

УДК 159.943:615.851

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10>

ТЕХНІКИ МАЙНДФУЛНЕС У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ ТА ТРИВОГОЮ В ДОРОСЛИХ ЦИВІЛЬНИХ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Куліш Олена Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології,

декан психологічного факультету

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ORCID ID: 0000-0003-3070-9646

Качуріна Марія Олександрівна,

психолог-консультант у методі КПТ (низької інтенсивності),

членкиня Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії (УАКПТ)

ORCID ID: 0009-0009-9090-7039

Педченко Олександра Віталіївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,

глибинної корекції та реабілітації

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ORCID ID: 0000-0003-4725-940X

У статті розглянуто сутність понять «стрес» та «тривога», проаналізовано діагностичні методики вимірювання стресу й тривоги, а також визначено рівень стресу та тривоги в дорослих цивільних українців. Описано особливості впливу стресу та тривоги на психічне здоров'я людини. Проведено аналіз наукової літератури та досліджень про майндфулнес (повна усвідомленість) та досліджено вплив технік майндфулнес на стрес і тривогу. Проаналізовано зв'язок між виконанням технік майндфулнес та здатністю регулювати рівень стресу й тривоги. Висвітлено вплив регулярного використання технік майндфулнес на здатність долати стрес та регулювати рівень тривоги в обраній групі людей. Доведено, що регулярне практикування технік майндфулнес зменшує загальний рівень стресу та рівень тривоги в дорослих українців, які живуть цивільним життям і перебувають у країні в період війни. Описано, що технік майндфулнес є інструментом для подолання та профілактики різних психічних станів, а також збільшення загальної резильєнтності. Указано, що отримані результати можуть стати підґрунтям для майбутніх досліджень впливу технік майндфулнес на групи людей з іншими критеріями включення або за умови використання технік в інший спосіб.

Проведений аналіз самозвітів досліджуваних щодо технік майндфулнес показав кращу концентрацію, більш якісний сон, покращення настрою, фізичне розслаблення, загальне підвищення стресостійкості. Також дехто відмітив, що практики майндфулнес допомагали справлятися з негативними думками, катастрофізацією, що може підсилювати стрес, спричиняти та збільшувати тривогу, а отримані результати емпіричного дослідження демонструють часткове підтвердження основної гіпотези: регулярне практикування технік майндфулнес значно зменшує загальний рівень стресу та меншою мірою – рівень тривоги в дорослих українців, які живуть цивільним життям і перебувають у країні в період війни.

Ключові слова: стрес, тривога, майндфулнес, війна, техніки, тривожність, здоров'я.

Kulish Olena, Kachurina Mariia, Pedchenko Oleksandra. Mindfulness techniques in managing stress and anxiety among adult civilian Ukrainians during wartime

This article explores the concepts of stress and anxiety, analyzes diagnostic methods for measuring these states, and assesses the levels of stress and anxiety among adult civilian Ukrainians. It examines the impact of stress and anxiety on mental health and reviews scientific literature and research on mindfulness (full awareness), investigating the effects of mindfulness techniques on stress and anxiety. The study analyzes the relationship between practicing mindfulness techniques and the ability to regulate stress and anxiety levels.

The findings highlight the impact of regular mindfulness practice on stress management and anxiety regulation within the selected group. The study demonstrates that consistent engagement with mindfulness techniques significantly reduces overall stress and, to a lesser extent, anxiety in adult civilians living in Ukraine during wartime. Furthermore, mindfulness techniques are described as a valuable tool for coping with and preventing various psychological states while enhancing overall resilience.

The results also suggest that these findings could serve as a foundation for future research, exploring the effects of mindfulness techniques on different population groups or under alternative conditions.

Self-reports from participants indicate improvements in concentration, sleep quality, mood, physical relaxation, and overall stress resilience. Some individuals also reported that mindfulness practices helped them manage negative thoughts and catastrophizing, which can amplify stress and anxiety. The empirical research findings partially confirm the main hypothesis: regular mindfulness practice significantly reduces general stress levels and has a moderate effect on lowering anxiety among adult civilians in Ukraine during the war.

Key words: stress, anxiety, mindfulness, war, techniques, distress, health.

Вступ

Стрес та тривога зараз є частиною сьогодення для громадян України. Згідно з опитуванням Gradus Research Company [5], проведеним у січні 2024 року серед 2 423 дорослих українців, 52% респондентів останнім часом відчували тривожність. Також 77% опитаних відповіли, що в останній період відчували стрес або сильну знервованість. Серед основних причин – повномасштабна війна з Росією (72%), фінансові труднощі (41%), соціально-політична ситуація в країні (38%). Основними занепокоєннями, пов'язаними з війною, є переживання за безпеку близьких (70%), ризик для життя та висока вірогідність отримати травми (51%), ризик втрати майна (35%). Війна ще триває, тому беззаперечним є факт, що українцям потрібно вчитися справлятися зі стресом та тривогою і постійно працювати над підвищенням власної спроможності долати ці виклики. Одним із таких способів зараз є майндфулнес (повна усвідомленість). Техніки усвідомленості застосовують у психотерапевтичній роботі зі стресом, тривогою, депресією, залежностями. Вони є інструментом для подолання та профілактики різних психічних станів, а також збільшення загальної резильєнтності. На основі майндфулнесу виникли програми з подолання депресії (МВСТ) та стресу (МBSR). Практики усвідомленості є частиною «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Їх вплив вартий уваги та може бути помічним у роботі зі стресом та тривогою в українців, які перебувають у країні в умовах війни.

Матеріали і методи

У своїй книзі Пол Лехрер [7] описує три теорії стресу як фундаментальні та головні: *загальний адаптаційний синдром Сельє* (ЗАС), *модель Лазаруса* на основі диференційованого сприйняття стресу та *теорія алостазу Брюса МакЕвена*.

Як пише Стіві Скарброу [8] у своїй книзі, Ганс Сельє поділяв стресові реакції на *еустрес* (позитивні відчуття, враження, підтримка здоров'я) і *дистрес* (негативний, спричинений неприємною подією). Помірний стрес може бути корисним у критичних ситуаціях. Підвищення рівня стресу впливає на продуктивність передбачувано. Поступове збільшення стресу веде до підвищення продуктивності та загального добробуту (еустрес). Джордж Фінк [6] пише, що в 1932 році Уолтер Кеннон запропонував поняття *гомеостазу* для означення системи узгоджених фізіологічних процесів, які підтримують в організмі стійкість більшості станів та процесів. Він також є автором концепції «бий-біжи». Ця модель, яка є реакцією на гострий стрес, на прикладі тварин пояснює, що організм реагує на загрозу загальним збудженням симпатичної нервової системи, що стимулює його до боротьби або втечі. Уважається, що ці реакції на стрес еволюціонували від наших предків-тварин і були адаптивними в контексті короточасних фізичних стресів. Ці ранні теорії про стрес дали поштовх на десятиліття для подальших наукових досліджень.

Х. Урсін та Х. Еріксон досліджували когнітивно-активаційну теорію стресу (CATS) та виокремили чотири аспекти стресу, кожен з яких є можливістю оцінити та виміряти вплив стресу

в моменті. Причинами виникнення стресу можуть бути як суб'єктивні, так й об'єктивні, що підкреслює той факт, що стрес є частиною нашого життя та є неunikненням. Також стресори можуть бути хронічними й гострими. Тривога є частиною стресової реакції та однією зі стадій. Як стадія стресу, вона має три власні періоди. Деякі дослідники припускають, що людина усвідомлює відчуття тривоги лише на третьому періоді, хоча організм фізіологічно реагує ще на першому. Так, психологічне усвідомлення приходить пізніше, ніж фізична реакція.

Керол Ізард у 1977 році описав тривожність як комбінацію страху з однією або більше емоціями іншого характеру: гнівом, допитливістю, соромом, провинною. Загалом Ольга Галієва внаслідок свого дослідження робить висновок, що для багатьох учених поняття «тривожність» належить до стійкої риси особистості.

3. Фрейд розглядав два типи тривоги: сигналізуюча та травматична. К. Горні розвинула теорію виникнення травматичної тривоги. Вона запропонувала поняття базальної тривоги як результат дитячого досвіду взаємодії з батьками. На основі цього вчена розробила три моделі поведінки у взаємодії з іншими людьми та запропонувала високу «базальну» тривогу із зацікненням на одній моделі поведінки розглядати як прояв неврозу. Ця теорія лягла в основу диференціації розладів особистості.

4. Спілбергер запропонував розділяти стан тривоги на ситуативну тривогу й особистісну тривожність. Ситуативна тривога виникає як реакція на реальну або уявну загрозу, особистісна тривожністю є властивістю психіки індивіда. Цікавим є питання різниці між страхом та тривогою. Низка вчених пропонує розрізняти ці поняття, оскільки головні завдання цих станів є подібними, але вони готують організм до різних дій. Страх розглядається як реакція на конкретну й реальну загрозу. Тривога ж розглядається як стан невизначеності, не здатності контролювати. Загрози розглядаються не конкретно і як майбутні потенційно негативні події [4].

Джон Кабат-Зінн описує поняття *майндфулнес* як навмисне фокусування уваги в неосудливий спосіб на тому, що відбувається в теперішньому моменті. Прийняття є важливим принципом технік майндфулнес. З посиланням на дослідження Деніс Тірч та Роберт Ліхі [9] вказують, що воно сприяє поведінці неunikнення. Unikнення веде до короткотривалого полегшення, проте в довгостроковій перспективі стає стресором та може спричинити психопатології. Пове́дінка unikнення також властива багатьом клінічним розладам і проблемам, як-от уживання психоактивних речовин, панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад, умисне самоушкодження.

Рут Баер описала деякі механізми, які пояснюють, як майндфулнес-інтервенції допомагають у зниженні стресу, а також ведуть до когнітивних і поведінкових змін:

1) експозиція. Під час майндфулнес-вправ людина, не оцінюючи, фокусує всю свою увагу на тому, що відбувається в теперішньому моменті. Через розвиток більш об'єктивного, співчутливого та допитливого підходу до думок і почуттів MBSR вчить зміні стосунку з думками та емоціями. У перспективі такі навички ведуть до покращення саморегуляції, когнітивної та емоційної гнучкості, зменшення unikнення досвіду;

2) когнітивні зміни. Використовуючи майндфулнес, людина вчиться сприймати думки як ментальні явища, які можуть змінюватися та не контролюють особистість. Тож людина навчається того, що думки не завжди відображають реальність та не є фактами;

3) самоменеджмент. Частиною усвідомленості також є розпізнавання й усвідомлення тригерів та стресорів. Це сприяє активнішому вирішенню проблем і запобіганню стресу;

4) релаксація, розслаблення. Медитація часто викликає відчуття розслабленості. Також практики майндфулнес покращують контакт з відчуттями тіла, що веде до кращого усвідомлення свого фізичного стану в моменти стресу та здатності управляти своїм тілом, помітити й розслабити напружені частини;

5) прийняття, здатність витримувати або навіть наближатися до небажаних внутрішніх переживань, а не уникати їх. При хронічному болю така навичка допомагає прийняти біль,

якщо неможливо позбутися його, не намагатися змінити щось або уникнути його. Це знижує стрес. Також прийняття стосується думок, почуттів. Така поведінка допомагає індивіду прийняти реальність, актуальну ситуацію та не реагувати імпульсивно, не діяти дизадаптивно й деструктивно.

Деніс Тірч та Роберт Ліхі [9] описують, що майндфулнес пов'язують із низкою позитивних психологічних впливів та високим рівнем адаптивності через здатність регуляції, що допомагає справлятися з викликами проактивно й ефективно. З посиланням на низку досліджень учені вказують на те, що практикування технік майндфулнес пов'язують з кращим безумовним прийняттям себе, вищою самооцінкою, автентичністю, меншою кількістю негативних автоматичних думок, більшою рішучістю до ухвалення рішень, пов'язаних з ризиком; здатністю регулювати негативні афекти. Майндфулнес посилює сприйняття, що веде до додаткових когнітивних змін – усвідомлення, що сприйняття особи не завжди правдиво відображає реальність та не є фактом.

Результати

Емпіричне дослідження передбачало проведення тренінгової роботи з практикування технік майндфулнесу з групою людей, які відповідають критеріям вибірки. Для проведення такої роботи та дизайну сценарію тренінгу використано матеріали та завдання з двох курсів:

1) курсу, викладеного в книзі професора Марка Вільямса та доктора Денні Пенмана «Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: практичний посібник» [3]. У книзі наведено курс, який розрахований на 8 тижнів практикування різних формальних і неформальних практик майндфулнес. До формальних практик належать майндфулнес-медитації та практики усвідомлених дій (усвідомлене споживання їжі, виконання рутинних справ та ін.), які розраховані на регулярне практикування. Метою майндфулнес-медитацій є керування своєю увагою та спостереження за диханням, станом тіла, фізичних відчуттів, звуків довкола, за думками без заглиблення в міркування. Майндфулнес-медитації виконують протягом певного часу в неосудливий, безоцінний та дослідницький спосіб. До неформальних практик належать завдання, які розраховані на спостереження за своїми звичками, за реакціями на стресові ситуації, за ресурсними та нересурсними активностями тощо. Також у книзі викладено багато психоедукаційного матеріалу;

2) курсу «Спеціалізація по майндфулнесу та добробуту («Mindfulness and Well-being Specialization»), представленого на платформі Coursera командою доктора Елізабет Слейтер з університету Вільяма Марша Райса. Цей курс розрахований на 12 тижнів використання технік майндфулнес. Він містить багато психоедукаційного матеріалу для покращення усвідомленості. Також він налічує майндфулнес-медитації і практики. Деякі з них подібні до завдань з попереднього курсу. Також цей курс пропонує вправи незвичного досвіду для самодослідження.

Для проведення керованих медитацій використано такі матеріали:

- спеціально створені аудіозаписи для коротких керованих практик;
- аудіомедитації центру розвитку Fizis [1], які відповідали опису та вимогам тренінгу;
- аудіомедитації з YouTube-каналу «Медитація українською» [2], які відповідали опису та вимогам тренінгу.

Дослідження вміщувало попередню діагностику рівнів стресу та тривоги, онлайн-курс тривалістю 4 тижні з вправами і завданнями з використанням технік майндфулнес та повторне діагностування рівнів стресу й тривоги після проходження курсу.

На рис. 1 наочно показано зміни кількості осіб в категоріях різних рівнів стресу.

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 22 особи віком від 25 до 65 років, які проживають на території України в тилових областях та живуть цивільним життям. Вони пройшли чотиритижневий тренінговий курс з техніками майндфулнес у форматі онлайн. Завдання курсу були розраховані на 20 хв щоденного практикування учасниками дослідження.

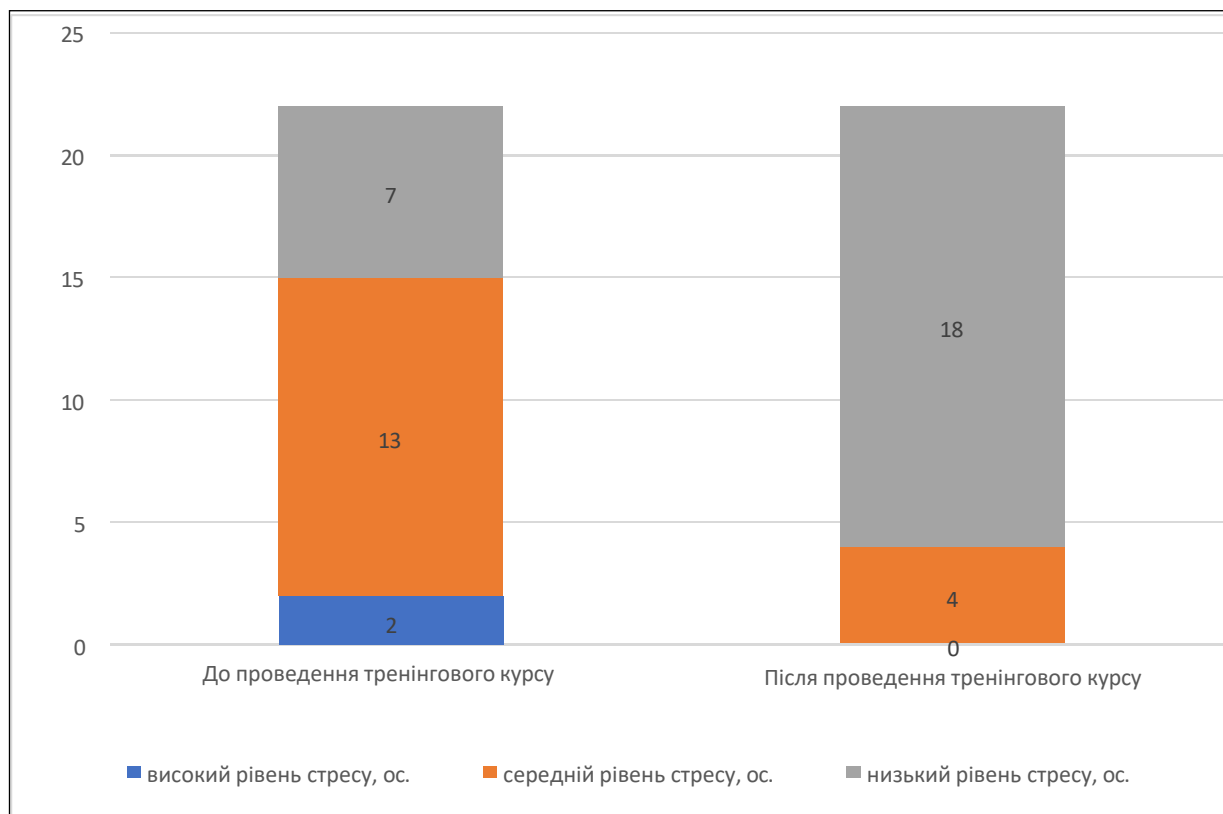


Рис. 1. Кількості респондентів та рівень їх стресу за результатами «Шкали психологічного стресу PSM-25», отриманими до та після проведення тренінгового курсу з техніками майндфулнес

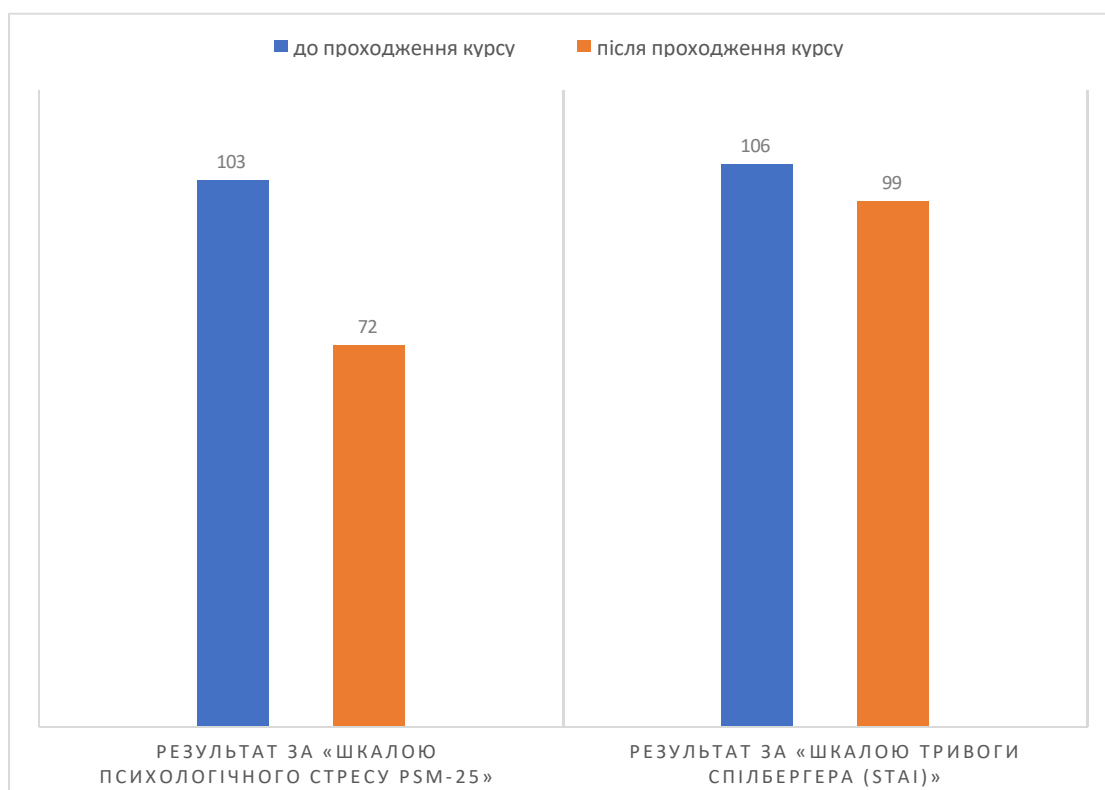


Рис. 2. Середні значення рівнів стресу та тривоги в групі до й після проведення тренінгового курсу з техніками майндфулнес

Результати емпіричного дослідження демонструють значне зниження рівня стресу за «Шкалою психологічного стресу PSM-25». 20 з 22 учасників мали зниження рівня стресу після проходження тренінгового курсу. У решти двох осіб низький рівень стресу залишився незмінним. У двох осіб, з високим рівнем стресу на початку, відмічено зниження до середнього й низького рівнів стресу. Так, після проходження курсу жоден учасник не мав високого рівня стресу.

Середнє арифметичне значення стресу за «Шкалою психологічного стресу PSM-25» на початку емпіричного дослідження становило 103 бали, після тренінгової роботи – 72 бали, що демонструє ефективність технік майндфулнес для зниження рівня стресу. Критерій *T*-Вілкоксона підтвердив, що техніки майндфулнес впливають на рівень стресу, розмір ефекту – високий.

Результати за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)» показали, що вплив тренінгового курсу на рівень ситуативної та особистісної тривожності не був таким значущим. Усі учасники емпіричного дослідження на початку мали високий рівень тривоги. Після проходження тренінгового курсу спостерігається тенденція до зниження. За 4 тижні всі учасники мали за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)» високий рівень тривоги. Загалом 18 осіб з 22 отримали зниження рівня тривоги за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)». У 4 осіб виявлено незначне збільшення результату.

Середнє арифметичне значення ситуативної та особистісної тривожності за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)» на початку емпіричного дослідження становило 106 балів, після тренінгової роботи – 99 балів. Цей результат є не таким значним порівняно з впливом на стрес, але демонструє тенденцію до зниження тривоги внаслідок використання технік майндфулнес. Критерій *T*-Вілкоксона також підтвердив, що техніки майндфулнес впливають на рівень тривоги, при цьому розмір ефекту є високим.

Загалом емпіричне дослідження мало свої недоліки та обмеження. Зокрема, ідеться про часовий ліміт. Можна припустити, що для більшого результату впливу технік майндфулнес на рівень тривоги варто збільшити тривалість емпіричного дослідження, адже стандартизовані програми тривають вісім тижнів. Це потребує подальших досліджень. Також варто дослідити вплив технік майндфулнес при збільшенні тривалості щоденних практик і вправ.

Щодо суб'єктивної оцінки учасниками впливу практикування технік майндфулнес на відчуття стресу й тривоги, то він був відмічений самими учасниками як позитивний. Дехто вказував на кращу концентрацію, більш якісний сон, покращення настрою, фізичне розслаблення, загальне підвищення стресостійкості. Також хтось відмітив, що практики майндфулнес допомагали справлятися з негативними думками, катастрофізацією, що може підсилювати стрес, спричиняти й збільшувати тривогу.

Висновки

Отримані результати дослідження загалом підтверджують наявність впливу технік майндфулнес. Проаналізувавши дослідження, ми дійшли таких висновків щодо механізмів впливу технік майндфулнес на зниження стресу та тривоги. Майндфулнес зменшує румінацію думок, що зменшує тривогу й напруження; допомагає дистанціюватися від думок, але не уникати їх; розвиває здатність брати паузу перед оцінкою та ухваленням рішення; розвиває відкритість, спостережливість, допитливість, прийняття; навчає витримувати наближення до негативного досвіду; зменшує імпульсивність, реактивність та унікальну поведінку; покращує самоменеджмент і регуляцію емоцій; налагоджує контакт із тілом, що дає змогу помічати фізіологічні реакції; навчає сприймати думки як непостійні ментальні явища, які не завжди є відображенням реальності; розвиває навичку неоцінювання. Як результат, змінюється сприйняття ситуацій у житті, підвищується толерантність до невизначеності та збільшується децентрація. Людина навчається розуміти й приймати, що є в межах її контролю, а що ні.

Цей результат може слугувати популяризації технік майндфулнес та програм на основі майндфулнес як ефективних інструментів зниження стресу, а також впливу на рівень тривоги, що розширює спектр способів для регуляції стресу й тривоги українців.

У подальших дослідженнях було б цікаво дослідити вплив технік майндфулнес у роботі з групами людей з іншими критеріями залучення. Наприклад, у роботі з військовослужбовцями. Також цікаво дослідити вплив сертифікованих програм на основі майндфулнес на ментальне здоров'я українців, проте вони не у відкритому доступі та можуть проводитися лише сертифікованими майндфулнес-тренерами.

Література:

1. Аудіомедитації. Центр розвитку «Fizis». URL: <https://fizis.net/audio-files/> (період звернення: 16.12.2024).
2. Аудіомедитації, youtube-канал «Медитація українською». Інтернет-хостинг YouTube, LLC. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCy2MwYathQkN13q1RalbsnQ> (період звернення: 03.12.2024).
3. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник; пер. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт Бізз. 2023. 256 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
5. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: аналітичний звіт. Хвиля 3. січень 2024 р. / Gradus Research Company. 2024. 48 с
6. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series (Vol. 1) / edited by George Fink. Academic Press. 2016. Pp. 1–30. URL: <https://www.researchgate.net/publication/317026245>
7. Lehrer P.M. Principles and Practice of Stress Management / edited by Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime. [3rd ed.]. New York : The Guilford Press. 2007. Pp. 752.
8. Scarbrough S. Psychology of Human Relations. / Stevy Scarbrough. Open Oregon Educational Resources. 2023. Pp. 425–446. URL: <https://openoregon.pressbooks.pub/psychologyofhumanrelations/>
9. Tirch D., Leahy R. Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas // International Journal of Cognitive Therapy, 5(4). 2012. pp. 406–419. URL: <https://www.researchgate.net/publication/269600625>