунду на цій секунді. Така гнучкість досягається за рахунок концентрації уваги на одному первинному об'єкті (зазвичай це послідовний потік вдихів і видихів), доки увага не стане відносно стабільною, тим самим сприяючи розширенню поля об'єктів уваги. Це відбувається, щоб в кінцевому підсумку сприймати всі фізичні та психічні події, тілесні відчуття, думки, спогади, емоції, сприйняття, інтуїції, фантазії – саме так, як вони відбуваються в часі (Kabat-Zinn, 1982; Nash & Newberg, 2013). Тож, мета майндфулнес медитації – зустрітися з реальністю, такою, якою вона є, отримати повний досвід проживання життя таким, яким воно є, і витримати те, що може бути виявлено під час медитації (Gunaratana & Gunaratana, 2011).

Поняття «майндфулнес» прямо пов'язано з медитацією, однак може існувати і окремо від нього, виступаючи як і повноцінний концепт, так і окрема риса або стан особистості (Kabat-Zinn, 2016). Отже, важливо надати дефініцію поняттю «майндфулнес» як незалежному від медитації терміну, що представляється нетривіальною задачею, враховуючи, що майндфулнес можна сприймати як концепт, практику, стан, метод тощо (Van Dam et al., 2018)

Дж. Кабат-Зін (2016) описував майндфулнес як стан зосередження уваги особливим чином: цілеспрямовано, на поточному моменті та з почуттям прийняття і безумовної прихильності до нього. «Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally» (Kabat-Zinn, 2016, p. 15). Це стан свідомості, при якому людина зосереджує увагу на думках, емоціях та тілесних відчуттях, що виникають у неї у даний момент. Майндфулнес – це вміння бути відкритим і сприймати світ навколо себе без оцінок та осуду.

Бішоп і колеги (2004) пропонують двокомпонентне визначення майндфулнес. Так, перший компонент включає у себе фокус на саморегуляції уваги на безпосередньому досвіді, тобто передбачає стійке зосередження, вміння повертатися до моменту, якщо розум блукає, а також непродуктивне усвідомлення думок, почуттів і відчуттів. Другий компонент передбачає підхід до свого досвіду з орієнтацією на допитливість, відкритість і прийняття, незалежно від валентності та бажаності цього досвіду.

Обидва визначення не є взаємовиключними, вони доповнюють і розширюють одне одне. У даній роботі ми будемо більше спиратися на варіант, запропонований Дж. Кабат-Зіном, оскільки саме з цим вченим і його професійною програмою пов'язують виникнення поняття майндфулнес як наукового терміну. Однак використаємо опитувальник з дослідження наявності риси майндфулнес, запропонований Р. Баєр (2006), бо він включає у себе як і опитувальник Кабат-Зіна, так і ще два елементи, притаманні майндфулнес. Не менш важливим здається враховувати і те, що техніки на основі майндфулнес мають виходити з визначення даного поняття, що додає обмежень при створенні дизайну дослідження, однак не виключає таку можливість.

Слід також додати, що практика майндфулнес не є поверненням до буддизму або спробою нав'язати одну з релігійно-філософських течій (Матрук, 2023). Це науково обґрунтований і підтверджений метод боротьби з хронічним болем, тривожними та депресивними розладами і покращенням ментального стану в цілому (Пшук та інші, 2017). Сенс майндфулнес полягає у культивуванні життя в гармонії зі собою та світом. Повнота такої риси проявляється у вмінні цінувати

кожен момент життя (Христук, 2018). Разом з цим доведено, що техніки майндфулнес відрізняються від звичайних технік релаксації, хоча і можуть мати схожі до цього психологічного прийому риси. Також їх не відносять до психозахисних, оскільки майндфулнес не передбачає уникнення реальності, а навпаки фокусується на проживанні моменту у його повноті (Романчук, 2012).

Отже, слід зазначити, що рису майндфулнес можна розвинути не тільки за допомогою одного виду медитації. Оскільки майндфулнес є одним з центральних понять у буддистських вченнях, воно культивується у різноманітних формах, а розвиток цього стану можна досягти під час цілого ряду практик, які не є тільки медитацією, а включають у себе різні види активності. У багатьох інтервенціях, спрямованих на покращення психічного здоров'я, медитативний стан береться за основу, але особливість полягає у тому, щоб не фокусувати виключно на медитації, а спрямувати увагу свого тіла на інші види діяльності. Таким чином, позитивний ефект досягається не стільки за рахунок медитації як такої, а за рахунок поєднання різноманітних видів активностей, які впливають на особистість та її психічне здоров'я (Abbott & Lack, 2020; Dunning et al., 2018).

Як вже було зазначено, трактування поняття майндфулнес у сучасному світі пов'язують зі спеціальною програмою, розробленою Джоном Кабат-Зіном у 1979 році. Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) – зниження стресу на основі майндфулнес – восьми тижнева програма, початково створена для боротьби із хворобами, а також хронічним болем і стресом, які вони викликають. Програма складається з восьми занять тривалістю від двох до двох з половиною години, а також з домашніх завдань. На кожному занятті учасники отримують нові завдання та інструменти для вдосконалення своєї уваги та свідомості. MBSR включає в себе різноманітні вправи та техніки майндфулнес, такі як сканування тіла, сидяча медитація, йога та групові дискусії (Abbott & Lack, 2020).

За MBSR послідував цілий ряд спеціалізованих програм. Не менш популярною стала і Mindfulness-Based Cognitive Therapy (МВСТ) – когнітивна терапія на основі усвідомленості або майндфулнес-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія (МО-КПТ), яка в українському просторі описана О. М.

Романчуком (2012). За офіційними джерелами її використовують для превенції депресії та повторних депресивних епізодів (Dunning et al., 2018, Seagal et al., 2002). Втім, найбільш досліджуваною є саме система, запропонована Кабат-Зіном. Інші інтервенції на основі майндфулнес не є настільки розповсюдженими, бо спрямовані на вузькі групи зі своїми особливостями (підлітки, дорослі, спортсмени тощо).

Важливо зазначити, що у західній літературі під Mindfulness-Based Interventions (MBIs) – інтервенціями на основі майндфулнес – переважно мають на увазі саме спеціалізовані програми, такі як MBSR або МО-КПТ, а не окремі техніки, які можна використовувати у домашніх умовах. ТОМ вважаються інкорпорованими, тобто вони є компонентами, у таких систематизованих програмах (Abbott & Lack, 2020; Dunning et al., 2018). Оскільки об'єднання технік майндфулнес у консолідований механізм для підтримки психічного здоров'я, а також їх використання не у рамках професійних програм мають перед собою спільну кінцеву мету, у даній роботі під техніками майндфулнес ми будемо розуміти будь-яку практику, яка має на меті два основних компоненти: культивування майндфулнес і покращення власного психічного і психологічного здоров'я. Однак дане дослідження не буде обмежуватися вибіркою людей, які знали точну дефініцію даного терміну. Фокус радше буде на тих, хто застосував практики, які відповідають критеріям майндфулнес з метою розширення знання про себе і стабілізації власного психоемоційного стану. Особлива увага буде приділена елементам майндфулнес відповідно до визначення Дж. Кабата-Зіна та Бішопа, щоб встановити, чи мали досліджувані опосередковану мету розвитку особливостей, притаманних рисі усвідомленості.

Отже, аналізуючи ряд основних технік, які застосовують у різних спеціалізованих програмах і які пропонують дослідники у даній сфері, а також сучасні тенденції української молоді, до ТОМ у даній роботі віднесемо наступні практики: безпосередньо майндфулнес-медитація, дихальні вправи, сканування тіла, йога, свідома прогулянка або інші види свідомої активності (тобто фокусування на конкретній діяльності, як от прийом їжі, чищення зубів тощо), а також цвяхостояння та інші (Kabat-Zinn, 2016; Hanh, 2014; Гера, 2014). Важливо

при цьому, щоб кожна з них включала компонент усвідомленості, тобто була спрямована на розвиток уважності на моменті «тут і зараз», прийняття цього моменту, а також покращення психічного і психологічного здоров'я.

Під ММ, у даній роботі, мається на увазі медитація у будь-якій статичній позі, яка не поєднується з іншими видами діяльності і культивує зосередження і відкритість до досвіду у моменті. Вона полягає в тому, щоб просто сидіти/стояти/лежати та спостерігати за своїми думками, емоціями і відчуттями (Kabat-Zinn, 2016). До дихальних вправ відносяться техніки з якорем, тобто концентрацією на диханні, де людина у той чи інший спосіб спостерігає за процесом власного дихання, за змінами у ньому і, таким чином, намагається зв'язати життя зі свідомістю і тіло з почуттями. Можливий також варіант дихання з іншою людиною (Hanh, 2014). Техніка сканування тіла полягає у тому, щоб свідомо спостерігати за відчуттями у різних частинах власного тіла у статичному положенні для зв'язку з реальністю, заземленням і підвищенням уваги до потреб власного тіла. Сканування тіла є систематичним у тому сенсі, що рух по різних ділянках тіла має відбуватися у певному порядку, але не важливо в якому саме (Kabat-Zinn, 2016). Йога включає у себе певну фізичну активність з повним зосередженням на своєму тілі і усвідомленням відчуттів, думок та емоцій, які виникають у моменті руху, розтяжки, дихання та утримання спеціальних поз або асан. Наявність спеціальних асан і їх свідоме виконання при цьому є ключовим. Так, йога спрямована на об'єднання руху і спокою та дослідження власного тіла у різних станах. Цвяхостояння теж вважається йогічною практикою, під час якої людина рівномірно розподіляючи вагу лягає або стоїть на спеціальній дошці, з якої стирчать сотні гострих цвяхів. У цей момент людина також спостерігає за своїми відчуттями, емоціями і думками, тренує силу духу, стійкість дискомфорту і особливо допомагає відчути момент «тут і зараз» (Broad, 2012). До інших технік віднесемо будь-яку діяльність (прогулянка, харчування, миття посуду тощо), яка включає у себе її усвідомлене виконання, тобто фокус на цій діяльності і спостереження за собою у процесі цієї діяльності (Hanh, 2014).

Отже, майндфулнес відноситься до поведінкової тенденції бути свідомим (риса), тобто ми всі маємо певний ступінь такою свідомості. Майндфулнес медитація відноситься до стилю медитації, заснованому на майндфулнес (це діяльність, а не риса). Не всі, хто розвиває рису майндфулнес, свідомо практикує ММ. Існує багато інтервенцій, заснованих на усвідомленості і вони включають в себе ММ та інші види діяльності як на професійному, так і на неформальному рівні.

Підсумовуючи можна сказати, що саме Джон Кабат-Зін адаптував буддистські вчення до сучасного вестернізованого світу, об'єднуючи старі традиції із теперішнім сприйняттям реальності, пропонуючи не просто культ медитації як чарівної пігулки (як намагалися зробити інші), а реальний спосіб боротьби зі стресом і підтримки психічного здоров'я. Важливо мати на увазі, що не тільки адаптовані повноцінні програми допомагають розвинути дану рису, а існує цілий ряд технік, побудованих на її основі, які можна застосовувати у повсякденному житті без втручання спеціалістів або підключення до довготривалих тренувань.

У даній роботі увага буде зосереджена саме на техніках, які молодь може використовувати у «домашніх умовах», а не спеціально створених кабінетів, будучи частиною повноцінної програми MBSR, MBCT або інших. Особлива роль приділяється практикам, незалежним від інших людей або провідників, втім не обмежується такими. Практики, які молодь може використовувати онлайн із допомогою відеоматеріалів або додатків також доповнюють список ТМ.

1.2 Особливості феномену тривоги студентства у воєнний період

Серед наслідків війни, негативний вплив на психічне здоров'я цивільного населення один з найбільших (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Тривожність – один з небагатьох станів, яким супроводжуються травматичні і стресові події. Якщо в одних ситуаціях тривожність виступає як спосіб адаптації до нового укладу життя, тобто є адекватною реакцією на неадекватні події, в інших – може призвести до серйозних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий синдром (ПТСР), гострий стресовий розлад, клінічну депресію, генералізований тривожний

розлад (ГТР) та інші (López-Ibor et al., 2005, Станчишин, 2020). Попри те, що відповідно до Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів, п'яте видання (DSM-5-TR), ПТСР більше не відноситься до тривожних розладів, а до травматичних і стресових, зв'язок тривожності й цього захворювання беззаперечний (Morrison, 2023).

Отже, явище тривожності як наслідку катастрофи займає особливу позицію в науковому дискурсі як за кордоном, так і в Україні. Тим більше нині в умовах післяковідних змін, а також воєнного стану з'являється все більше і більше науково-популярних матеріалів: подкастів, відео, книжок і т.ін., пов'язаних з цим феноменом. В цілому ж, існує цілий ряд класифікацій видів і форм прояву тривожності. Враховуючи мету даної роботи, у ній буде розглянуто кілька основних теорій тривожності, зроблено особливий акцент на класифікації Ч. Спілберга, оскільки у подальшому його шкала щодо вимірювання ситуативної та особистісної тривожності буде використана в емпіричній частині. Також враховуватимуться критерії Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів, п'яте видання (APA, 2022), бо саме він пропонує уніфіковану класифікацію тривожних розладів. Втім, існує складність розмежування високого рівня тривожності і тривожного розладу. Це пов'язано, по-перше, з тим, що діагностування будь-яку тривожного розладу і за нормальних умов є комплексним, бо спостерігається, по-перше, коморбідність з іншими психічними захворюваннями, а, по-друге, потребує спеціального обладнання і втручання спеціаліста (Станчишин, 2022). Отже, ми не можемо встановити наявності окремого тривожного розладу у рамках даної роботи. Критерії посібника будуть розглянуті, але не виділятимуться як основні. Особлива увага буде на стані тривожності як природної реакції на травматичні події, яка не переходить у категорію розладів, тобто не має ознак, що характеризує тривожність як тривожний розлад. Також значний фокус буде спрямований на особливостях даного стану, пов'язаного з воєнними подіями на території України. Втім варто враховувати і складність через поки невелику кількість перевірених психологічних досліджень у контексті російсько-української війни останнього року. Тож фокус буде

спрямований на загально відомі тенденції, пов'язані з воєнними подіями і тривожністю та науково-популярні і деякі наукові тексти, що вже існують. Важливо розкрити і поняття стресу, оскільки тривожний стан нерідко викликаний саме такими чинниками. Також враховуватимуться характеристики, притаманні до вікового і соціального періоду студентства. Так, ми спробуємо виділити особливості явища тривожності у студентів, які переживають події російсько-української війни.

Аналіз наукових джерел доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності. Так З. Фройд пише про зіткнення біологічних потягів та соціальних обмежень як про причину виникнення неврозів та тривожності. Також психоаналітик зауважує, що людині притаманне виникнення стану внутрішнього занепокоєння, який супроводжуються відчуттям загрози, власними переживаннями та тілесними реакціями, у випадку потенційної небезпеки, важливої події в умовах певної невизначеності (Freud, 2013). А. Адлер вважає, що тривога також лежить в основі неврозів і виникає через наявність невдалого соціального досвіду або цілей, що недосягнуті в силу індивідуальних особливостей (Adler, 1964). Згідно з теорією К. Хорні, головним джерелом тривоги є людські стосунки. Відповідно, основною детермінантою тривоги є стан недовіри до соціуму, тоді як тривожність як стан занепокоєння формується в дитинстві через нездорові стосунки з батьками та страх бути несхваленими (Horney, 2013). Вчена також розрізняє страх і тривогу, де страх є реакцією на реальну загрозу, а тривога на уявну. Е. Фромм пов'язує тривожність з історичним розвитком людства, а саме переходом до капіталізму в результаті якого відбулось руйнування природних соціальних зв'язків і на перший план вийшов вільний індивід, що спричинило переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги (Fromm, 2013).

У сучасному психотерапевтичному просторі пояснення тривоги також можуть відрізнятися і залежно від напрямку та школи. А українські дослідники тривожності, наприклад, визначають її як психічний стан емоційної напруги, настороженості, відсутності душевного комфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, хвилювання, загострене відчуття провини, хибна оцінка себе у

ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття загрози рівновазі особистості (Горностаї і Титаренко, 2001).

Таким чином, складність даного феномену потребує більшої деталізації і більш чіткого визначення його суті. Тут важливо розрізнити поняття «тривоги» і «тривожності», оскільки вони хоч і напряду пов'язані між собою та інколи використовуються як взаємозамінні, все ж таки мають семантичні розбіжності.

Відповідно до теорії Ч. Спілберга, існує тривога як стан і як риса. Так, тривога як стан – це «тимчасовий емоційний стан або стан людського організму, який змінюється за інтенсивністю та коливається в часі. Він характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими почуттями напруженості та занепокоєння, а також активацією вегетативної нервової системи» (Spielberg, 1972, p. 39). Крім того, рівень тривоги буде низьким у ситуаціях, які особа не сприймає як загрозові чи небезпечні, тобто події, які не є для людиною стресовими. З іншого боку, риса тривожності виступає як відносно постійна і незмінна протягом життя схильність особистості, що розвивається внаслідок постійного переживання тривоги, де індивід не загрозові ситуації оцінює як суб'єктивно загрозові. Крім того, в концепції тривожності Ч. Спілбергера стресогенні стимули, які викликають психологічну загрозу самооцінці, власному «Я» та спричиняють диференційовані рівні тривожності у людей, приділяється особлива увага. Стійка спрямованість особистості на сприймання загрозових ситуацій трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до навколишньої дійсності.

Оскільки тривожність прямо пов'язана із серйозними психічними розладами, доречним представляється звернути увагу і на професійну класифікацію тривожних розладів. Відповідно до DSM-V-TR до них відносять ГТР, соціальний тривожний розлад, панічний розлад і фобії. Важливо зазначити, що обсессивно-компульсивний розлад (ОКР) і ПТСР в останньому виданні віднесли до окремої категорії. Так, наприклад, діагностичні критерії ГТР, який може стати розповсюдженим через постійний стрес (Суспільне Одеса, 2023), який українці переживають останній рік, включають наступне: 1) надмірне занепокоєння і

хвилювання протягом щонайменше шести місяців; 2) труднощі з контролем занепокоєння; 3) тривога пов'язана з трьома або більше з наведених нижче симптомів протягом принаймні 6 місяців: неспокій, відчуття напруженості або нервозності, легка і швидка втома, труднощі з концентрацією або втрата розуму, дратівливість, м'язова напруга, порушення сну, дратівливість, занепокоєння призводить до значного страждання або порушення в соціальній та професійній сферах, тривога не пов'язана з будь-якою реальною фізичною причиною (АРА, 2022). Враховуючи, що ми не можемо діагностувати розлади такого характеру, у контексті даної роботи пропонується розглядати стан тривоги не як тривожний або посттравматичний розлад, а як особливий стан, що міг розвинутися як під впливом реального, так і уявного стресу.

Стрес – це реакція організму у відповідь на сильний подразник – зовнішній або внутрішній. Під ним можна розуміти роздратування, яке перевищує межу витривалості систем організму. Стрес можна поділити на фізичний або психологічний, а також класифікувати його відповідно до типу подразників (Руда, 2021). Війна є значним стресом для організму, а коли стресу забагато, то організм втомлюється, що, у свою чергу, веде до вигорання, апатії та депресії (Станчишин, 2022). В цілому, зниження ефективності роботи систем організму може стати ще однією причиною підвищеної тривожності. Посттравматичний стрес, зокрема, вважається одним із джерел такого стану. Загальну тривожність відносять до одного з центральних елементів «посттравматичного синдрому» у дорослих. Зазначено, що у ситуації стійкої тривожності вплив стресу, в тому числі і травматичного, є опосередкованим внутрішньо особистісними чинниками (Волошок, 2012).

Т. Циганчук (2011), досліджуючи динаміку переживання стресів студентами вищів, пропонує у своїй роботі узагальнену характеристику на схемі, де стрес, у першу чергу, провокує стадію тривожності, яка веде до мобілізації систем організму або до надмірного рівню хвилювань. Потім настає стадія резистентності, якій притаманна реалізація максимуму можливостей, а далі йде стадія виснаження, яка характеризується деорганізацією поведінки і зниженням працездатності.

Циганчук (2011, ст. 8) визначає стрес як «індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуацію фрустрації, яка супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними зрушеннями у перебігу психічних процесів, змінами в психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах».

Таким чином, тривожність – це природна реакція організму на стрес або загрозу, відчуття занепокоєння, нервозності або неспокою через неминучу подію або щось з невизначеним результатом. Вона може бути викликана як зовнішніми, так і внутрішніми факторами і мати різний рівень вираженості залежно від типу нервової системи, генетичних особливостей, стресових ситуацій у дитинстві, життєвого досвіду, стану фізичного здоров'я тощо. Тривога – це звичайна і потрібна емоція, яку всі люди відчують у певні моменти свого життя, але коли вона стає хронічною і заважає повсякденній діяльності, вона може стати на шляху психоемоційного і соціального благополуччя особистості (Станчишин, 2020).

Центральна особливість явища тривоги під час війни пов'язана із поняттям стресу. Оскільки війна є травматичною і стресовою подією, рівень тривожності може залежати як від індивідуально-психологічних характеристик особистості, так і від особливості стресових факторів. Разом із тим, війна характеризується постійним тривалим стресом, що має низку негативних наслідків на психічне здоров'я і психоемоційне благополуччя (López-Ibor et al., 2005).

У випадку з такою катастрофою, тривога переважно обумовлена конкретними ризиками і небезпекою, тобто є відповіддю на реальну загрозу. В даному контексті тривога виконує функцію попередження про небезпеку і дає тілу можливість мобілізуватися, обираючи один зі способів реагування (Станчишин, 2022). В цілому, слід зазначити, що під час війни тривога може бути особливо гострою, оскільки люди стикаються зі значними загрозами своєму життю, не задовольняючи базову важливу потребу у безпеці (López-Ibor et al., 2005, Станчишин, 2022).

Відомо, що люди по-різному реагують на травматичні ситуації, такі як війна. Одні завмирають, не можуть рухатися або діяти, інші борються з ситуацією, а треті тікають. Це інстинктивні реакції, спрямовані на виживання, залежно від обставин

(Станчишин, 2020). Так, на початку повномасштабного вторгнення в Україні як спосіб нападу одні обрали піти до лав ЗСУ або займатися волонтерством, другі – як спосіб втечі поїхали за кордон або переїхали у відносно безпечні місця у межах країни, а треті, завмираючи, не знали що робити і постійно переглядали стрічку новин. Важливо розуміти, що у контексті довготривалої війни всі ці три способи реагування постійно змінюються. Більше того, способи реагування на тривогу залежать від кількох чинників, зокрема часу, обставин і місця перебування (Станчишин, 2022).

Окрім прямих наслідків війни, існує також кілька факторів, які можуть підвищити ризик виникнення сильних і тривалих психологічних труднощів після такої травми. Серед них приналежність до жіночої статі, дитячий або похилий вік, бідність, соціально-економічні труднощі, попередні або поточні психологічні проблеми, сімейне неблагополуччя, попередні травми і генетична схильність до стресу і депресії (Anjum et al., 2023).

До чинників стресу, які з більшою ймовірністю провокують серйозні психічні розлади у воєнний період, відносять навмисні акти насильства, пряму загрозу життю, ступінь впливу бойових дій і поранень на війні, свідчення смерті, втрата близької людини на війні, небезпечні для життя ситуації під час бомбардувань, відсутність контролю в умовах невизначеності і непередбачуваності, а також довша тривалість або більша частота інших травматичних подій під час війни (Oraas, 2021). Ці умови накопичуються, а травма, спричинена війною, робить людей більш вразливими до розвитку психічних проблем. Також якщо людина вже страждає на розлад психічного здоров'я, то під впливом катастрофи вона може погіршити свій стан (Bhui, 2022). Наступний загрозливий досвід може виявитися для неї нестерпним (Briere and Scott, 2014).

Постійний стрес і невизначеність воєнних подій можуть призвести до таких симптомів тривожності, як підвищена пильність, відчуття постійної настороженості, труднощі зі сном або концентрацією уваги (López-Ibor et al., 2005). Люди, які живуть у зонах бойових дій, можуть відчувати підвищений рівень страху і почуття безпорадності або безнадійності, які спричинені відсутністю доступу до

базових потреб, таких як їжа, вода, медична допомога. Також перебування у постійному напруженні через звуки вибухів, втрату близьких, особистого майна або дому може сприяти розвитку серйозних тривожних і стресових розладів (Carpiniello, 2023). Існує і безліч соціальних факторів, таких як сепарація від звичного кола спілкування, втрата роботи чи вимушене покидання дому. Ці чинники також можуть посилювати вплив тривоги та ускладнювати боротьбу з симптомами.

Важливо також і те, що люди які покинули зони активних бойових дій подеколи можуть переживати більший стрес, ніж ті, що залишились. Так, наприклад, українці, які покинули місця, небезпечні для життя, можуть мати більший рівень тривоги і реагувати на стресові події емоційніше ніж ті, що залишились на цих територіях (Anjum et al., 2023; Proinsight Lab, 2022). Це пов'язано з тим, що знаходячись у середині ситуації, людина переживає пряму небезпеку, тобто безпосередній досвід війни. За кордоном або на заході країни людина має переживання дії: вона продовжує свої рутинні справи, не зосереджуючись на виживанні, а, отже, бачить картину цілком. З'ясовано, що результатом переживання емпіричного досвіду є адаптація до тривоги, тоді як перебуваючи в іншій країні складніше адаптуватися до тривоги саме через відсутність такого досвіду. Поєднуючи відсутність адаптації, а також відчуття провини, тривога тих, хто виїхав, тільки збільшується. Відчуття безпорадності через відсутність конкретних дії, а тільки спостереження, посилюється та навіть постійна активність у соціальних мережах і можливість донатити не є проживанням цього емпіричного досвіду (Станчишин, 2022).

При цьому, порівняння таких груп здається недоречним, оскільки кожна особистість переживає стрес індивідуально, а отже, може суб'єктивно сприймати ту чи іншу ситуацію більш критично. Тут варто врахувати і ветеранів, які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Вони переважно проживають воєнні події не так, як цивільне населення, а відповідно і зазнають інших негативних впливів на психічне здоров'я (López-Ibor et al., 2005). Через те, що варто

враховувати особливі нюанси при дослідженні активних учасників війни, у даній роботі вони розглядатися не будуть.

Як вже було зазначено, у ситуації, коли почуття тривоги є постійним протягом тривалого часу, чим власне і супроводжуються воєнні події, існує висока ймовірність виникнення серйозного тривожного стану, який ще можна не вважати одним з конкретних тривожних розладів, але все ж таки мати ознаки останніх і зрештою закріпитися (López-Ibor et al., 2005, Суспільне Одеса, 2023). У цей період нервова система ослаблена через гормони стресу, а отже не може боротися з подразниками як зазвичай. Перебуваючи у постійній напрузі, люди можуть переживати різноманітний соматичний дискомфорт через порушення роботи внутрішніх органів. Так, їм може бути більш притаманний головний біль, безсоння або постійна сонливість, відчуття скутості м'язів (Anjum et al., 2023). Втім, важливо розуміти, що стан підвищеної тривоги, спричинений воєнними діями, не свідчить про наявність тривожного розладу у всієї нації. Мати загострений стан тривожності у період травматичних подій це адекватно. Так, вони дійсно можуть спричинити розлад, але це вже буде залежати від індивідуальних особливостей, перерахованих вище (Станчишин, 2022).

Український психотерапевт напрямку когнітивно-поведінкової терапії В. Станчишин у своїй книзі про емоційні стани війни також зазначав, що поруч з втратою відчуття безпеки, українці з війною втратили і відчуття контролю. Разом ці дві втрати також впливають на підвищений рівень тривожності. Також він виокремлює і відчуття провини як особливе новоутворення цієї війни. Психотерапевт зазначає, що вона тісно пов'язана з тривогою. І хоча ці переживання мають свої особливості, у більшості вони всі переплітаються (Станчишин, 2022).

Ще однією особливістю нашого організму у контексті війни є те, що наш організм не може постійно відчувати сильний рівень стресу, а відповідно психіка адаптується до подій травматичних подій. Люди знову повертаються до побуту і на перший план виходять старі проблеми, але тепер на фоні ще знаходиться війна. Попри здатність організму до адаптації, психіка все одно не може позбутися цього

напруження, а, отже, негативний вплив на емоційні стани тільки підвищується (Станчишин, 2022).

Хоча індивідуальні патерни психологічної реакції на травму і катастрофу різняться, виділяють чотири основні фази у реагуванні на кризу. Перша, безпосередньо після катастрофи, зазвичай складається з сильних емоцій, включаючи почуття зневіри, заціпеніння, страху і розгубленості. Але водночас люди схильні до співпраці, нерідко можна побачити героїчні вчинки. Ці реакції найкраще розуміти як «нормальну реакцію на аномальну подію» (López-Ibor et al., 2005, Станчишин, 2022).

Друга фаза зазвичай триває від тижня до кількох місяців. На цьому етапі надходить допомога від зовнішніх по відношенню до громади організацій, і починається процес очищення/відновлення (López-Ibor et al., 2005). Населення досі вірить, що катастрофа швидко закінчиться, але рівень егоїзму падає і люди почнуть більш реалістично сприймати ситуацію та власну поведінку (Станчишин, 2022). На цій фазі поступова адаптація чергується з запереченням і нав'язливими симптомами. Вони, як правило, виникають першими і складаються з недозволених думок і почуттів, що супроводжуються вегетативним збудженням (підвищена реакція на переляк, підвищена пильність, безсоння і нічні кошмари), тобто саме на цьому етапі може активно розвиватися тривожність (López-Ibor et al., 2005).

Далі йде фаза розчарування, яка характеризується незадоволенням від повільних темпів подолання травматичних подій, розчаруванням, дратівливістю, апатією та соціальною відстороненістю, коли очікування допомоги та відновлення не виправдовуються. Так, заперечення стає більш помітним. Це часто супроводжується збільшенням кількості звернень до лікарів зі скаргами на соматичні симптоми, такі як втома, запаморочення, головний біль і нудота. Втім з точки зору психіки цей період є найважливішим, оскільки саме під час нього люди стають більш свідомими та зосередженими на тому, як протистояти ситуації, вирішувати проблеми та рухатися вперед. Вони починають звикати до невизначеності, але все ж намагаються планувати своє найближче майбутнє (López-Ibor et al., 2005). Важливим етапом є усвідомлення, що війна скінчиться, а

зараз необхідно жити в наявних умовах і рухатися далі, розуміючи, що це може тривати довгий час. Характерним є і те, що перші три фази періодично змінюють одна одну, залежно від перебігу подій травматичної ситуації (Станчишин, 2022).

Остання фаза, реконструкція або повернення до стабілізації може тривати роками. У цей період люди, які пережили катастрофу, поступово повертаються до свого звичайного життя. Відновлення після катастрофи передбачає вирішення початкових психологічних і соматичних симптомів через переоцінку події, надання їй сенсу та інтеграцію в нову концепцію «Я». Втім ця фаза повною мірою може наступити тільки по закінченню війни (Станчишин, 2022).

Таким чином, тривожність є супутником стресових подій, зокрема війни на різних етапах переживання травматичної події. Кількість стресових факторів збільшується і до звичайних ситуацій, які викликають тривожність, додаються ще чинників, викликаних катастрофою. Це може спричинити психічні розлади, тому із симптомами тривожності важливо почати працювати на ранніх етапах. Втім, не всі люди мають доступ до психологічної підтримки у критичних фазах. Перехід до адаптації чергується з характерними проявами тривожних епізодів і потребує особливої уваги особистості.

Питання студентської ідентичності як особливого періоду психосоціальних і вікових змін, який характеризується організаційним об'єднанням під інститутом вищого навчального закладу специфічної спільноти людей, ставили різні дослідники. Але спільним є те, що період студентства, який зазвичай охоплює пізній підлітковий вік і ранню дорослість або юнацтво – це час значного зростання і змін.

Як писала у своїй статті І. Блохіна, відповідно до науково-дослідної школи Б. Ананьєва, професійна спрямованість, сформованість стійкого ставлення до майбутньої професії, усвідомлення особливостей професійної діяльності є загальними характеристиками студентства як ключового періоду становлення людини цієї соціальної групи. У цей сензитивний період відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлення залученості до суспільних відносин, комплексний процес самовизначення, пошуки можливостей соціального

самоствердження. Студенти часто стають більш соціально активними, заводять нових друзів і беруть участь у різноманітних заходах. Вони також можуть відчувати новий соціальний тиск і виклики, намагаючись зорієнтуватися у своїх стосунках і соціальних ролях. Актуалізація внутрішньої позиції з установкою на досягнення глобальної мети також притаманна даній категорії. Криза самоідентифікації виступає як центральна особливість початку цього періоду. Вона зумовлена не тільки постановкою професійних питань, а й сепарацією від батьків, що супроводжується необхідністю самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність (як цитується у Блохіної, 2022). Відсутність досвіду та певні переживання і страхи у цьому контексті часто породжують розгубленість молодшої людини, ситуативну, а іноді й особистісну тривожність.

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку також відводив період студентства важливе місце. Він називав цей період «кризою ідентичності проти розбиття ролі». За його словами, студенти перебувають в етапі життєвого циклу, де їх головним завданням є знаходження своєї ідентичності і відповідної ролі в житті. Вчений вважав, що у цей період людина знаходиться в стані пошуку власного «Я» і може зіштовхнутися з кризою ідентичності. На його думку, ця криза може бути спричинена тим, що студенти намагаються знайти своє місце в житті і зрозуміти свої цілі та цінності. Часто це супроводжується експериментами з різними життєвими напрямками і спробами зрозуміти, чого саме вони хочуть у житті. Еріксон вважав, що під час кризи ідентичності студентам притаманні екзистенційні переживання, які можуть викликати тривожні стани і стимулювати прояви тривожності. Водночас, цей період може бути першим кроком до самореалізації та зростання, під час якого відбувається процес становлення нових життєвих цілей, досягнення більш високого рівня саморегуляції поведінки і діяльності в цілому (Erikson, 1968).

Л. Виготський розглядав студентство як період «перехідної вікової кризи», коли розвиток інтелектуальних здібностей супроводжується складними емоційними переживаннями. Психолог писав про те, що він супроводжується змінами в структурі мислення та появою нових способів мислення. За його словами

студентство є періодом, коли юнаки починають здійснювати абстрактні мисленнєві операції та розвивають спроможність до узагальнення, аналізу та синтезу інформації. Він також зазначав, що студенти в цей період розвивають свою самостійність, критичне мислення, здатність до самовизначення та саморозвитку. Загалом, Виготський вважав, що студентство є ключовим періодом у розвитку інтелектуальних здібностей людини, який супроводжується важливими змінами у мисленні та емоційному стані (Виготський, 1997).

Аналізуючи наукову літературу, ми можемо стверджувати, що центральним новоутворенням юнацького віку є ідентичність. Також виділяють здатність до саморефлексії, виникнення життєвих планів і способів їх досягнення та усвідомлення власної індивідуальності. В цілому відбувається і процес формування стійкої самосвідомості та стабільності «образу-Я» (Іванова, 2020).

Разом з цим, період становлення ідентичності характеризується і рядом протиріч, які можуть викликати внутрішню напруженість і тривоги. Проблеми, що піднімаються у представників раннього юнацтва, вважають екзистенційними, і тому вони можуть провокувати фрустровані стани, які впливатимуть на всі сфери життєдіяльності студентів. Так у цей період нерідко розвиваються різні форми девіантної поведінки, виникнення залежностей і в цілому погіршення емоційного стану. Тривога, пов'язана з навчальним і життєвим успіхом, також притаманна студентам. Нерідко саме недосягнення бажаного веде до розчарувань і зневіри (Іванова, 2020).

Тривогу може спровокувати і факт сепарації від батьків, можлива зміна житла, відсутність нормованого графіку дня, збільшення навантаження, велика кількість інформації, порівняно зі шкільним періодом, спроби фінансової незалежності, потреба у соціальному визнанні у новому колі спілкування тощо. Зміна цінностей породжує відчуття відсутності контролю, а отже може викликати емоційний дискомфорт. В цілому, адаптація до нових умов і мікросоціуму є комплексним процесом, які супроводжуються різними переживаннями, що, у свою чергу, може негативно вплинути і на самооцінку і самоповагу. На рівень

тривожність студентів також впливають і особистісні чинники (Стахова і Коломієць, 2018)

Отже, у період студентства люди часто стикаються з різними стресовими факторами, такими як академічний тиск, соціальна адаптація та фінансові труднощі. Особливий стрес вони переживають в атестаційний період (Циганчук, 2011). Під час воєнних дій студенти можуть стикатися з додатковими стресами, які сприяють розвитку тривоги, наприклад, страх насильства, втрати близьких, домівки, переміщення. Це, у свою чергу, може гостріше порушити питання соціальної ізоляції, втрати соціальної підтримки та труднощів з адаптацією до нового середовища. Посилюється також і відчуття невизначеності та страху за майбутнє. Ці стресори можуть загострювати наявні симптоми тривоги та підвищувати ймовірність розвитку нових симптомів (Березяк та інші, 2022).

На додаток до прямих наслідків війни та її впливів на емоційну сферу особистості, студенти у воєнний час можуть також стикатися з проблемами, пов'язаними з доступом до освіти. Вищі можуть бути зруйновані та навчання призупинено. Зокрема в Україні 25 лютого 2022 закладам вищої освіти для початку було рекомендовано призупинити освітній процес на два тижні. Пізніше відбулась низка змін, що стосується організації освітнього процесу в умовах воєнного стану, деякі процеси акредитації й атестації було спрощено чи скасовано, порядок вступу також зазнав впливу війни. Так, відбулось фактичне зниження вступних вимог, зниження рівня демократизації в окремих університетах, фінансування. До позитивних здобутків можна віднести спрощення положень про академічну мобільність. Адаптації сприяла і всесвітня пандемія COVID-19, яка незадовго до повномасштабного вторгнення стала причиною зміни організації освітнього процесу (Ніколаєв та інші, 2023). У контексті освіти важливо додати і те, що дистанційне навчання в цілому негативно впливає на психічний стан студентів. Ряд досліджень під час пандемії коронавірусу підтвердив, що ізоляція провокує високий ризик розвитку тривожних, депресивних станів, пов'язаних з онлайн-навчанням. Однак ситуацію ускладнює не тільки відсутність «живих контактів», а і «переживання, пов'язані з обмеженим доступом до мережі Інтернет, поганою

якістю зв'язку, нестійкістю інтернет-з'єднання, недостатнім рівнем цифрової компетентності, відсутністю цифрових навичок і досвіду самостійного освоєння електронних освітніх платформ та засобів комунікації» (Березяк та інші, 2022).

Незважаючи на ці виклики, студенти у воєнний час також демонструють неабияку стійкість і силу перед обличчям несприятливих обставин. Вони можуть розвивати стратегії подолання стресу та підтримувати свій академічний прогрес. У деяких випадках досвід війни може навіть сприяти формуванню цілеспрямованості або соціальної відповідальності, оскільки студенти починають краще усвідомлювати важливість освіти і необхідність соціальних і політичних змін. Загалом, досвід студентства у воєнний час є складним і багатограним і тому вимагає ретельного розгляду унікальних психологічних, соціальних та освітніх викликів, з якими стикається ця група населення (Коструба і Поліщук, 2022).

1.3 Вплив інтервенцій на основі майндфулнес на рівень тривожності

У науковому просторі в останні десятиріччя особливий інтерес зайняли питання майндфулнес медитацій та інших буддистських практик у контексті впливу на психічне здоров'я (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021). Структуровані програми на основі майндфулнес, поєднання майндфулнес практик з психотерапією та фармакологічним втручанням показали високий рівень ефективності при лікуванні психічних розладів та/або превенції таких захворювань (Bandelow et al., 2015). Особливість ММ і подібних технік полягає у тому, що вони у більшості вважаються само допоміжним способом зниження впливу стресових факторів, а, отже, і можливого рівня тривожності (Klatt et al. 2009). Перевагу таких практик пов'язують і з тим, що вони не завжди потребують втручання третьої особи. Також переважно вони є фінансово та інформаційно доступними.

Враховуючи коморбідність симптомів психологічного неблагополуччя, складним представляється виділити прямий і єдиний вплив ТОМ на безпосередньо явище тривожності, а не цілого комплексу феноменів, якими супроводжується

психологічний дисбаланс або психічні розлади. Втім багато досліджень підтверджують ефективність майндфулнес практик на різні фізіологічні, поведінкові та емоційні процеси (Христук, 2018). Наприклад, встановлено, що медитація, поєднана з MBSR, знижує рівень стресу відповідно до опитувальника Perceived Stress Scale (Baer et al, 2006).

Слід зазначити і те, що ефективність таких практик виявлена не тільки за рахунок самозвітів і опитувальників. Вона також підтверджена на рівні досліджень фізіологічних процесів. Так, довготривала медитація (зокрема ММ) може змінювати структуру та зв'язки в амігдалі, яка, у свою чергу, задіяна в емоційній обробці інформації (сприйняття страху, тривоги, гніву, а також позитивних емоцій) і соціальній поведінці. Крім цього, встановлено, що у структурі мигдалини відбуваються значні зміни при стресі, депресії, аутизмі, тривозі та ПТСР (Vyas et al., 2002; Morey et al., 2015). Існують підтвердження, що лікування, спрямоване на зменшення стресу та покращення психічного здоров'я також може впливати на структуру мигдалини (Fox et al., 2014). Раса майндфулнес також пов'язана зі зменшенням сірої речовини в мигдалині, що позитивно впливає на психологічне здоров'я (Taren et al., 2015). Відомо і те, що при психічних розладах реакція на стрес може бути погано контрольованою, а вироблення кортизолу може бути занадто високим або тривалим. Один мета-аналіз встановив незначне зменшення рівня кортизолу у медитаторів (Pascoe et al., 2017). Медитацію пов'язують також з впливом на гіпокампус, а нормалізація його роботи може відновити роботу залежних від нього структур і покращити настрій (Luders et al., 2013). Доведено позитивний вплив медитації і на префронтальну кору, яка разом з мигдалиною та іншими структурами відповідає за емоційну регуляцію, що теж пов'язує з тривожністю (Arsten et al., 2015). Дихальні вправи також доведені як ефективні техніки для зменшення рівня тривожності за рахунок активації парасимпатичної системи (Dunning et al., 2018, Мотрук, 2023). Більше того, дихання як універсальний процес є одним з ключових у процесі медитації та культивуванні майндфулнес (Gunaratana & Gunaratana, 2011).

Спостерігається і взаємозв'язок між майндфулнес практиками і зменшенням симптомів ПТСР (Liu, 2022). Окремо виділяють вплив таких технік на молодь. Зокрема вони покращують основні когнітивні здібності для підтримки академічної діяльності та соціальної залученості (Weare, 2003). Дійсно, дитинство і підлітковий вік можуть бути особливо цінним часом для практики майндфулнес, оскільки в цей період помітно розвивається саморегуляція і виконавчі функції (Blakemore & Choudhury, 2006). Інші дослідження підтверджують ефективність таких практик при лікуванні тривожних розладів (Пшук та інші, 2017). Слід зазначити, що ІОМ є більш ефективними при покращенні психологічного здоров'я, ніж відсутність психічного втручання взагалі або втручання без компоненту майндфулнес при депресії та тривозі. Втім вони не є ефективнішими, ніж інші доказові методи – медикаментозне лікування або психотерапія (Arch and Ayers, 2013; Voettcher et al., 2014).

В цілому ж, позитивний вплив майндфулнес пояснюють тим, що розвиток даної риси підкреслює прийняття, а не придушення чи відкидання негативних думок, що, у свою чергу, може допомогти в управлінні стресом (особливо, якщо стресовий фактор неконтрольований). Доведено, що стилі ММ, які не включають компонент безоціночного прийняття, можуть бути менш ефективними при вирішенні проблем психологічного благополуччя (Lindsay et al., 2019).

Таким чином, ТОМ мають позитивний вплив на психологічне здоров'я особистості. Навички майндфулнес можна розвивати за допомогою різноманітних інтервенцій, що може мати подальший вплив на такі результати, як покращення поведінки або зменшення симптомів психопатології, зокрема зниження рівню тривожності. В умовах наслідків воєнних дій такі інтервенції також є ефективними і допомагають подолати стрес у критичних ситуаціях. Не менш значущим є практика майндфулнес серед молоді, оскільки це сприяє покращенню їхніх когнітивних здібностей. В цілому, техніки майндфулнес грають значну у боротьби з тривожністю. А, отже, емпіричне дослідження впливу ТОМ на рівень тривожності українських студентів у період російсько-української війни буде запропоновано у наступній частині.

Висновки до розділу 1

Поняття «майндфулнес» походить із буддистських вчень, однак цей термін вперше було введено у науковий простір Дж. Кабат-Зіном, який спробував описати цей багатогранний концепт і створив на його основі повноцінну програму з лікування хронічного болю, стресу і тривожності. Враховуючи складність даного явища, у цій роботі буде використовуватися визначення, запропоноване Дж. Кабат-Зіном, а саме яке пояснює майндфуднес, як особливий стан, рису, яка проявляється у цілеспрямованому зосередженні уваги на теперішньому моменті, без засудження і з повним прийняттям досвіду, що відбувається. У сучасній психології застосування майндфулнес-практик адаптовано до багатьох спеціалізованих програм і запропоновано у форматі різних технік з метою покращення психічного здоров'я і благополуччя. Під техніками на основі майндфулнес у даній роботі маються на увазі вправи, які включають у себе культивування усвідомленості та спрямованість на стабілізацію і покращення емоційного стану. До них входить безпосередньо майндфулнес медитація, йога, дихальні вправи, техніка сканування тіла, цвяхостояння та усвідомлена діяльність. У цій роботі не досліджуються спеціалізовані програми, увага більше зосереджена на практиках, які є самодопоміжними і можуть використовуватися без прямого втручання третіх осіб, хоча і не обмежується такими.

Феномен тривожності у даному дослідженні розглядається як емоційний стан, викликаний адекватною реакцією організму на стресові подразники, які сприймаються особистістю як загрозові, при чому такі подразники можуть бути як зовнішнім, так і внутрішніми, і який супроводжується занепокоєнням, напруженістю та постійним хвилюванням. Війна при цьому виступає як центральна фігура, яка може викликати тривожність у населення, зокрема у студентів, які, окрім кризи самоідентифікації та інших складних психологічних процесів і змін, стикаються з прямими та опосередкованими наслідками війни, а отже мають потребу стабілізувати свій психоемоційний стан.

Також слід зазначити і існування наукових підтверджень позитивного впливу технік майндфулнес на психічне здоров'я і психоемоційне благополуччя людей, зокрема молоді, а також особливої групи людей, які постраждали від травматичних подій. Праці доводять, що використання інтервенцій на основі майндфулнес й окремо технік на основі майндфулнес має позитивний вплив на рівень тривожності як компоненту зокрема. Враховуючи набуття популярності різноманітних практик, спрямованих та полегшення переживання катастрофічного досвіду, серед студентів, дана група виступає як досліджувана у питанні впливу майндфулнес технік на рівень тривожності.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1 Організація дослідження та обґрунтування обраних методик

Одним з найбільш поширених емоційних станів у мирний період, а також у період воєнних дій є стан тривоги. Він стосується і тих, хто залишився на території України і тих, хто поїхав закордон. На зараз, коли повномасштабна війна триває вже більше року, рівень ситуативної тривожності вже може бути не таким загостреним як на початку, втім постійне перебування у стані стресу могло мати свій вплив на підвищення рівня особистісної тривожності. Враховуючи як негативно відчуття тривоги впливає на всі сфери життєдіяльності особистості, зокрема представників групи студентства, і скільки дискомфорту чинить у повсякденній діяльності людини, важливо знизити цей рівень і знайти шляхи боротьби з фоновим стресом. З розвитком у сучасному світі нового виду терапії, яка орієнтується на майндфулнес, можна розглянути набір методик самопідтримки і самодопомоги, який базується на таких техніках усвідомленості. Тому вибір діагностичних методик пав на ті, які дозволяють простежити потенційний зв'язок між рівнем як особистісної, так і ситуативної тривожності із відповідними техніками та рівнем майндфулнес.

За нашим припущенням рівень ситуативної і особистісної тривожності пов'язаний з техніками майндфулнес, які студенти могли застосовувати як до, так і після початку повномасштабного вторгнення. Це актуалізує потребу врахувати і загальний рівень усвідомленості, який притаманний учасникам і таким чином простежити зв'язок між використовуваними техніками, їхній відповідності майндфулнес концепції та рівню тривожності.

Під час теоретичного аналізу даної проблеми було встановлено, що існує масив досліджень, які вивчають вплив повноцінних комплексів майндфулнес-

орієнтованої терапії, а не окремих технік, які у них входять. Більше того, більшість досліджень майндфулнес в Україні мають теоретичний характер. Важливо, що у період активних бойових дій студентам актуально знайти способи, які допомагають покращувати свій емоційний стан, залишаючись при тому у реальності і збільшуючи свою усвідомленість. Саме тому було вирішено провести емпіричне дослідження, яке допоможе простежити наявність впливу застосування ТОМ на рівень тривожності і їхній зв'язок з рівнем майндфулнес.

Вибірка дослідження складається з 55 студентів жіночої (78,2%), чоловічої (20%) статі, а також однієї небінарної особи, яка зазначила свою стать як «чоловік/жінка» (1,82%) українських вищих навчальних закладів на момент проведення дослідження, які не брали участь в активних бойових діях. З них 3 студентки на момент початку повномасштабного вторгнення були ученицями 11-го класу. Оскільки період студентства як соціальної групи охоплює період пізнього підліткового віку, притаманному також і випускникам шкільних навчальних закладів, а також перебіг воєнних дій охопив більшу частину їхнього першого курсу на момент проведення дослідження, їхні відповіді були захищені.

Дослідження складається з трьох основних частин: власно розробленої анкети-самозвіту, опитувальника рівня тривожності – *State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Спілберга* (за адаптацією Ю. Л. Ханіна) з українським перекладом *Mozok.ua* і опитувальника рівня майндфулнес – *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* з авторським перекладом на українську мову (Ваер, 2006; *Шкала Тривоги Спілберга (STAI)*, n.d.). Вони реалізовані в онлайн-форматі за допомогою інструменту створення форм *Google Forms* (Див. Додаток 1). Перед початком заповнення форми студентами пропонується ознайомитися із визначенням майндфулнес, короткою історією цього терміна та поняттям технік на основі майндфулнес. За рахунок такої міні-лекції можливим представляється підняти обізнаність учасників щодо цього поняття, а також спробувати самостійно ідентифікувати виконувані практики та дії як відповідні чи невідповідні технікам майндфулнес. 75% респондентів зазначили, що їм була повністю зрозуміла викладена інформація, ще 19,6% вона була зрозуміла, але залишилися питання.

Дослідження впливу використання технік майндфулнес на українське студентство у період війни є комплексним завданням, яке ускладнюється рядом факторів, пов'язаних із залученням учасників і дизайном експерименту. Враховуючи вимоги до вибірки студентів, було вирішено створити власну анкету-самозвіт, метою якої є актуалізація технік на основі майндфулнес, попередня оцінка їхньої відповідності до визначення майндфулнес, оцінка власного рівня тривожності до початку повномасштабного вторгнення і на початку повномасштабного вторгнення, а також досвід застосування технік на основі майндфулнес у різні періоди. Ця анкета допоможе встановити, які техніки були найбільш популярними серед молоді у різні періоди відносно повномасштабного вторгнення та простежити кореляцію між використанням технік, рівнем тривожності на даний момент і рівнем майндфулнес. Оцінка рівня майндфулнес пропонується для того, щоб перевірити, чи відповідають вказані техніки вимогам визначення майндфулнес, а відповідно, чи можемо ми стверджувати, що використані техніки можна вважати майндфулнес, а не просто техніками саморелаксації та психозахисту.

Анкета-самозвіт складається з чотирьох блоків: 1) ознайомчого, де представлений опис поняття «майндфулнес», уточнюється, чи інформація була засвоєна, а також надається можливість дати згоду на участь у дослідженні; 2) загального, в якому надаються відомості, необхідні для статистики (стать, гендер, соціальна роль на момент повномасштабного вторгнення, знайомство з поняттям «майндфулнес»); 3) власна оцінка стану тривожності до початку повномасштабного вторгнення і досвід користування техніками майндфулнес; 4) власна оцінка стану тривожності на початку повномасштабного вторгнення та досвід користування техніками майндфулнес.

Студентам пропонується перелік технік майндфулнес, а також надається можливість вписати інші техніки усвідомленості, якщо вони такими користувались. У двох останніх блоках також поставлено питання про мету використання подібних технік, щоб оцінити, чи відповідає вона в цілому ідеї застосування майндфулнес практик. Також пропонується три питання щодо

власних цінностей пізнання себе. Дані позиції запропоновані з метою поверхневої оцінки орієнтації на дослідження власних внутрішніх процесів, які можуть корелювати з високим рівнем майндфулнес і дозволяють робити припущення, що техніки, якими користувались учасники, є саме техніками усвідомленості. Втім, для більш точної оцінки майндфулнес технік запропонований опитувальник на визначення рівня майндфулнес.

Це представляється необхідним, оскільки ми не проводимо експеримент із рандомним розподілом учасників на експериментальну та контрольну групу. Більше того, ми не можемо виокремити залежну чи незалежну змінну, бо не впроваджуємо конкретну маніпуляцію, а, отже, не можемо стверджувати про значущість отриманих результатів. Саме для підвищення валідності, надійності та об'єктивності результатів, а також зменшення впливу похибки, викликаної нереалістичними відповідями самозвіту, і пропонується оцінка рівня майндфулнес.

Для підрахунків частоти використання технік і їхньої поширеності як до початку, так і після початку повномасштабного вторгнення, пропонується перенести кожній якісній відповіді кількісне значення. Так, «Ніколи» присвоюється значення – 0, «Майже не використовували» – 1, «Інколи використовували» – 2, «Часто використовували» – 3 і «Постійно використовували» – 4. Дані значення застосовані для питання «Як часто ви використовували кожен із зазначених технік ДО початку повномасштабного вторгнення» та «Як часто ви використовували кожен із зазначених технік ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення». Потім підраховується загальна сума балів. Чим більше значення, тим відповідно більш поширена техніка. Середній показник свідчить про частоту використання відповідної техніки.

Під час вибору методики для діагностики рівня тривожності звертали увагу на такі стандартні критерії: надійність, валідність, однозначність і точність. Шкала тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) відповідає заданим критеріям і діагностує рівень ситуативної та особистісної тривоги. Більше того, вона дозволяє провести порівняльний аналіз між показниками, пов'язаними з особистісною і

ситуативною тривожністю (Сахно, 2022). У контексті періоду активних бойових дій це є актуальним.

У рамках цієї методики застосовують 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги або ситуативної тривожності, оцінює поточний стан особистості «тут і зараз», вимірюючи суб'єктивні почуття страху, напруги, нервозності, неспокою та стану збудження вегетативної нервової системи у респондентів. Оскільки війна триває вже більше року складно точно визначити, яким чином вона впливає на рівень СТ, бо у більшості українці адаптувались до цих подій. Можна зробити припущення, що вона буде нижче, ніж на початку повномасштабного вторгнення, але що її інтенсивність і тривалість у часі могли вплинути на показники особистісної тривоги. В цілому, ситуативна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю.

Друга, шкала особистої тривожності, вимірює відносно стійкі характеристики особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Тобто ОТ оцінює схильність суб'єкта до тривоги в цілому і передбачає, що він може сприймати більшість ситуацій як загрозливі, провокуючи при цьому відповідну реакцію. Рівень ОТ міг і до початку повномасштабного вторгнення бути у студентів доволі високим. Втім постійне перебування під впливом стресу від такої травматичної події могло мати додатковий вплив на цю характеристику. Це можна аргументувати тим, ще нервова система зазнає значних негативних стимулів, а, отже, «втомлюється» і стає більш вразливою, а, отже, по-іншому сприймає і потенційно незагрозливі ситуації. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для особистості й викликає у нього виражену тривогу (Станчишин, 2020).

Тож якщо у респондентів спостерігається загальний високий рівень особистісної тривожності, можна припустити, що загальна ситуація, у даному випадку воєнні дії, стали тригером для розвитку такої особливості. Відповідно тривога може з'являтися і у пересічних ситуаціях, що спонукає потребу працювати над її зниженням, застосовуючи різноманітні техніки. Отже, важливо простежити

кореляцію між ОТ і використовуваними техніками, щоб зрозуміти, чи їхні види або частота використання могли потенційно вплинути на показники зараз. Рівень ситуативної тривожності може свідчити про наявність або відсутність загостреної ситуації у теперішньому моменті. Кореляція СТ з ТОМ може розкрити, які техніки мали найбільший позитивний вплив на адаптацію студентів до воєнних подій. Важливо і те, що використання таких технік в цілому може бути детерміновано високим рівнем усвідомлення особистості, оскільки у такому разі людина розуміє, що має негативні стани і потребує допомоги.

Респонденти отримали наступну інструкцію: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і оберіть у відповідній графі відповідь відповідного до того, як ви себе відчуваєте у даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає». Обробка результатів виконується за допомогою ключа, а також включає у себе обчислення середнього групового показника і порівняльний аналіз залежно від відповідей на анкету-самозвіт.

П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (FFMQ), розроблений Р. Баєр – це самодопоміжне і самооціночне вимірювання п'яти аспектів (або граней) усвідомленості, а саме 1) спостереження (observing), описової мови (describing), діяльності з усвідомленістю (acting with awareness), неупередженого внутрішнього досвіду (non-judgemental inner experience) та нереактивності (non-reactivity), які разом складають загальний показник майндфулнес (Chowdhury, 2019).

Оригінальна розгорнута версія п'ятифакторного опитувальника уважності, крім оцінки нашого поточного стану, дозволяє точно оцінити вплив будь-яких подібних практик, які ми застосовували раніше. Мета розробки цього опитувальника полягала у тому, щоб в першу чергу оцінити ефективність MBSR і MBCT, а у більшому широкому застосуванні – дослідити ефективність майндфулнес у подоланні реальних життєвих проблем (Baer, Smith, & Allen, 2004).

Тест походить від дослідницького аналізу подібних тестів, таких як Mindfulness Attention Awareness Scales (Brown & Ryan, 2003), Cognitive Affective Mindfulness Scale (Hayes & Feldman, 2004), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills

(Baer et al., 2004), and Freiburg Mindfulness Inventory (Walach, Buchheld, Büttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006).

Кожен з п'яти аспектів FFMQ дає більш детальний погляд на наші внутрішні здібності. Так, *спостереження* полягає у тому, щоб дослідити як ми використовуємо нашу чуттєву обізнаність. Тобто як ми бачимо, відчуваємо і сприймаємо внутрішній і зовнішній світ та яким чином вибираємо стимули, що вимагають нашої уваги і зосередженості. *Описова мова* розкриває наші описові якості, тобто те, як ми характеризуємо наш досвід і висловлюємо його словами для себе та інших. *Усвідомлена діяльність* полягає у тому, які дії ми обираємо, звертаючи увагу на інформацію, яка з'явилась у даний момент. Цей аспект опитувальника заглиблюється у те, чи можемо ми діяти на основі швидких суджень і виходити з режиму автопілота перед тим, як реагувати на ситуацію. *Неосудливий внутрішній досвід* пов'язаний з тим, щоб не дозволяти «внутрішньому критику» впливати на наше щастя і позитивний стан душі. Це вимагає самоприйняття і безумовної емпатії до себе та інших. *Нереактивність* стосується активного відсторонення від негативних думок та емоцій, щоб ми могли прийняти їхнє існування і вирішили не реагувати на них. Нереактивність звільняє місце для емоційної стійкості та відновлює психічну рівновагу (McManus, Surawy, Muse, Vazquez-Montes, & Williams, 2012).

Обробка та інтерпретація результатів включає у себе оцінку прямих і непрямих тверджень. Загальні бали за всіма п'ятьма субшкалами FFMQ дають надійну міру усвідомленості і показують, наскільки ефективними виявилися для нас практики майндфулнес (Chowdhury, 2019). Оскільки у даному дослідженні важливо простежити вплив ТОМ на рівень тривожності студентів, доречним представляється оцінити ефективність відповідних технік і за показником самого рівня майндфулнес. При загальній інтерпретації показників використовувались наступні оцінки риси майндфулнес: до 2 балів – низький, від 2 до 3,5 – середній і від 3,5 – високий.

Оцінка психологічних значень шкали підтвердила валідність FFMQ. Дослідження на великій популяції, включаючи студентів, професіоналів і людей з

клінічною депресією, довели, що FFMQ є предиктором позитивного мислення, загального піднесеного настрою і суб'єктивного відчуття благополуччя (Baer et al., 2006; Bohlmeijer, Ten Klooster, Fledderus, Veehof, & Baer, 2011). Крім того, дослідження регулярних медитаторів і немедитаторів, які проходили опитувальник, показало, що регулярні практики отримали вищі бали, ніж немедитатори, що доводить пряму позитивну кореляцію між медитацією і усвідомленістю (Bohlmeijer et al., 2011). Ефективність шкали є відносно високою і стабільною і в різних культурах і різних вікових групах. Конструктна валідизація аналізу надала значну цінність його визначенню та застосуванню. Вона стандартизувала результати і підтвердила їхню ефективність для прогнозування усвідомленості (Levinson, Stoll, Kindy, Merry, & Davidson, 2014).

Баєр з командою (2006) провела факторний аналіз п'яти аспектів FFMQ у 2006 році. Дослідження показали, що ієрархічна структура факторів виправдовує риси, на які кожен елемент претендує у вимірюванні, таким чином підтверджуючи валідність повної версії опитувальника (Baer et al., 2006).

Загалом, п'ятифакторний опитувальник майндфулнес є усталеним і валідним психометричним інструментом для самооцінки усвідомленості. П'ять субшкал тесту дають змістовну оцінку того, наскільки усвідомленим є респондент на даний момент. Крім того, вони також оцінюють вплив майндфулнес інтервенцій, які респондент здійснював раніше. Тож у контексті даного дослідження впливу технік майндфулнес на рівень тривожності студентів у період війни, використання FFMQ здається доречним і ефективним.

2.2 Якісний та кількісний аналіз взаємозв'язку рівня тривожності з техніками на основі майндфулнес і рівнем майндфулнес

Дані про використання студентами технік на основі майндфулнес були отримані у результаті проведення авторської анкети-самозвіту. Ця анкета, крім безпосередньо питань про відповідні техніки, також містила питання для

отримання загальної інформації про респондентів і їхню власну оцінку рівня тривожності до початку повномасштабного вторгнення і на його початку.

Так, у дослідженні взяло участь 55 студентів українських вищих навчальних закладів. Студентам було запропоновано вказати свої ініціали для збереження анонімності, але створення «унікального коду». Встановлено, що 94,5% респондентів були студентами 1-3 курсів на момент початку повномасштабного вторгнення. Решта 3,5% були ученицями 11 класу. Вибірка складає 78,2% представників жіночої статі і 20% чоловічої. Одна особа ідентифікує свою стать як «чоловік/жінка». Поняття «майндфулнес» було знайомо для 61,8% студентів до проведення цього дослідження, для ознайомлення з ним на початку дослідження студентам надана міні-лекція про даний термін. Для 76,4% її вміст був повністю зрозумілим, ще для 18,2% у більшості зрозуміло, але залишилися деякі запитання. Для 3 респондентів міні-лекція не була корисною.

Опитувальник STAI показав, що усереднений показник ситуативної тривожності серед студентів — 33,15 (див. табл. 2.1). Це вважається середнім значенням. При чому, низький показник мають 49,09% респондентів, середній – 38,18%, а високий – 12,73% (див. табл. 2.2). Відповідно, на зараз меншість студентів переживає сильний досвід тривоги, тож їхній стан відносно стабільний. Так, можна припустити адаптацію до воєнних подій.

Таблиця 2.1

Середній показник тривожності за STAI (n=55), у %

| СТ | ОТ |
|--------|-------|
| 33, 15 | 47,47 |

З таблиці 1 видно, що студентам притаманний високий рівень особистісної тривожності – 47,47 (див. табл. 2.1). Попри те, що це вважається рисою, притаманною особистості протягом життя, у даному випадку феномен такого високого показника тривоги може бути викликаним перебуванням під постійним

стресом протягом тривалого періоду, що могло вплинути на формування тривожності як особистісної риси. Це, у свою чергу, ймовірно, пов'язано з воєнними подіями. При цьому, у відсотковому співвідношенні 9,09% мають низький показник ОТ, коли 27, 27% мають середній, а високий характерний для 63,64% вибірки (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Порівняння кількості респондентів по тривожності за STAI, % (n=55)

| | СТ | ОТ |
|-----------------|-------|-------|
| Низький | 49,09 | 9,09 |
| Середній | 38,18 | 27,27 |
| Високий | 12,73 | 63,64 |

Відповідно до результатів FFMQ інтегральний показник майндфулнес (ІМП) дорівнює – 3,37, що вважається середнім значенням. Окремі середні показники за субшкалами наступні: спостереження (СП) – 3,47, описування – 3,62, свідомість (ДУ) – 3,17, неоцінювання (НВД) – 3,81 та нереактивність (НР) – 2,7 (див. табл. 2.3).

Таблиця 3.3

Середній показник майндфулнес за FFMQ (n=55)

| Спостереження | Описування | Свідомість | Неоцінювання | Нереактивність | Спостереження |
|---------------|------------|------------|--------------|----------------|---------------|
| 3,47 | 3,62 | 3,17 | 3,81 | 2,7 | 3,37 |

Отже, найкраще у студентів розвинений неупереджений внутрішній досвід. Це значить, що вони можуть із прийняттям ставитись до своїх емоцій і почуттів. Дана риса є однією з найважливіших у концепції майндфулнес. Найменший показник спостерігається за нереактивністю. Це свідчить про те, що респондентам характерно реагувати на свої негативні думки та діяти відповідно до них, тобто їм складно відсторонитися від цього досвіду і сприймати його ніби «зі сторони». В цілому, можемо стверджувати, що у студентів достатньо розвинена риса майндфулнес. Рівень особистісної тривожності, при цьому, є високим.

За результатами анкети-самозвіту встановлено, що відповідно до власної оцінки свого рівня тривожності студентами середній показник до початку повномасштабного вторгнення – 3,03 (за шкалою від 1 до 5 балів). На момент початку повномасштабного вторгнення даний показник дорівнює 4,13. Зміна рівня власної оцінки рівня тривожності проілюстрована на рисунку (див. рис. 2.1).

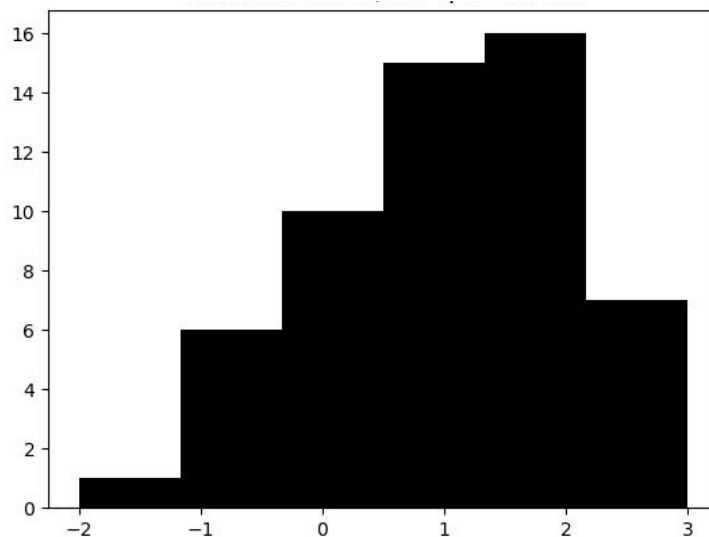


Рис. 2.1. Зміна власної оцінки тривожності

Розподіл респондентів відповідно до їхніх власних оцінок до початку повномасштабного та на початку повномасштабного вторгнення представлений на рисунку 2 (див. рис. 2.2). В цілому, збільшення показника тривожності на момент початку повномасштабного вторгнення є типовим для населення, зокрема студентів. Втім, варто враховувати, що оцінка власних станів про минулий час є доволі поверхневою і може бути обумовлена не стільки фактом збільшення тривожності, скільки думкою, що тривога мала збільшитися через початок війни. Насправді, рівень тривожності міг бути як нижчим, оскільки організм мобілізувався, так і більшим через наявність реальної загрози.

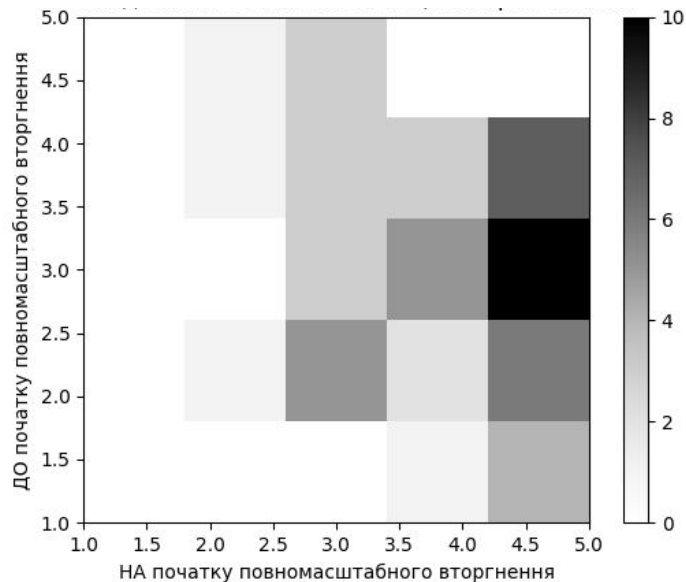


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за власною оцінкою тривоги

ТОМ, які студенти застосовували ще до початку повномасштабного вторгнення, могли вплинути на рівень тривожності як на початку повномасштабного вторгнення, так і на момент проведення дослідження. Чим триваліше і частіше використання технік, тим менший очікується рівень тривожності. Дана анкета дозволила встановити, що середнє зростання тривожності серед тих, хто не використовував подібні техніки – 0,68. Серед тих, хто почав їх використовувати до 1-2 тижнів до початку – 2, а тих, хто застосовував за 1-6 місяців – 1,33. Ті, хто почали займатись за 6 місяців - 1 рік, мають середнє зростання – 1, ті, хто 1-2 роки – 1,46, а ті, хто займається більше 2 років – 1,1 (див. табл. 2.4). Найменший показник середнього зростання тривожності серед студентів спостерігається саме у тих респондентів, хто не використовував техніки майндфулнес. Це може бути пов'язано з невисоким показником оцінки власної тривоги, а, отже, і відсутності потреби піклуватися про свій психоемоційний стан. Найменший середній рівень СТ і ОТ також притаманний підгрупі, яка не використовувала подібні техніки (див. табл. 2.5). Цікаво, що у них простежується майже найвищий середній показник майндфулнес. Це ми можемо аргументувати або тим, що студенти почали використовувати такі техніки пізніше, або в цілому високим рівнем обізнаності, сильним типом нервової системи та стресостійкості. Найбільше зростання тривожності притаманно тим, хто почав використовувати ТОМ за 1-4 тижні до початку повномасштабного вторгнення – 2, тобто

використовував їх найменшу кількість часу. Цей показник відрізняється від інших, а, отже, можна зробити припущення, що використання ТОМ хоча б за місяць до початку війни позитивно вплинуло на зростання тривожності у студентів.

Встановлено схожу тенденцію у тих, хто не використовував ТОМ і у випадку після початку повномасштабного вторгнення. Так, середнє зростання тривожності у респондентів, які не використовували техніки від початку війни, дорівнює 0,75. При цьому, СТ – 31,33, що є найнижчим показником, а ОТ – 45,22, що є одним з найнижчих показників. Рівень майндфулнес при цьому один з найнижчих у групі, але все одно залишається середнім. Можна припустити, що у таких студентів високий рівень стресостійкості, порівняно з іншими. Більше того, вони відчують меншу потребу використовувати самопоміжні техніки. Можливо, також, що вони використовують інші способи роботи над власними психологічними процесами. Враховуючи, що показник їхньої усвідомленості є середнім, ймовірно є інші зовнішні фактори, які можуть на це впливати. Також такі результати ускладнюють ідентифікацію виконуваних практик як технік майндфулнес. Втім, їхній показник особистісної тривожності все одно високий. Трішки менший рівень майндфулнес може говорити і про неповне усвідомлення студентами особистих внутрішніх процесів, хоча, як вже було зазначено, він не відрізняється значуще. Варто додати, що середні показники по всіх характеристиках знаходяться приблизно в одному діапазоні, а, отже, ми не можемо стверджувати про значну різницю між групами тих, хто використовував і не використовував подібні техніки.

Таблиця 2.4

Рівень зростання власної оцінки тривожності залежно від часу, коли почав займатися майндфулнес (n=55)

| Як давно ДО початку повномасштабного вторгнення почали займатись | Середнє зростання тривожності серед респондентів |
|---|---|
| Не використовували подібні техніки | 0.684211 |
| За 1 тиждень - 4 тижні | 2.000000 |
| За 1 місяць - 6 місяців | 1.333333 |

| | |
|--|---|
| За 6 місяців - 1 рік | 1.000000 |
| За 1-2 роки | 1.466667 |
| За 2 і більше років | 1.100000 |
| Як скоро ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення почали займатись | Середнє зростання тривожності серед респондентів |
| Не використовували подібні техніки | 0.750000 |
| Після 6 місяців | 1.250000 |
| Через 3-6 місяців | 1.800000 |
| Через 1-3 місяці | 0.900000 |
| Через 2 тижні - 1 місяць | 1.363636 |
| Одразу - до 1 тижня | 1.000000 |

Найменше середнє зростання тривожності притаманно тим, хто почав застосовувати ТОМ через 1-3 місяці після початку повномасштабного вторгнення. Втім, середній показник тривожності за STAI не відрізняється від інших. Не виділяється серед інших і показник майндфулнес. Можна зробити висновок, що строка у таблиці, яка описує середнє зростання для цієї групи не репрезентативна, оскільки вона не включає у себе зростання за результатами STAI, а фіксує тільки дані власної оцінки тривоги. Тож середнє зростання тривожності серед респондентів відповідно до використання технік після початку війни можна не враховувати, хоча їхні показники за таблицею середніх показників за STAI і майндфулнес FFMQ є показовими для висновків про їхню ефективність.

Таблиця 2.5

Середні показники тривожності за STAI і майндфулнес за FFMQ залежно від часу, коли почав займатися майндфулнес (n=55)

| Як давно ДО початку повномасштабного вторгнення почали займатись | Середній показник майндфулнес | СТ | ОТ |
|--|--------------------------------------|-----------|---------------|
| Не використовували подібні техніки | 3,37 | 30,11 | 44,53 |
| За 1 тиждень - 4 тижні | 3,05 | 38,50 | 47,00* |
| За 1 місяць - 6 місяців | 3,34 | 34,00 | 46,00* |
| За 6 місяців - 1 рік | 3,24 | 34,33 | 53,00* |
| За 1-2 роки | 3,61** | 33,92 | 47,69* |
| За 2 і більше років | 3,09 | 36,8 | 50,1* |
| Як скоро ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення почали займатись | Середній показник майндфулнес | СТ | ОТ |
| Не використовували подібні техніки | 3,27 | 31,33 | 45,25* |
| Після 6 місяців | 3,49 | 31,75 | 46,50* |
| Через 3-6 місяців | 3,69** | 35,80 | 51,40* |
| Через 1-3 місяці | 3,32 | 32,90 | 48,20* |
| Через 2 тижні - 1 місяць | 3,21 | 37,55 | 51,36* |
| Одразу - до 1 тижня | 3,39 | 31,71 | 44,43 |

* високий показник тривожності, **високий показник майндфулнес

Найбільш поширеними техніками до початку повномасштабного вторгнення були дихальні вправи (52,7%), медитація (45,5%) і усвідомлена діяльність (40%). Цвяхостояння практикував один респондент (див. рис. 2.3). Йога була поширена серед 27,3%.

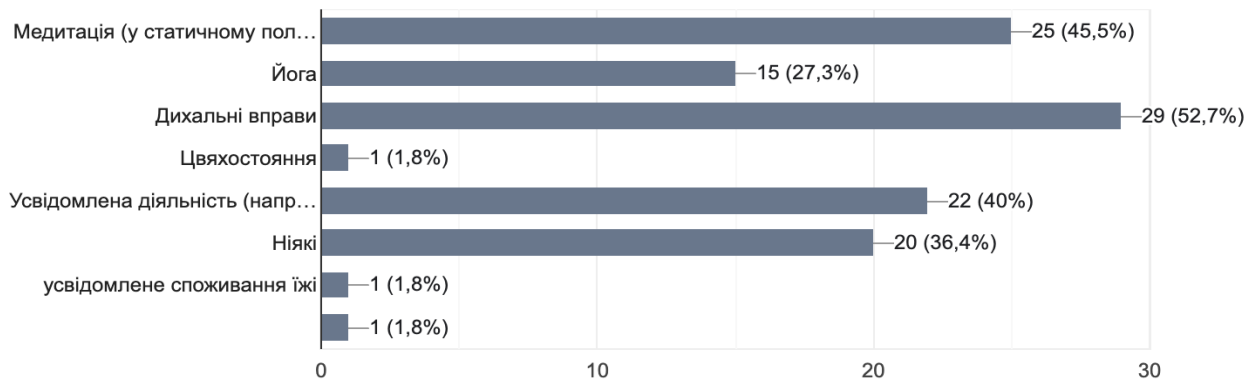


Рис. 2.3. Техніки, які використовували студенти до початку повномасштабного вторгнення

Від початку повномасштабного вторгнення, дихальні вправи залишились найбільш популярним способом боротьби з тривожними станами (1,78). Медитація втратила свою популярність (0,95), порівняно з періодом до початку війни (1,09). Частота йоги та усвідомленої діяльності також збільшилась, на 1,11 і 1,22 відповідно (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Частота використання ТОМ (n=55)

| | ДО (загальний бал) | ДО (частота використання) | ПІСЛЯ (загальний бал) | ПІСЛЯ (частота використання) | Середнє зростання |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------------|
| Медитація | 60 | 1,09 | 52 | 0,95 | 0,87 |
| Йога | 46 | 0,84 | 51 | 0,93 | 1,11 |
| Дихальні вправи | 74 | 1,35 | 98 | 1,78 | 1,32 |
| Цвяхостояння | 1 | 0,02 | 14 | 0,25 | 12,50 |
| Усвідомлена діяльність | 61 | 1,11 | 74 | 1,35 | 1,22 |
| Інше | 14 | 0,25 | 21 | 0,38 | 1,52 |

Найбільша зміна помітна у цвяхостоянні. Якщо до повномасштабного вторгнення тільки одна людина пробувала дану практику, то після – вже 7 людей використовували її (див. рис. 2.4). Середнє зростання – 12,5. Використання інших технік також набуло популярності. Втім, ми не можемо стверджувати про їхнє пряме відношення до майндфулнес-орієнтованих технік. В цілому, кількість і частота використання різноманітних способів психологічної самопомоги збільшилась від початку повномасштабного вторгнення.

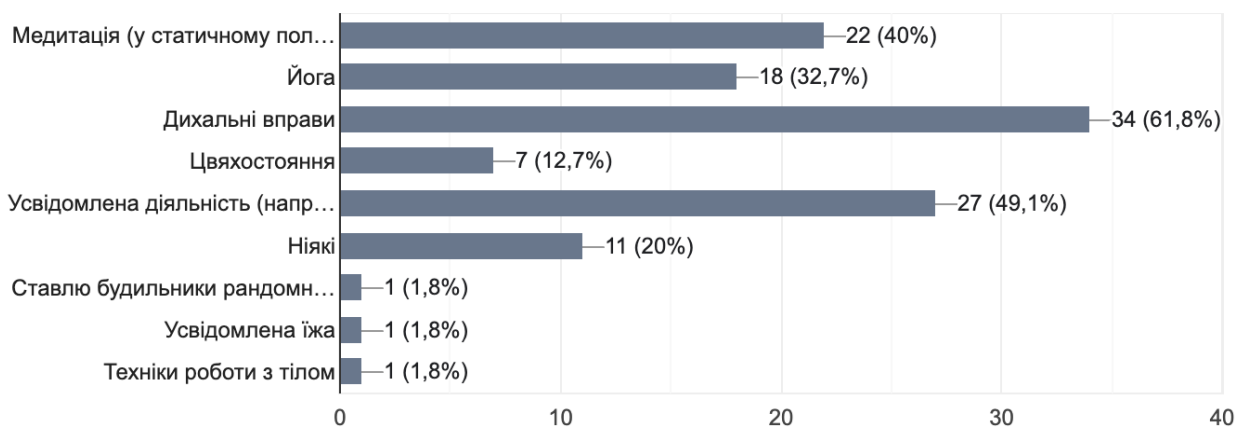


Рис. 2.4. Техніки, які використовували студенти після початку повномасштабного вторгнення

Відповідність цілей майндфулнес-технік і застосування досліджуваних ТОМ представлена у таблиці 2.7. В цілому, запропоновані техніки мають низький та середній показники кореляції. Найбільший показник кореляції простежується між усвідомленою діяльністю і ціллю «Зустрітися з реальністю» - $r=0,46$, при $p \leq 0,05$. Середня позитивна кореляція також наявна з ціллю «Краще зрозуміти себе», $r=0,33$, при $p \leq 0,05$ та прийняти себе ($r=0,34$, при $p \leq 0,05$). Медитація також має середню позитивну кореляцію з ціллю «Зустрітися з реальністю». В цілому, можемо стверджувати, що ТОМ мають невисокі показники кореляції, а, отже, вони мало відповідають цілям, які перегукуються із загально вираженими тенденціями майндфулнес (див. табл. 2.7). Найбільш таким цілям відповідають техніки на основі усвідомленої діяльності. Це може бути пов'язано з тим, що дані цілі не є

репрезентативними для встановлення рівня усвідомленості відповідних практик. Також, можливо, дані практики у меншому ступені є саме майндфулнес-орієнтованими.

Таблиця 2.7

Кореляція між цілями та ТОМ (n=55)

| | Краще зрозуміти себе | Прийняти себе | Зустрітися з реальністю |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|
| Медитація | 0.21* | 0.2* | 0.32** |
| Йога | 0.29* | 0.18* | 0.07 |
| Дихальні вправи | 0.21* | -0.01 | 0.19* |
| Цвяхостояння | 0.15* | 0.16* | 0.09 |
| Усвідомлена діяльність | 0.32** | 0.34** | 0.46** |
| Інше | 0.03 | -0.04 | 0.21* |

*низька кореляція, **середня кореляція

Якщо простежувати кореляцію між практиками майндфулнес до початку вторгнення та компонентами опитувальника FFMQ, можна також побачити невисокий коефіцієнт (див. табл. 2.8). Низький позитивний показник наявний між йогою та спостереженням ($r=0,19$, при $p \leq 0,05$) і йогою та нереактивністю ($r=0,1$, при $p \leq 0,05$). Також дихальними вправами і нереактивністю ($r=0,1$, при $p \leq 0,05$), цвяхостоянням та описуванням ($r=0,11$, при $p \leq 0,05$), цвяхостоянням і неоцінюванням ($r=0,1$, при $p \leq 0,05$), усвідомленою діяльністю та неоцінюванням ($r=0,16$, при $p \leq 0,05$). Середньо позитивно корелюють дихальні вправи та спостереження ($r=0,37$, при $p \leq 0,05$), усвідомлена діяльність та спостереження ($r=0,37$, при $p \leq 0,05$) і нереактивність ($r=0,32$, при $p \leq 0,05$). Присутні і показники негативної кореляції. Так, низька негативна кореляція простежується між медитацією та неоцінюванням ($r=-0,26$, при $p \leq 0,05$), йогою та неоцінюванням

($r=-0,11$, при $p \leq 0,05$), дихальними вправами та свідомістю ($r=-0,14$, при $p \leq 0,05$) і неоцінюванням ($r=-0,11$, при $p \leq 0,05$). Середня негативна кореляція існує між іншими техніками та неоцінюванням ($r=-0,11$, при $p \leq 0,05$). Отже, дихальні вправи та усвідомлена діяльність найбільш позитивно впливають на розвиток спостереження, також усвідомлена діяльність позитивно впливає на нереактивність.

Таблиця 2.8

Кореляція між ТОМ після початку вторгнення та компонентами FFMQ ($n=55$)

| | Спостереження | Описування | Свідомість | Неоцінювання | Нереактивність |
|-------------------------------|---------------|------------|------------|--------------|----------------|
| Медитація | 0.081 | -0.02 | -0.05 | -0.26* | 0.01 |
| Йога | 0.19* | -0.06 | -0.1 | -0.11* | 0.1* |
| Дихальні вправи | 0.37** | 0.07 | -0.14* | -0.11* | 0.11* |
| Цвяхостояння | -0.04 | 0.11* | 0.05 | 0.1* | -0.05 |
| Усвідомлена діяльність | 0.37** | 0.09 | 0.03 | 0.16* | 0.32** |
| Інше | 0.09 | -0.12* | -0.1 | -0.32** | -0.09 |

*низька кореляція, **середня кореляція

Щодо використання ТОМ після початку вторгнення та компонентами FFMQ, то ситуація наступна (див. табл. 2.9). Низька позитивна кореляція наявна між цвяхостоянням і спостереженням ($r=0,14$, при $p \leq 0,05$) та описуванням ($r=0,13$, при $p \leq 0,05$). Усвідомлена діяльність також слабо корелює з неоцінюванням ($r=0,15$, при $p \leq 0,05$). Середня позитивна кореляція є між йогою та спостереженням ($r=0,37$, при $p \leq 0,05$), дихальними вправами та спостереженням ($r=0,31$, при $p \leq 0,05$), усвідомленою діяльністю та

спостереженням ($r=0,49$, при $p \leq 0,05$) і нереактивністю ($r=0,45$, при $p \leq 0,05$). Негативно корелює медитація та описування ($r=-0,18$, при $p \leq 0,05$), неоцінювання ($r=-0,26$, при $p \leq 0,05$) та нереактивність ($r=-0,12$, при $p \leq 0,05$), йога і свідомість ($r=-0,19$, при $p \leq 0,05$). Також дихальні вправи мають низький негативний коефіцієнт кореляції з описуванням ($r=-0,16$, при $p \leq 0,05$), свідомістю ($r=-0,28$, при $p \leq 0,05$) та неоцінюванням ($r=-0,2$, при $p \leq 0,05$). Цвяхостояння негативно корелюють з нереактивністю ($r=-0,11$, при $p \leq 0,05$).

Таблиця 2.9

Кореляція між ТОМ після початку вторгнення та компонентами FFMQ ($n=55$)

| | Спостереження | Описування | Свідомість | Неоцінювання | Нереактивність |
|-------------------------------|---------------|------------|------------|--------------|----------------|
| Медитація | 0.1 | -0.18* | 0.06 | -0.26* | -0.12* |
| Йога | 0.37** | -0.01 | -0.19* | -0.06 | -0.02 |
| Дихальні вправи | 0.31** | -0.12* | -0.28* | -0.2* | -0.07 |
| Цвяхостояння | 0.14* | 0.13* | -0.06 | 0.06 | -0.11* |
| Усвідомлена діяльність | 0.49** | 0.15* | 0.09 | 0.15* | 0.45** |
| Інше | 0.31** | 0.03 | 0.04 | -0.04 | 0.16* |

*низька кореляція, **середня кореляція

В цілому, низькі показники негативної кореляції не є значущими, а відповідно їх не буде враховано при аналізі. Найбільш ефективною технікою є усвідомлена діяльність, мають свої позитивні ефекти і йога з дихальними вправами. Такі результати можуть свідчити про те, що саме усвідомлена діяльність найбільше розвиває рису майндфулнес, а і, можливо, найбільше відповідає вимогам даної концепції. Інші техніки можуть або в меншому ступені бути «майндфулнес», або просто мати менший вплив на його компоненти.

Найменш ефективною здається медитація у статичному положенні. Це може бути викликано тим, що це – складний процес, який у ході може викликати багато негативних думок. Також, можливо, респонденти медитували в іншому стилі. Разом із показниками тривожності дані результати дозволять встановити найбільш ефективні техніки для зниження рівня тривожності.

Кореляція між рівнем тривожності і використовуваними техніками до початку вторгнення майже відсутня (див. табл. 2.10). Цікаво, що переважає низька позитивна кореляція, що може свідчити як про неефективність технік, так і про їх низьку значущість. Можливо, також, що рівень тривожності збільшився занадто сильно, а застосування тільки цих технік без інших інтервенції слабо впливає на емоційний стан студентів або впливає у моменті. Можемо також припустити, що використання подібних технік в цілому притаманно більш тривожним людям, а, отже, буде простежуватися позитивна кореляція. Оскільки кореляція не стверджує про точний причинно-наслідковий зв'язок, ми не можемо стверджувати, що техніки негативно вплинули на рівень тривожності студентів.

Таблиця 2.10

Кореляція між ТОМ до початку вторгнення і рівнем тривожності за STAI
(n=55)

| | СТ | ОТ |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| Медитація | 0.26* | 0.24* |
| Йога | 0.13* | 0.12* |
| Дихальні вправи | 0.27* | 0.25* |
| Цвяхостояння | -0.04 | 0.01 |
| Усвідомлена діяльність | 0.17* | 0.15* |
| Інше | 0.18* | 0.05 |

*низька кореляція

Низька позитивна кореляція відстежується і між ТОМ після початку

повномасштабного вторгнення та рівнем тривожності (див. табл. 2.11). Середня позитивна кореляція наявна між дихальними вправами та ситуативною ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$) й особистісною тривожністю ($r=0,4$, при $p \leq 0,05$). Це може бути пов'язано з тим, що дихальні вправи є найбільш поширеною практикою серед студентів, а також тим, що саме ті, у кого найбільший рівень тривожності, найчастіше обирають цю техніку для подолання стресового стану у моменті. Негативна низька кореляція простежується між іншими техніками та СТ ($r=-0,11$, при $p \leq 0,05$) і ОТ ($r=-0,16$, при $p \leq 0,05$). Тобто інші техніки, які використовували респонденти виявились більш ефективними, ніж запропановані нами. Варто зазначити, втім, що під іншими техніками дехто виділив вправи з тілом усвідомлене харчування (що відноситься до усвідомленої діяльності). Інші техніки студенти не назвали, але відзначили, що застосовують (див. рис. 2.4)

Таблиця 2.11

Кореляція між ТОМ після початку вторгнення і рівнем тривожності за STAI (n=55)

| | СТ | ОТ |
|-------------------------------|--------|--------|
| Медитація | 0.12* | 0.12* |
| Йога | 0.02 | 0.04 |
| Дихальні вправи | 0.39** | 0.4** |
| Цвяхостояння | 0.08 | 0.1 |
| Усвідомлена діяльність | 0.04 | -0.05 |
| Інше | -0.11* | -0.16* |

*низька кореляція, **середня кореляція

Отже, відповідно до цих розрахунків ми не можемо стверджувати про вплив технік на основі майндфулнес на рівень тривожності студентів і, таким чином, відхиляємо нашу основну гіпотезу. Також не підтвердилось і припущення про те, що використання технік у довоєнні часи позитивно впливає на зниження тривожності у майбутньому. Окремі техніки дійсно є більш

популярними серед студентства, але ми не можемо стверджувати, що вони впливають на тривожність. Втім, ми можемо припустити, що більший рівень тривожності свідчить про більшу потребу використання різноманітних способів самопомоги. Також цілі не сильно корелюють з техніками, але, при цьому, мають немаленький відсоток серед студентства. Ймовірно деякі з учасників дослідження переслідували цілі, що є схожими із майндфулнес-орієнтованими, але могли використовувати інші способи.

Важливо простежити кореляцію між рівнями тривожності за STAI та компонентами майндфулнес (див. табл. 12). Так, спостереження слабо, але позитивно корелює з особистісною тривожністю ($r=0,16$, при $p \leq 0,05$) та зовсім не корелює із ситуативною тривожністю. Описування має негативну середню кореляцію з СТ ($r=-0,31$, при $p \leq 0,05$) і ОТ ($r=-0,33$, при $p \leq 0,05$). Неоцінювання та нереактивність середньо негативно корелюють з СТ ($r=-0,43$, при $p \leq 0,05$; $r=-0,41$, при $p \leq 0,05$) і ОТ ($r=-0,43$, при $p \leq 0,05$; $r=-0,43$, при $p \leq 0,05$) відповідно. Найбільший коефіцієнт кореляції присутній між свідомістю та СТ ($r=-0,53$, при $p \leq 0,05$) і ОТ ($r=-0,53$, при $p \leq 0,05$). Отже, чим більші показники таких компонентів майндфулнес як описування, усвідомлена діяльність, безоціночне ставлення до внутрішнього досвіду та нереактивність, тим менший показник тривоги. Саме діяльність із усвідомленістю найбільш пов'язана із показниками тривожності. Відповідно саме вплив на цю техніку може найефективніше впоратися з негативними психоемоційними станами. Також, можливо, в цілому робота з тривогою зі сторони студентів позитивно впливає на зазначені елементи майндфулнес.

Таблиця 2.12

Кореляція між рівнем тривожності за STAI і компонентами FFMQ (n=55)

| | СТ | ОТ |
|-----------------------|----------|----------|
| Спостереження | 0,03 | 0,16* |
| Описування | -0,31** | -0,33** |
| Свідомість | -0,53*** | -0,53*** |
| Неоцінювання | -0,43** | -0,43** |
| Нереактивність | -0,41** | -0,43** |

*низька кореляція, **середня кореляція, ***висока кореляція

Загальну кореляцію між досліджуваними елементами можна побачити у таблиці 13. Зміна власної оцінки тривоги має низьку позитивну кореляцію із інтегральним показником майндфулнес ($r=0,15$, при $p \leq 0,05$), кількістю практик, які використовували до початку повномасштабного вторгнення ($r=0,12$, при $p \leq 0,05$) та після початку повномасштабного вторгнення ($r=0,10$, при $p \leq 0,05$). Тобто ми можемо припустити, що зміна оцінки власної тривоги мінімально вплинула на потребу застосовувати практики майндфулнес. Низька позитивна кореляція простежується і між СТ і ОТ та кількістю практик, які студенти використовували до та після початку повномасштабного вторгнення. Так, СТ корелює з кількістю технік до з коефіцієнтом $r=0,28$, при $p \leq 0,05$, а з кількістю практик після з $r=0,17$, при $p \leq 0,05$. ОТ корелює з кількістю практик до з $r=0,23$, при $p \leq 0,05$ і після – $r=0,14$, при $p \leq 0,05$. Отже, у студентів, які використовували практики до початку повномасштабного вторгнення дещо виросли показники тривожності. Ймовірно, їм, в цілому, притаманний більший рівень тривожності, тож вони почали використовувати різноманітні техніки раніше, щоб працювати зі своїм психоемоційним станом.

Негативна висока кореляція наявна між інтегральним показником майндфулнес і СТ ($r=-0,52$, при $p \leq 0,05$) та ОТ ($r=-0,51$, при $p \leq 0,05$). Тобто чим

вищий показник тривожності, тим менший рівень майндфулнес у студентів. Даний результат підтверджує теоретичні відомості та результати попередніх досліджень. Також він підтверджує наявність зв'язку між цими компонентами у студентів у контексті даного дослідження, а, отже, підтверджує гіпотезу про те, що вищий рівень майндфулнес пов'язаний з нижчими показниками тривожності. Тож, попри відсутність значущого зв'язку між кількістю практик, які використовували до та після початку повномасштабного вторгнення, зв'язок між рівнем тривожності і розвиненістю риси майндфулнес все ж присутній, а, отже, студентам потрібно розвивати рису майндфулнес, щоб боротися із тривожними станами. При цьому, можливо, актуальним буде більш систематичне використання технік або більша орієнтованість на майндфулнес (див. табл. 2.13).

Також ми встановили, що кількість практик до початку вторгнення позитивно корелює з кількістю практик після початку повномасштабного вторгнення ($r=0,65$, при $p \leq 0,05$). Відповідно студенти, які використовували подібні практики до війни, більш відкриті до подібного досвіду під час воєнних дій. І хоча це не вплинуло на їхній рівень тривоги, відкритість до досвіду в цілому вважається важливою складовою для ефективності використання різноманітних інтервенцій у роботі над психоемоційними станами.

Таблиця 2.13

Кореляції зміни власної оцінки тривоги, ТОМ, рівня тривожності за STAI та рівня майндфулнес за FFMQ (n=55)

| | Зміна власної оцінки тривоги | STAI: СТ | STAI: ОТ | FFMG Avg | Кількість практик до* | Кількість практик після* |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------|
| Зміна власної оцінки тривоги | | -0,03 | -0,02 | 0,15** | 0,12** | 0,10** |
| STAI: СТ | | | 0,86 | -0,52*** | 0,28** | 0,17** |
| STAI: ОТ | | | | -0,51*** | 0,23** | 0,14** |
| FFMG Avg | | | | | 0,05 | 0,09 |
| Кількість практик до* | | | | | | 0,65*** |
| Кількість практик після* | | | | | | |

*частота використання ТОМ до та після початку повномасштабного вторгнення в Україні, **низька кореляція, ***висока кореляція

Таким чином, ми тільки частково підтверджуємо гіпотезу дослідження про те, що систематичне застосування технік на основі майндфулнес позитивно впливає на рівень тривожності у молоді у період російсько-української війни. Встановлено, що студентам притаманний середній показник ситуативної тривожності, але у нас відсутні підтвердження, що цей показник змінився під впливом безпосередньо ТОМ. Для того, щоб отримати результати, які дійсно будуть стверджувати про наявність каузального зв'язку, ми можемо запропонувати у майбутньому респондентам взяти участь в експерименті, де ми випадковим чином віднесемо їх до експериментальної чи контрольної групи, виміряємо їхній

рівень тривожності до та після початку застосування практик та запропонуємо систематично виконувати різноманітні вправи. Втім варто враховувати, що ми не можемо встановити, який показник тривожності студенти мали до початку або на початку повномасштабного вторгнення. Ми можемо тільки використати результати, отримані іншими дослідниками для того, щоб бачити загальну картинку, але вони не будуть збігатися із вибіркою дослідження.

Також ми припустили, що використання технік на основі майндфулнес у довоєнні часи, а також на початку повномасштабної війни знижують потенційний рівень тривожності на момент проведення дослідження. Ця гіпотеза також не підтверджена, хоча і лонгітюдні дослідження неодноразове встановлювали позитивний вплив довготривалого використання подібних технік на рівень тривожності. Свою роль могли зіграти високі показники реактивності студентів на різноманітні ситуації. У даному випадку, можливо, це спричинили наявність саме воєнних дій, а, отже, травматичний досвід, який зазнала молодь.

Окремі техніки є дійсно більш популярними серед українського студентства. Так, від початку вторгнення поширеним є дихальні вправи та усвідомлена діяльність. Порівняно з періодом до початку війни, популярною стала практика цвяхостояння. Усвідомлена діяльність, зокрема, найбільше вплинула на високий показник майндфулнес, а відповідно, можливо, і відіграє більшу роль у тривожності. Також саме ця техніка найбільше відповідає оригінальній концепції майндфулнес. Отже, ми частково приймаємо гіпотезу, що окремі техніки можуть відповідно мати більш позитивний вплив на зниження рівня тривожності;

Ми знайшли часткове підтвердження, що використання окремих технік на основі майндфулнес позитивно впливає на рівень риси майндфулнес, але встановили, що вищий показник тривожності свідчить про нижчий високий показник майндфулнес. Тож, систематичне використання технік, які підвищують рівень майндфулнес потенційно може вплинути на кращі показники тривожності серед студентів. Можемо припустити також, що і інші спроби знижувати рівень тривожності впливатимуть на розвинення риси усвідомленості.

Висновки до розділу 2

Отже, було проведене емпіричне дослідження за допомогою інструмента Google Forms в онлайн-форматі на 55 студентах вищих навчальних закладів. Для цього використано методику дослідження рівня тривожності STAI, п'ятифакторний опитувальник усвідомленості FFMQ та авторська анкета-самозвіт.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що середній рівень ситуативної тривожності у студентів за STAI – 33,15 (середній). Рівень особистісної тривожності дорівнює 47,47 (високий). Інтегральний показник майндфулнес серед студентів – 3,37, що є середнім і порівняно позитивним показником для молоді. Найбільш поширеними техніками до війни були дихальні вправи, усвідомлена діяльність та медитація. 36,4% не застосували подібні техніки взагалі. Після початку повномасштабного вторгнення ще більш поширеними стали дихальні вправи, усвідомлена діяльність та йога. Впала частота йоги та виріс показник студентів, які пробували цвяхостояння.

Вплив технік на основі майндфулнес на рівень тривожності підтверджено частково, зокрема вдалось встановити кореляційні зв'язки між дихальними вправами та усвідомленою діяльністю з рівнем тривоги за STAI та рівнем усвідомленості. Так, дихальні вправи позитивно корелюють з високим рівнем тривожності, а діяльність з усвідомленістю має високу негативну кореляцію з рівнем майндфулнес, що свідчить про майндфулнес-характер технік.

Рівень тривожності має негативний високий показник кореляції з інтегральним показником майндфулнес, а, отже, розвиток даної риси позитивно впливає на зниження рівня тривожності у студентів. Саме усвідомлена діяльність з усіх компонентів майндфулнес найбільше формує такі результати. Тож вона ймовірно і найбільше може впливати на рівень тривоги, хоча у нашому дослідженні відсутнє пряме підтвердження цьому. Важливо також, що використання технік до початку повномасштабного вторгнення збільшує ймовірність того, що техніки стали актуальними і після початку війни.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД ЗА ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС

3.1 Інструментарій для зниження рівня тривожності у студентів у воєнний період

Враховуючи що у ході нашого дослідження ми не встановили ефективність запропонованих технік для зниження рівня тривожності, але встановили, що рівень майндфулнес має високий негативний показник кореляції, пропонуємо сфокусуватися саме на роботі над рисою майндфулнес у студентів. Також варто приділити особливу увагу роботі над особистісною тривожністю даної соціальної групи. Так, практичні рекомендації, спрямовані на роботу над підвищенням риси усвідомленості та зниженням рівня ОТ, мають включати самопоміжні доступні техніки, які можна використовувати без включення третіх осіб у разі потреби. Більше того, вони мають відповідати критеріям майндфулнес, тобто важливим, при цьому, є розуміння студентами, що таке техніки усвідомленості і в чому їхня особливість. Крім безпосереднього використання технік, важливо дослідити питання майндфулнес для себе та вибрати те, що підходить найбільше. Також доречними представляється запропонувати альтернативні способи щодо зниження рівня тривожності та загальні рекомендації для підвищення стабільності психоемоційного стану.

1. По-перше, у контексті даної теми важливий елемент психоедукації. Враховуючи показники дослідження, студенти даної вибірки в цілому є обізнаними у питання психологічного здоров'я та мають середній рівень самоусвідомлення. Тож для початку пропонуємо ознайомитися зі спеціальною літературою та веб-сайтам у мережі Інтернет (див. додаток 2).

2. По-друге, рекомендуємо вибрати техніки, які підходять безпосередньо людині. Важливо, що не кожному підходить все із переліку запропонованих методик. Наприклад, для людей з ПТСР медитація може бути певним тригером, так

само як і відсутність можливості робити її у безпечному місці (*Tips for Meditating When You Have PTSD - Headspace*, n.d.). Більше того, вона може мати негативні наслідки без супроводу або просто не впливати на нейрохімію мозку, тобто елементарно «не діяти». У даному дослідженні ми не встановили ефективність даного методу, втім це не свідчить її відсутність в цілому. В цілому наукові праці підтверджують позитивний вплив на зниження тривоги, депресії та покращення психоемоційного стану за рахунок цієї техніки. Отже, важливо спробувати різні майндфулнес-орієнтовані техніки для того, щоб обрати ту, яка, по-перше, позитивно впливає у моменті, а, по-друге, при систематичному використанні підвищує самопочуття. При цьому, не всі з них бажано використовувати без супроводу у перші рази. Так, наприклад, цвяхостояння є травмонезбезпечним без нагальної підготовки, але у перспективі може бути самодопоміжною технікою, а йога може бути більш якісною при користуванні онлайн-ресурсами з різними відео та порадами щодо техніки використання.

3. Для того, щоб встановити для себе ефективність тих чи інших практик, пропонуємо студентам вести електронний або паперовий щоденник, де вони будуть відмічати практику, яку застосували, як довго вона тривала та оцінюватимуть свій емоційний стан до та після її застосування по шкалі від 1 до 10. За бажанням також можна відрефлексувати свої почуття та думки і описати емоції короткими словами. У перспективі ці записи допоможуть встановити, яка діяльність позитивно впливає на самопочуття. Це може бути доречним не тільки у контексті ТОМ. В цілому, корисним представляється відстежування своїх станів, а, отже і створення можливостей для його покращення за рахунок аналізу власного «щоденника».

4. По можливості, найкраще використовувати подібні техніки у безпечному просторі без залучення третіх осіб, якщо це не спеціальна групова практика. Втім, враховуючи воєнні дії, а відповідно і відсутність можливості забезпечити собі необхідний простір постійно, такі практики можуть використовуватися і у «польових» умовах. Бажано у такому разі попередити тих, хто знаходиться поруч про це та попросити їх не відволікати від діяльності. Безпечний простір є в цілому

важливою складовою будь-яких інтервенцій, спрямованих на зниження депресивних чи тривожних румінацій. Для зниження сильного рівня стресу у моменті можливо використати будь-який допоміжний спосіб, який здається доречним у моменті. В цілому, для позитивного ефекту подібні техніки рекомендується використовувати систематично, щоб і у несподіваних стресових ситуаціях високого рівня мати нижчий рівень реактивності. Втім, у гостро забарвлених ситуаціях найбільш рекомендується застосовувати дихальні вправи, оскільки вони не потребують окремого залучення та є відносно легкими у виконанні.

5. Відповідно до результатів даного дослідження найбільш ефективною виявили діяльність із усвідомленістю. Тож пропонуємо зробити фокус саме на цій техніці. Так, це може бути усвідомлене харчування, прогулянка чи, наприклад, миття посуду. Ідея полягає у тому, щоб виконувати дію із повним включенням у цей процес. Тобто, якщо людина мие посуд, то вона думає про цей посуд. Відслідковує кожну дію, яку вона робить: як бере миючий засіб, якої текстури губка, який запах мають тарілки і так далі. У разі втрати фокусу на цьому процесі, важливо повернутися до цього і продовжити думати про кожен рух і спостерігати за своїми почуттями. Важливо також намагатися не переключатися на інші думки, а бути повністю зосередженими на своїй справі.

Також доречною буде і робота над нереактивністю, оскільки саме цей показник майндфулнес має найменше значення серед всіх респондентів. У моменті для цього корисними будуть дихальні вправи, а для довготривалого ефекту корисним буде практикувати різні види культивуації майндфулнес, оскільки кожна майндфулнес-орієнтована техніка буде розвивати дану рису фоново. Крім цього, студенти можуть обрати власні способи для боротьби з цією особливістю, оскільки можуть краще знати, що допомагає їм у таких ситуаціях.

6. Оскільки показники особистісної тривоги доволі високі серед студентів, їм також рекомендується звернутися за професійною допомогою до психотерапевта. При цьому, це може бути спеціаліст, який працює у різних напрямках, але який може допомогти у супроводі при використанні практик, орієнтованих на

усвідомленість. По можливості рекомендуємо пройти курс з майндфулнес орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії, який в Україні пропонує, наприклад, Український Католицький Університет. У разі неефективності роботи із психотерапевтом, доречним також може бути звернутися до психіатра.

В цілому, впровадження ТОМ у повсякденне життя є ефективною інтервенцією для підвищення його якості. Цього можна досягти за рахунок підвищення своєї обізнаності у цій темі, постійної саморефлексії та пошуку тих способів, які кожному підходять найбільше. Рекомендовано, при цьому, знаходитися у безпечному просторі та використовувати подібні техніки систематично. Включення у свій розклад дня, наприклад, заняття з йоги зранку та, усвідомлену прогулянку ввечері може зайняти невелику кількість часу, але позитивно вплинути на самопочуття. А періодичні сеанси з цвяхостояння та медитації тільки закріплять цей ефект і допоможуть краще зрозуміти себе. Дихальні вправи будуть ефективними у момент особливого стресу, але в цілому дихання є центральним компонентом у будь-якій техніці та роботі над внутрішніми процесами. Особливу увагу пропонуємо приділити саме практикам із усвідомленою діяльністю, а для підвищення ефективності і роботи саме над ММ, можна звернутися до спеціалізованого додатку, розробленого Дж. Кабат-Зінном (JKZ Meditations, 2023) У наступному підрозділі ми пропонуємо способи використання технік із особливою орієнтацією на майндфулнес.

3.2 Практичні рекомендації з використання технік майндфулнес

Майндфулнес медитацію, відповідно до робіт Дж. Кабат-Зінна (2016), можна практикувати у різних форматах. Для початку пропонуємо розглянути рекомендації для її застосування у сидячому положенні.

1. Сидяча медитація передбачає сидіння у вертикальній, рівній позі, часто протягом тривалого часу. Втім, це не просто прийняття особливої пози тіла, а прийняття особливої ставлення по відношенню до розуму. У цій позиції важливо вибрати один із способів наблизитися до теперішнього моменту. Усі вони

передбачають цілеспрямовану, неупереджену увагу. Різняться лише те, на що і як звертати увагу. Рекомендується почати з дихання, відчуваючи, як повітря рухається всередину і назовні. Зрештою, можна розширити свою обізнаність, спостерігаючи за всіма приходами і відходами, звивинами і махінаціями власних думок і почуттів, сприйняттями та імпульсами, тілом і розумом. Але може знадобитися деякий час, щоб концентрація й уважність стали достатньо сильними, щоб утримувати в усвідомленні такий широкий спектр об'єктів, не гублячись у них, не прив'язуючись до якогось одного. Дихання виступає тут як якір, за який можна зачепитися, повертаючись до нього у разі потреби (Kabat-Zinn, 2016).

«Рекомендовано щодня виділяти час для того, щоб «просто бути». Для початку п'яти хвилин буде достатньо. Можна також виділити десять, двадцять або тридцять, якщо є готовність зайти так далеко. Сядьте і спостерігайте за тим, як розгортаються моменти, не маючи жодних планів, окрім того, щоб бути повністю присутнім. Використовуйте дихання як якір, щоб прив'язати свою увагу до теперішнього моменту. Ваш мислячий розум буде дрейфувати то туди, то сюди, залежно від течій і вітру, що рухаються в голові, поки в якийсь момент якір не стане міцним і не поверне вас назад. Це може відбуватися багато разів. Повертайте свою увагу до дихання, у всій його яскравості, кожного разу, коли воно змінюється. Тримайте поставу прямо, але не напружено. Уявіть себе горою» (Kabat-Zinn, 2016).

Спеціалісти також рекомендують не змінювати позу, коли її вже прийнято. Вона може бути некомфортною, але при зміні позиції концентрація втрачається, тому можна використовувати різні допоміжні ресурси: спеціальну подушку, одягати зручний широкий одяг, для початку використовувати стілець, щоб підтримати свою спину (Gunaratana & Gunaratana, 2011).

2. У формальній медитації під час ходьби зосередження має бути на самій ходьбі. Можна зосередитися на кроках в цілому, на окремих сегментах руху, таких як пересування, розміщення, зсув або на русі всього тіла. Можна поєднати усвідомлену ходьбу з усвідомленням дихання. Мета такої медитації не у тому, щоб кудись потрапити. Зазвичай це просто ходьба туди-сюди чи по колу. Медитацію ходьби можна практикувати в будь-якому темпі, від надповільного до дуже

ризикованого. Практика полягає в тому, щоб робити кожен крок так, як він відбувається, і бути повністю присутнім у ньому. Це означає відчувати самі відчуття ходьби – у ваших стопах, у ваших ногах, у вашій ході, у вашій ході, як завжди, мить за миттю, а в даному випадку ще й крок за кроком. Ви можете назвати це «спостереженням за своїм кроком», так само, наприклад, працює і спостереження за їжею. При цьому, ви не дивитесь на свої ноги. Так само, як і в сидячій медитації, з'являтимуться речі, які відволікатимуть вашу увагу від голого досвіду ходіння. Ми працюємо з тими сприйняттями, думками, почуттями та імпульсами, спогадами та очікуваннями, які виникають під час ходьби, так само, як і в сидячому положенні.

Медитацію на ходу або усвідомлену ходу можна використовувати, де б ви не опинилися. Для початку пропонується трохи сповільнити темп, зосередитися на своєму тілі та теперішньому моменті. Надайте цінність тому факту, що ви можете ходити, чого не можуть багато людей. Відчуйте, наскільки це дивно, і на мить не сприймайте як належне те, що ваше тіло так чудово працює. Знайте, що ви ходите прямо по Землі. Ходіть з гідністю і впевненістю, і, як кажуть індіанці навахо, ходіть красиво, де б ви не були. Спробуйте також ходити офіційно. До або після того, як ви сидите, спробуйте період медитації під час ходьби. Зберігайте безперервну уважність між ходьбою і сидінням. Десять хвилин - добре, або півгодини. Пам'ятайте ще раз, що ми говоримо не про годинниковий час. Але ви дізнаєтеся більше і зрозумієте медитацію під час ходьби глибше, якщо змусите себе продовжувати її після першого чи другого бажання зупинитися (Kabat-Zinn, 2016).

3. Один з видів йоги, яка включає у себе майндфулнес компонент, називається хатха-йога. Ідея його полягає у тому, щоб повністю перебувати у своєму тілі, усвідомлюючи різні відчуття, думки та почуття, які виникають під час руху, розтяжки, дихання, утримання пози, тягнучись або піднімаючи руки, ноги та тулуб. Вважається, що існує понад 80 000 базових поз йоги. Неможливо швидко вичерпати нові виклики для тіла, але переважно використовується приблизно двадцять основних поз, які з роками допомагають глибше пізнати своє тіло і зануритися у спокій. Йога як раз поєднує в собі рух і спокій. Як і в інших формах

практики усвідомленості, важливо не намагатися кудись потрапити. У цей момент ви цілеспрямовано рухаєтесь до самих меж свого тіла, досліджуючи місця, де може бути значна інтенсивність відчуттів, пов'язаних з розтягуванням або підйомом, або утриманням рівноваги в незвичних просторових конфігураціях кінцівок, голови і тулуба. Зазвичай ці пози утримуються довше, ніж хотілося б частині вашого розуму, просто дихаючи, просто відчуваючи своє тіло. Важливо не прагнути кудись прорватися, змагатися з чийось іншим тілом або навіть вдосконалити своє. Важливо не судити про те, як працює ваше тіло. Ви просто перебуваєте в спокої, у повному діапазоні своїх відчуттів, включаючи будь-яку інтенсивність або дискомфорт (які в будь-якому випадку повинні бути доброякісними, якщо ви не змушували себе виходити за свої межі), смакуючи розквіт цих моментів у своєму тілі.

Спробуйте один раз на день лягати на підлогу і потягнутися, хоча б на тричотири хвилини, залишаючись на зв'язку зі своїм диханням і з тим, що говорить вам ваше тіло. Нагадуйте собі, що це ваше тіло сьогодні. Перевірте, чи ви на зв'язку з ним (Kabat-Zinn, 2016).

4. Дихальних вправ також існує цілий перелік. У літературі з майндфулнес, а також в україномовних ресурсах для зниження рівня стресу поширеними можна виділити наступні.

Так, якщо хвилювання, напруга чи обурення виникають у моменті, можна почати дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих тривалішим: вдихаючи, рахуйте до п'яти, потім до семи, тощо.

Для систематичного використання пропонується наступна вправа. Рекомендується сісти у зручну позу, покласти руки на коліна, ногами торкатися землі й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожен рахунок роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути довше вдиху.) Потім заплющіть очі і знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом поступово зменшується напруга. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього

разу починайте помічати звуки і відчуття тіла, звертайте увагу на запахи та все, що відбувається навколо. Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

Для наступної вправи зробіть три глибокі вдихи. Після трьох глибоких вдихів дихайте нормально, дозволяючи повітрю вільно входити і виходити, без зусиль, і починайте фокусувати свою увагу на кінчиках ніздрів. Просто зверніть увагу на те, як повітря входить і виходить. Коли вдих завершено і перед початком видиху виникає коротка пауза. Помітьте її і відмітьте початок видиху. Коли видих завершено, перед початком вдиху робиться ще одна коротка пауза. Помітьте цю коротку паузу теж. Це означає, що є дві короткі паузи дихання – одна в кінці вдиху, а інша – в кінці видиху. Ці дві паузи відбуваються в настільки короткий проміжок часу, що ви можете не усвідомлювати їх виникнення. Але коли ви уважні, ви можете їх помітити (Gunaratana & Gunaratana, 2011).

5. Цвяхостояння важливо практикувати у сприятливому психологічному просторі, сконцентровано і усвідомлено. Перші рази рекомендується виконувати дану практику із провідником та у сприятливому ментальному настрої. При цьому, енергію можна направити на відновлення сил організму, стабілізацію та повернення до балансу. Варто сформувавши мотивацію, мету та кроки до її втілення. Важливо тримати під контролем свій розум та увагу, але водночас спостерігати за всім почуттями і думками, які виникають у процесі. На початкових етапах також рекомендують ставати на цвяхи із сидячого положення, з опорою на стіну чи стілець. Для початку достатньо буде виконувати практику до 30 секунд, поступово збільшуючи час.

Для того, щоб впоратися із складними почуттями, які можуть виникнути у ході практики, пропонується увімкнути улюблену музику, використати ароматичні палички чи аромалампу, якщо вони не викликають задушення. Вважається, що особливо сприятливими для практики є ароматичні палички Пало Санто, які

наповнюють приміщення енергією та ладан, який допомагає зосередитися та увійти до стану легкого трансу.

Перед і після практики важливо добре розім'яти стопи руками та розігріти їх. Також у перші рази допускається практика у шкарпетках або у сидячому положенні, якщо є страх чи високий больовий поріг. Інколи рекомендується помедитувати перед початком, для того, щоб зменшити наявний стрес чи рівень страху. Це дозволить сконцентруватися на практиці та зменшить румінації і тривожні думки у моменті (Сагайдачна, 2023).

Отже, перелічені техніки мають великий перелік аспектів щодо їхнього використання. Найкращим буде звернутися до професійних джерел, відео-уроків і літератури, які розкриють повний спектр майндфулнес-практик. У даній роботі ми запропонували тільки невеликий перелік рекомендацій, який допоможе розширити свою усвідомленості та почати практикувати майндфулнес. В цілому, систематична імплементація даних технік у повсякденну діяльність позитивно вплине на психологічний стан і допоможе знизити як рівень ситуативної, так і особистісної тривоги.

Висновки до розділу 3

Для зменшення рівня тривожності студентам рекомендується зосередити увагу на практиках, які підвищують усвідомленість, знижують рівень реактивності та допомагають зосередитись на теперішньому моменті без його оцінювання. Так, можна використовувати дихальні вправи, майдфулнес медитацію, цвяхостояння, йогу чи усвідомлену діяльність. Саме усвідомлена діяльність представляється найбільш ефективною відповідно до цього дослідження.

Крім зазначених технік, студентам пропонується звернутися за психологічною допомогою у разі необхідності, підняти свій рівень обізнаності у темі за рахунок відповідних психоедукаційних ресурсів і фіксувати свій досвід використання практик у щоденник. Також важливим є саме систематичне використання даних технік з увагою на ті, які найбільше підходять конкретній особі. Безпечний простір теж є одним із важливих компонентів, однак в умовах воєнних дій це не завжди можливо. Варто бути уважним і до своїх станів і використовувати ті техніки, які не викликають зворотних реакцій.

У разі потреби та бажання студенти також можуть пройти повноцінний курс майдфулнес-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії, яка доступна в українському просторі. Також студенти можуть його пройти англійською мовою.

ВИСНОВКИ

У ході роботи було виконано всі завдання і досягнуто мети.

1. На основі аналізу концепцій майндфулнес і тривоги нами визначено поняття «майндфулнес», проаналізовані поширені майндфулнес-орієнтовані техніки, встановлені особливості тривожності періоду студентства у період російсько-української війни. В рамках цього було описано історичний контекст формування понять «майндфулнес» і «медитації», досліджено процес виникнення і розвитку даного поняття у науковому просторі. Ми розкрили зміст технік на основі майндфулнес. Для цього розглянули підходи до визначення поняття «майндфулнес», «медитації». Майндфулнес – це особливий стан, риса, яка проявляється у цілеспрямованому зосередженні уваги на теперішньому моменті, без засудження і з повним прийняттям досвіду, що відбувається.

Серед технік на основі майндфулнес виділили наступні: майдфулес медитація у статичному положенні, йога з орієнтацією на усвідомленість, дихальні вправи, усвідомлена діяльність і цвяхостояння.

Ми зазначили особливості періоду студентства, розкрили особливості поняття тривоги та надали характеристику емоційних станів у воєнний період. Також ми описали безпосередньо стани, які могли супроводжувати українців під час російсько-української війни від початку повномасштабного вторгнення та з'ясували фази й способи реагування на загрозу.

2. В результаті проведення емпіричного дослідження центральна гіпотеза була підтверджена частково. Втім ми відхили гіпотезу про вплив на рівень тривоги студентів залежно від періоду початку використання технік, але підтвердили припущення про зв'язок тривожності і рівня майндфулнес. Нами встановлено, що дихальні вправи позитивно корелюють з високим рівнем тривожності, а усвідомлена діяльність найбільше вплинула на високий показник риси майндфулнес.

Ми виявили, що рівень ситуативної й особистісної тривожності має негативний високий показник кореляції з інтегральним показником майндфулнес

та окремими його компонентами, а, отже, розвиток даної риси може позитивно вплинути на зниження рівня тривожності у студентів. Підтверджено, що саме діяльність із усвідомленістю з усіх елементів майндфулнес найбільше формує такі результати. Отже, вона, ймовірно, і найбільше може впливати на рівень тривоги, хоча у нашому дослідженні відсутнє пряме підтвердження цьому. Важливо також, що використання технік до початку повномасштабного вторгнення збільшує ймовірність того, що техніки стали актуальними і після початку війни.

Отримані результати можуть свідчити про те, що студенти використовували техніки, які не є майндфулнес-орієнтованими, використовували їх не систематично чи були не повністю щирими у своїх відповідях. В цілому, респондентам притаманний високий показник особистісної тривоги, середній показник ситуативної тривоги та середній рівень майндфулнес, що свідчить про обізнаність у своїх почуттях. Найменший рівень тривоги притаманний студентам, які ніколи не використовували подібні техніки. Це може бути пов'язано з тим, що їм менш характерно гостро переживати негативні стани, а, отже, у них відсутня потреба практикувати майндфулнес. Втім, можемо зробити припущення, що використання цих технік може збільшити їхній рівень майндфулнес у перспективі.

3. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження ми розробили практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності за допомогою технік на основі майндфулнес. Були запропоновані загальні рекомендації для покращення психоемоційного стану за допомогою технік майндфулнес, а також виділено загальні кроки для збільшення ефективності відповідних технік і запропоновано альтернативні способи для боротьби з високим рівнем тривожності. Крім цього, ми зробили коротку пам'ятку з техніки і особливостей використання даних практик, які не є вичерпними, але будуть ефективними при систематичному використанні. Практичні рекомендації щодо технік майндфулнес представляються важливими, оскільки за попередніми дослідженнями встановлена їхня ефективність, а, отже, фокус на розвитку майндфулнес-риси може знизити рівень тривоги.

Перспекти подальших досліджень з даної проблеми ми вбачаємо у проведенні розвивального експерименту з контрольною та експериментальною групою, де рівень тривожності буде вимірюватись до проведення експерименту. Також для зниження рівня тривожності доречним може бути створення розвивальної програми та окремої україномовної онлайн-платформи чи додатку для систематичного використання ТОМ, відстежування їхньої ефективності та покращення власного психоемоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Березяк, К., Накорчевська, О., & Васильєва, О. (2022). Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи Та Інновації Науки. Педагогіка, Психологія, Медицина*, 10(15).
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)
- Блохіна, І. О. (2022). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий Вісник Ужгородського Національного Університету. Серія: Психологія*, 4, 82–86. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
- Волошок, О. В. (2010). Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського Національного Університету. Серія: Психологія*, 17(8), 479–484. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Von_u_psi_2012_17_8_58
- Выготский, Л. С. (1997). *Лекции по психологии*.
- Гера, Т. І. (2014). Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий Вісник Херсонського Державного Університету. Серія: Психологічні Науки.*, 2, 174–179.
- Горностай, П. П., & Титаренко, Т. М. (Eds.). (2001). *Психологія особистості: Словник-довідник*. Київ.

- Іванова, Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського Університету*, 6, 72–78. <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>
- Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічного благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні Перспективи*, 40. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
- Мотрук, Т. О. (2023). Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський Науковий Вісник. Серія Психологія*, 2, 30–34. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5>
- Ніколаєв, Є., Рій, Г., & Шемелинець, І. (2023). *Вища освіта в Україні: зміни через війну: аналітичний звіт* (УДК 378(470):355.01](047.3)). Київський університет імені Бориса Гринченка. Retrieved April 2, 2023, from <https://osvitanalityka.kubg.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/HigherEd-in-Times-of-War.pdf>
- Пшук, Н. Г., Стукан, Л. В., & Сігнаєвська, О. В. (2014). Використання майндфулнес-технік при тривожних розладах. *Український Вісник Психоневрології*, 25(1 (90)), 151.
- Романчук, О. І. (2010). Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*, 1, 40–45. <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk-MBCBT.pdf>
- Руда, Т. (2018). Стрес та стресостійкість у підлітків. *Фізичне Виховання Різних Груп Населення*, 122–129. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf>

- Сагайдачна, К. (2023). Цвяхостояння – практика, що зміцнює дух і заряджає тіло енергією. *Yoga Market*. <https://yogamarket.com.ua/uk/cvяхostoyannya-praktika-shho-zmicnyuye-duх-i-zaryadzhaе-tilo-energiyeyu/#i-3>
- Сахно, В. О. (2022). *Зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку* [Дипломна робота здобовуча освітнього ступеня «Бакалавр»]. Національний авіаційний університет.
- Станчишин, В. (2020). *Стіни в моїй голові: жити з тривожністю і депресією*.
- Станчишин, В. (2022). *Емоційні гойдалки війни: Роздуми психотерапевта про війну*.
- Стахова, О. О., & Коломієць, А. М. (2018). Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. *Наукова Думка Сучасності I Майбутнього*, 64–67. <http://naukam.triada.in.ua/images/files/zbirnik18.pdf#page=68>
- Суспільне Одеса. (2023, February 6). *Психіатр про наслідки війни: панічні атаки, стрес та ненависть до росіян* (О. Кругляченко, Interviewer) [Video]. YouTube. Retrieved May 15, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=Sf8oXcq6Gls>
- Христук, О. Л. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий Вісник Львівського Державного Університету Внутрішніх Справ. Серія: Психологічна*, 1, 153–161.
- Циганчук, Т. В. (2011). *Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів* [Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук]. Національна Академія Педагогічних Наук України Інститут Психології імені Г. С. КОСТЮКА.

- Шкала тривоги Спілбергера (STAI).* (n.d.).
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
- Abbott, D., & Lack, C. W. (2020). Conventional versus Mindfulness-based Interventions for Anxiety and Worry: A Review and Recommendations. *Current Psychiatry Research and Review*, *16*(1), 60–67.
<https://doi.org/10.2174/2666082216666200220121648>
- Adler, A. (1964). *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, *14*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>
- Arch, J. J., & Ayers, C. R. (2013). Which treatment worked better for whom? Moderators of group cognitive behavioral therapy versus adapted mindfulness based stress reduction for anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *51*(8), 434–442.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.04.004>
- Arnsten, A. F., Raskind, M. A., Taylor, F. B., & Connor, D. F. (2015). The effects of stress exposure on prefrontal cortex: Translating basic research into successful treatments for post-traumatic stress disorder. *Neurobiology of Stress*, *1*, 89–99.
<https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2014.10.002>

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2001). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness, 12*(9), 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Bandelow, B., Reitt, M., Röver, C., Michaelis, S., Görlich, Y., & Wedekind, D. (2015). Efficacy of treatments for anxiety disorders. *International Clinical Psychopharmacology, 30*(4), 183–192. <https://doi.org/10.1097/yic.0000000000000078>
- Bhui, K. (2022). A Refugee Rose of competencies and capabilities for mental healthcare of refugees – CORRIGENDUM. *British Journal of Psychiatry Open, 8*(2). <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.39>
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S. E., Speca, M., Velting, D. M., & Devins, G. M. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology-science and Practice, 11*(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blakemore, S., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of Child*

Psychology and Psychiatry, 47(3–4), 296–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>

Boettcher, J., Åström, V., Pålsson, D., Schenström, O., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Internet-Based Mindfulness Treatment for Anxiety Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 45(2), 241–253. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.11.003>

Bohlmeijer, E. T., Klooster, P. M. T., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. A. (2011). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form. *Assessment*, 18(3), 308–320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>

Briere, J. N., & Scott, C. (2014). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment (DSM-5 Update)*. SAGE Publications.

Broad, W. J. (2012). *The Science of Yoga: The Risks and the Rewards*. Simon and Schuster.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Carpiniello, B. (2023). The Mental Health Costs of Armed Conflicts—A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2840. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042840>

- Chowdhury, M. R. (2023). The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/five-facet-mindfulness-questionnaire-ffmq/>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. M., & Dalgleish, T. (2018). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*.
- Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *43*, 48–73. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.016>
- Freud, S. (2013). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Digireads.com.
- Fromm, E. (2013). *The Anatomy of Human Destructiveness*. Open Road Media.
- Gunaratana, B. H., & Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in Plain English: 20th Anniversary Edition*. Simon and Schuster.
- Hanh, T. N. (2008). *The Heart Of Buddha's Teaching*. Random House.
- Hanh, T. N. (2014). *The Miracle Of Mindfulness: The Classic Guide to Meditation by the World's Most Revered Master*. Random House.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical*

Psychology-science and Practice, 11(3), 255–262.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>

Horney, K. (2013). *The Neurotic Personality Of Our Time*. Routledge.

JKZ Meditations. (2023, May 5). *The App - Jon Kabat-Zinn Meditations*. Jon Kabat-Zinn Meditations. <https://jkzmeditations.com/the-app/>

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*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kabat-Zinn, J. (2016). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life*. Hachette UK.

Klatt, M., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-ld) on Working Adults. *Health Education & Behavior*, 36(3), 601–614. <https://doi.org/10.1177/1090198108317627>

Levinson, D. M., Stoll, E. L., Kindy, S., Merry, H. L., & Davidson, R. J. (2014). A mind you can count on: validating breath counting as a behavioral measure of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01202>

Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(9), 3488–3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>

- Liu, Q. H., Zhu, J., & Zhang, W. (2022). The efficacy of mindfulness-based stress reduction intervention 3 for post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in patients with PTSD: A meta-analysis of four randomized controlled trials. *Stress and Health, 38*(4), 626–636. <https://doi.org/10.1002/smi.3138>
- López-Ibor, J. J., Christodoulou, G., Maj, M., Sartorius, N., & Okasha, A. (2005). *Disasters and Mental Health*. John Wiley & Sons.
- Luders, E., Kurth, F., Toga, A. W., Narr, K. L., & Gaser, C. (2013). Meditation effects within the hippocampal complex revealed by voxel-based morphometry and cytoarchitectonic probabilistic mapping. *Frontiers in Psychology, 4*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00398>
- McManus, F., Surawy, C., Muse, K., Vazquez-Montes, M., & Williams, J. C. (2012). A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*(5), 817–828. <https://doi.org/10.1037/a0028782>
- Morey, R. A., Dunsmoor, J. E., Haswell, C. C., Brown, V. R., Vora, A., Weiner, J., Stjepanović, D., Wagner, H., Workgroup, V. M. M., & LaBar, K. S. (2015). Fear learning circuitry is biased toward generalization of fear associations in posttraumatic stress disorder. *Translational Psychiatry, 5*(12), e700. <https://doi.org/10.1038/tp.2015.196>
- Morrison, J. (2023). *DSM-5-TR® Made Easy: The Clinician's Guide to Diagnosis*. Guilford Publications.
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry, 5*(1), 25–30.

- Nash, J. D., & Newberg, A. B. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology, 4*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806>
- Nash, J. D., & Newberg, A. B. (2023). An updated classification of meditation methods using principles of taxonomy and systematics. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1062535>
- Opaas, M., & Hartmann, E. (2021). Traumatized Refugees in Psychotherapy: Long-Term Changes in Personality, Mental Health, Well-Being, and Exile Life Functioning. *Journal of Nervous and Mental Disease, 209*(12), 859–871. https://journals.lww.com/jonmd/Fulltext/2021/12000/Traumatized_Refugees_in_Psychotherapy__Long_Term.2.aspx
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z., & Thompson, D. R. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research, 95*, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Proinsight Lab, National Psychological Association of Ukraine, Овчар, О., Бoльман, С., Палій, В., Вознесеньська, О., Волошин, В., Великодна, М., & Жидко, М. (2022). Психічний стан українців під час війни проти Росії. *Proinsight Lab*. <https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view>
- Spielberger, C. D. (1972). ANXIETY AS AN EMOTIONAL STATE. In *Elsevier eBooks* (pp. 23–49). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-657401-2.50009-5>
- Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. K., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related

amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1758–1768.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsv066>

Tips for meditating when you have PTSD - Headspace. (n.d).
<https://www.headspace.com/articles/meditating-with-ptsd>

Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. A. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.
<https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

Vyas, A., Mitra, R., Rao, B. S., & Chattarji, S. (2002). Chronic Stress Induces Contrasting Patterns of Dendritic Remodeling in Hippocampal and Amygdaloid Neurons. *The Journal of Neuroscience*, 22(15), 6810–6818.
<https://doi.org/10.1523/jneurosci.22-15-06810.2002>

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>

Weare, K. (2003). *Developing the Emotionally Literate School*. SAGE.

Whissell, P. (2023). Introduction to meditation. [PDF Slides]. In press.
<https://drive.google.com/file/d/1btRsbYuHigvicjFVZC293cOjwsOKVGQj/view-1876-2020-6-11>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Гугл-форма «Вплив технік майндфулнес на рівень тривожності студентів»

Вплив технік майндфулнес на рівень тривожності студентів у період війни

! ПРОШУ ПРОЧИТАТИ ЦЕЙ ТЕКСТ ПОВНІСТЮ (опитування має зайняти не більше 15 хв 🍷)

“Майндфулнес” (англ. mindfulness) – центральне поняття у буддистських вченнях, яке з мови палі (палі sati) означає уважність, уважну свідомість, бачення речей такими, які вони є, без будь-яких приховувань, упереджень та перекручень (Gunaratana & Gunaratana, 2011).

У сучасній інтерпретації майндфулнес – це стан зосередження уваги особливим чином: цілеспрямовано, на поточному моменті та з почуттям прийняття і безумовної прихильності до нього. Це стан свідомості, при якому людина зосереджує увагу на думках, емоціях та тілесних відчуттях, що виникають у неї у даний момент. Майндфулнес, а інакше усвідомленість, це вміння бути відкритим і сприймати світ навколо себе без оцінок та осуду (Kabat-Zinn, 2016).

Вважається, що розвиток цієї риси можна досягти під час цілого ряду практик, які можуть не бути безпосередньо медитацією, а включають у себе різні види активності. Так, наприклад, ви могли чути про (або навіть практикувати!) свідому

прогулянку або свідоме миття посуду. У багатьох техніках, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, медитативний стан береться за основу, але фокус переноситься на іншу діяльність, яку ви робите. Таким чином, позитивний ефект досягається не стільки за рахунок медитації як такої, а за рахунок поєднання різноманітних видів активностей, що і допомагають вам підтримати себе.

Від початку повномасштабного вторгнення в інфопросторі стали популярними практики, які допомагають самостійно заспокоїтися і стабілізувати свій психоемоційний стан. Психологи і психотерапевти у своїх консультаціях і блогах запропонували різні варіанти того, як впоратися зі стресом, знизити рівень тривожності та “триматися купи”. Цікаво, що багато таких технік мають за основу саме центральні компоненти майндфулнес і, взагалі, походять з буддистських практик. І якщо деякі свідомо, тобто з розумінням що таке “майндфулнес”, могли практикувати подібне або пропонувати подібні інтервенції, інші просто шукали способи покращити свій психологічний стан. Так чи інакше, якщо від початку війни ви почали робити **йогу/медитацію/дихальні вправи/стали на цвяхи**, для того, щоб допомогти собі впоратися з травматичними подіями і розширити своє усвідомлення, то ви, можливо, розвивали у собі рису майндфулнес.

Щоб перевірити, чи дійсно такі техніки були “майндфулнес” та чи допомогли вони знизити рівень вашої тривожності, пропоную пройти це дослідження. Воно складається з анкети-самозвіту про використання технік-майндфулнес, опитувальника рівня тривожності (STAI) та опитувальника рівня майндфулнес (FFMQ) і спрямовано саме на студентів.

Звісно, в силу того, що ми не вимірювали рівень вашої тривожності до початку використання даних технік і не можемо прослідкувати за реальною динамікою їхнього виконання, отримані результати свідчатимуть про кореляційний, а не причинно-наслідковий зв'язок. Тобто ми не можемо стверджувати, що тільки/саме техніки майндфулнес вплинули на ваш стан зараз. Втім, разом з іншими способами, які ви могли використовувати, щоб впоратися з подіями війни, це могло допомогти вам і розвинути усвідомленість.

Якщо ви нічого не робили або один раз спробували помедитувати, а тим більше якщо ви практикували якісь техніки і вам відгукується тема мого дослідження, пропоную вам взяти у ньому участь. Ваші відповіді будуть корисними для статистики та допоможуть побачити картинку під більш реалістичним кутом. Як плюшку, ви можете попросити у мене ваші особисті результати щодо рівня

тривожності та майндфулнес, а також загальні результати дослідження. Ваші особисті результати зможуть бути готові тільки після загальних для збереження неупередженості й анонімності. На початку я попрошу вказати ваші ініціали, які не говоритимуть мені нічого про вас (таким чином я зберігаю анонімність), але які ви зможете використати, якщо захочете отримати свої результати.

Якщо маєте будь-які запитання по цій темі, потребуєте психологічної підтримки, або хочете дізнатися свої результати, можете написати мені у телеграм: @nelka_neo 📧

nelkablina@gmail.com [Змінити обліковий запис](#)



 Спільно не використовується

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Я прочита(в/ла) опис і, тим самим, допом(іг/огла) зробити результати дослідження більш об'єктивними *

- Так
- Йду перерахувати

Я погоджуюсь на участь у цьому дослідженні *

- Так

Загальна інформація

Ваші ініціали *

наприклад, Б.Н.

Ваша відповідь _____

Чи були ви студентом на момент початку повномасштабного вторгнення? *

Так

Так, але бра(в/ла) академічну відпустку

Ні, я вже закінчи(в/ла) університет

Інше: _____

Яка у вас стать? *

Жіноча

Чоловіча

Інше: _____

Чи збігається ваша стать з вашим гендером?

Так

Ні

Інше: _____

Чи ви були знайомі з поняттям "майндфулнес" до цього дослідження? *

Так

Ні

Чи вам було зрозуміло пояснення терміну "майндфулнес"?

Так, все зрозуміло

Так, але у мене залишились запитання

Ні, у більшості нічого не зрозуміло

Ні, нічого не зрозуміло

Коли ви почали використовувати техніки майндфулнес? *

ДО початку повномасштабного вторгнення

- За 2 і більше років
- За 1-2 роки
- За 6 місяців - 1 рік
- За 1 місяць - 6 місяців
- За 1 тиждень - 4 тижні
- Не використовували подібні техніки
- Інше: _____

Які техніки майндфулнес ви використовували ДО початку повномасштабного вторгнення? *

у поле "Інші" впишіть свої варіанти

- Медитація (у статичному положенні)
- Йога
- Дихальні вправи
- Цвяхостояння
- Усвідомлена діяльність (наприклад, усвідомлена прогулянка, миття посуду тощо)
- Ніякі
- Інше: _____

Як часто ви використовували кожен із зазначених технік ДО початку повномасштабного вторгнення *

| | Ніколи | Майже не використовували | Інколи використовували | Часто використовували | І |
|------------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|---|
| Медитація (у статичному положенні) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Йога | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Дихальні вправи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Цвяхостояння | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Усвідомлена діяльність | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Інше | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

З якою метою ви використовували техніки майндфулнес? *

ДО початку повномасштабного вторгнення

- Стабілізувати свій психоемоційний стан
- Розвинути усвідомленість
- Спробувати щось нове
- Не мали конкретної мети

Не використовували

Інше: _____

Чи важливо вам було навчитися краще розуміти себе?

1 2 3 4 5
не думали про це ○ ○ ○ ○ ○ це була моя мета

Чи важливо вам було навчитися приймати і не засуджувати себе?

1 2 3 4 5
не думали про це ○ ○ ○ ○ ○ це була моя мета

Чи важливо вам було "зустрічатися з реальністю"?

1 2 3 4 5
не думали про це ○ ○ ○ ○ ○ це була моя мета

Оцініть свій рівень тривожності НА початку повномасштабного вторгнення *

1 2 3 4 5

майже не стикались з цим

постійно відчували
тривожність

Чи використовували ви техніки майндфулнес ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення? *

Техніки майндфулнес - це техніки , спрямовані на розвиток усвідомленості та покращення власного психоемоційного стану.

Якщо ви майже ніколи не використовували їх, оберіть "1".

Якщо ви не впевнені, що використовували саме техніки майндфулнес оберіть "0"

0 1 2 3 4 5

використовували на
постійній основі

Коли ви почали використовувати техніки майндфулнес? *

ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення

- Одразу - до 1 тижня
- Через 2 тижні - 1 місяць
- Через 1-3 місяці
- Через 3-6 місяців
- після 6 місяців
- Не використовували подібні техніки
- Інше: _____

Які техніки майндфулнес ви використовували ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення? *

у поле "Інші" впишіть свої варіанти

- Медитація (у статичному положенні)
- Йога
- Дихальні вправи
- Цвяхостояння
- Усвідомлена діяльність (наприклад, усвідомлена прогулянка, миття посуду тощо)
- Ніякі
- Інше: _____

Як часто ви використовували кожну із зазначених технік ПІСЛЯ початку повномасштабного вторгнення *

| | Ніколи | Майже не використовували | Інколи використовували | Часто використовували | І |
|------------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|---|
| Медитація (у статичному положенні) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Йога | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Дихальні вправи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Цвяхостояння | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Усвідомлена діяльність | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Інше | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

З якою метою ви використовували техніки майндфулнес? *

ПІСЛЯ початку повномастштабного вторгнення

Стабілізувати свій психоемоційний стан

Розвинути усвідомленість

Спробувати щось нове

Не мали конкретної мети

Не використовували

Інше: _____

Чи важливо вам було навчитися краще розуміти себе?

не думали про це 1 2 3 4 5 це була моя мета

Чи важливо вам було навчитися приймати і не засуджувати себе?

не думали про це 1 2 3 4 5 це була моя мета

Чи важливо вам було "зустрічатися з реальністю"?

не думали про це 1 2 3 4 5 це була моя мета

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала складається з двох частин: шкали ситуативної тривоги (20 питань) і шкали особистісної тривожності (20 питань).

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і оберіть у відповідній графі відповідь відповідного до того, як ви себе почуваєте у даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає

1. Я спокійн(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

4. Я внутрішньо скут(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

6. Я засмучен(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

9. Я стривожен(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

11. Я впевн(ий/а) в собі *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

12. Я нервуюсь *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

14. Я напружен(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

16. Я задоволен(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

17. Я стурбован(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

18. Я дуже збуджен(ий/а) і мені не по собі *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

19. Мені радісно *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

20. Мені приємно *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

21. У мене буває піднесений настрій *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

22. Я буваю дратівлим(ою) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

23. Я легко впадаю у розпач *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

24. Я хоті(в/ла) би бути таким же щасливим, як і інші *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

30. Я буваю цілком щаслив(ий) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисн(им/ою) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

35. У мене буває хандра *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

36. Я буваю задоволен(ий/а) *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою *

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) - П'ятифакторний опитувальник усвідомленості

Цей опитувальник складається з 39 питань і спрямований на те, щоб оцінити ваш рівень майндфулнес

Будь ласка, оцініть кожне з наступних тверджень числом, яке найкраще описує вашу власну думку про те, що для вас у більшості є правдою *

| 1 - ніколи або дуже рідко правда | 2 - рідко правда | 3 - інколи правда | 4 - часто правда | 5 - дуже часто або завжди правда |
|---|---------------------|----------------------|---------------------|---|
|---|---------------------|----------------------|---------------------|---|

Коли я йду, я навмисно звертаю увагу на відчуття того, як рухається моє тіло.

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Я добре знаходжу слова, щоб описати свої почуття.

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Я критикую себе за те, що маю нераціональні або недоречні емоції.

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Я сприймаю свої почуття і емоції без необхідності реагувати на них.

Коли я щось роблю, мій розум блукає, і я легко відволікаюся.

Коли я приймаю душ або ванну, я прислухаюся до відчуттів води на моєму тілі.

Я легко можу висловити свої переконання, думки та очікування словами.

Я не звертаю уваги на те, що роблю, тому що я мрію про щось, хвилююся або відволікаюся будь-яким іншим чином.

Я стежу за своїми почуттями, не гублячись у них.

Я кажу собі, що не повин(ен/а) відчувати те, що відчуваю.

Я помічаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття й емоції.

Мені важко підібрати слова, щоб описати те, про що я думаю.

Я легко відволікаюся.

Я вважаю, що деякі мої думки ненормальні або погані, і я не повин(ен/а) так думати.

Я звертаю увагу на такі відчуття, як вітер у моєму волоссі або сонце на моєму обличчі.

Мені важко підібрати правильні слова, щоб висловити те, що я відчуваю.

Я роблю судження про те, хороші чи погані мої думки.

Мені важко зосередитися на тому, що відбувається у теперішньому.

Коли у мене виникають тривожні думки або образи, я "відходжу в сторону" і є свідом(им/ою) думки або образу, не піддаючись їм.

Я звертаю увагу на такі звуки, як цокання годинника, щебетання птахів або автомобілей, що проїжджають.

У складних ситуаціях я можу зробити паузу, не реагуючи одразу.

Коли я відчуваю щось у своєму тілі, мені важко описати це, тому що я не можу знайти потрібних слів.

Здається, що я "працюю на автоматі", не дуже усвідомлюючи, що роблю.

Коли у мене
виникають
тривожні думки
або образи, я
відчуваю себе
спокійно
невдовзі після
цього.

Я кажу собі, що
не повин(ен/а)
думати так, як я
думаю.

Я помічаю
запахи та
аромати речей.

Навіть коли я
відчуваю себе
страшенно
засмучен(им/
ою), я можу
знайти спосіб
виразити це
словами.

Я поспішаю у
справах, не
будучи дійсно
уважн(им/ою)
до них.

Коли у мене
виникають
тривожні думки
або образи, я
можу просто
помітити їх, не
реагуючи на
них.

Я думаю, що
деякі мої емоції
погані або
недоречні, і я не
повин(ен/а) їх
відчувати.

Я помічаю
візуальні
елементи у
мистецтві або
природі, такі як
кольори,
форми,
текстури або
візерунки
світла і тіні.

Моя природна
схильність -
висловлювати
свої
переживання
словами.

Коли в мене
виникають
тривожні думки
або образи, я
просто помічаю
їх і відпускаю.

Я виконую
роботу або
завдання
автоматично,
не
усвідомлюючи,
що роблю.

Коли у мене
виникають
тривожні думки
або образи, я
оцінюю себе як
хорош(ого/у)
або поган(ого/
у), залежно від
того, про що ці
думки/образи.

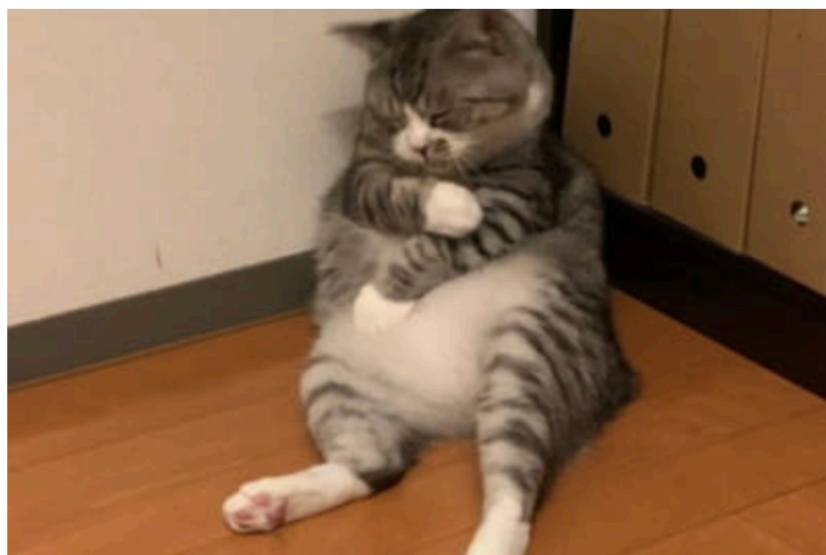
Я звертаю увагу
на те, як мої
емоції
впливають на
мої думки та
поведінку.

Зазвичай я
можу досить
детально
описати те, що я
відчуваю в
даний момент.

Я можу робити
щось, не
звертаючи на
це уваги.

Я не схвалюю
себе, коли у
мене
виникають
ірраціональні
ідеї.

Велике дякую вам ❤️



Психоедукаційні матеріали

Література:

- Дж. Кабат-Зінна «Куди б ти не йшов – ти вже там» (Kabat-Zinn, 2016)
- Х. Гунаратана «Mindfulness in a plain English» (Gunaratana & Gunaratana, 2011).

Україномовні ресурси:

- Facebook-сторінка Української Майндфулнес Асоціації (УМА, 2023).

Англомовний ресурс:

- Веб-сайт засновника майндфулнес як наукового напрямку у США Дж. Кабат-Зінна (Kabat-Zinn, 2023).