

### **Література:**

1. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2020. № 3. С. 127–136.
2. Ільїн О. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Збірник наукових праць*, 2019. № 5. С. 129–140.
3. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*, 2018. № 2(1). С. 47–54.
4. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, Габітус*, 2023. № 50. С. 128–138.
5. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації. *Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка. Науковий вісник*, 2022. № 4. С. 131–145.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-67>

## **ТРЕНІНГИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ, ЗАСНОВАНІ НА УСВІДОМЛЕНOSTІ ТА УВАЖНОСТІ (МАЙНДФУЛНЕС), ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Кучеренко Роман Олександрович**

*аспірант,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*

*м. Одеса, Україна*

Триває вже четвертий рік від початку повномасштабного вторгнення, як українські громадяни, в тилу й на фронті, протистоять фізичній і психологічній агресії противника, який розв'язав цю жорстоку війну. І питання збереження психологічного ресурсу набуває в цей час особливої значущості. Психологічна стійкість допомагає людям справлятися з труднощами, адаптуватися до обставин, що змінюються, і зберігати психічне здоров'я.

Одним з ефективних методів для зміцнення психічного здоров'я є практики усвідомленості та уважності (майндфулнесс). Численні

наукові дослідження підтверджують їхній позитивний вплив на зниження стресу, тривожності та депресії.

Практики майндфулнесс являють собою підходи, спрямовані на розвиток здатності людини повністю бути присутньою в поточному моменті, усвідомлюючи свої думки, почуття і відчуття без осуду. Професор медицини університету Массачусетса Джон Кабат-Зінн, засновник програми «Зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)», визначає майндфулнесс як «навмисне спрямування уваги на теперішній момент без осуду, від моменту до моменту» [1].

Основна теза практик майндфулнесс у тому, що увага – це така сама навичка, як здатність витримувати або підіймати фізичні навантаження. Ця навичка тренується і розвивається. Практики усвідомленості сприяють поліпшенню функцій виконавчого контролю, включно з придушенням відволікаючої інформації. Дослідження показали зменшення ефекту Струпа в учасників після проходження програм усвідомленості, що свідчить про підвищення здатності контролювати увагу [2].

Коріння практики усвідомленості сягає буддійських традицій, де ця практика передбачає «пробудження свідомості», щоб допомогти людині жити в гармонії із собою та навколишнім світом. Через самопізнання вона спрямована на те, щоб цінувати кожен момент свого існування, повністю переживаючи його. 1979 року Джон Кабат-Зінн адаптував ці практики у світському контексті, розробивши програму зниження стресу на основі усвідомленості MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) у Медичному центрі Массачусетського університету. Метою цієї програми було допомогти людям справлятися зі стресом, болем і різними клінічними станами [3].

В умовах війни, коли люди часто стикаються з невизначеністю та очікуванням, практика майндфулнесс може бути особливо корисною. Дослідження, проведене вченими з Каліфорнійського університету та Університету Огайо, показало, що медитація усвідомленості ефективна в подоланні занепокоєння, пов'язаного з очікуванням особистісно значущих новин. Навіть короткі, 15-хвилинні щотижневі сеанси медитації сприяли зниженню рівня тривожності та поліпшенню психоемоційного стану учасників [4].

Таким чином, упровадження практик майндфулнесс у повсякденне життя під час війни може бути потужним інструментом для підтримання та зміцнення особистого психологічного ресурсу, сприяючи поліпшенню психічного та фізичного здоров'я.

Тренінги майндфулнесс розроблені не тільки для цивільного населення, але також і для оперативних підрозділів швидкого

реагування таких, як пожежні служби, швидка медична допомога, поліція та військові підрозділи.

У світі існують два найефективніші тренінги майндфулнесс для військових: програма Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT), також відома як M-Fit, і програма Mindfulness-based Attention Training (MBAT). Основна ідея цих програм полягає в розвитку навичок уважності та усвідомленості у представників тих професій, де це критично необхідно. Як каже один із розробників цих програм нейробиолог з Університету Маямі доктор Аміші Джа у виступі на TEDx: «уявіть, що якщо військовий втратить уважність в особливо важливий момент, скільки життів опиниться під загрозою?» [5].

Також необхідність цих тренінгів була продиктована їхньою користю в подоланні негативних впливів стресогенних чинників. У 2007 році американська армія зіткнулася з великою кількістю солдатів, які поверталися з місій в Іраку та Афганістані з ПТСР і, як наслідок, закінчували життя самогубством або девіантною поведінкою. Військове керівництво наполегливо шукало шляхи вирішення цих проблем. Їхня увага звернулася на майндфулнесс, який на той час мав велику доказову базу і хороші показники щодо вирішення саме таких проблем. Так на замовлення Міністерства Оборони США було розроблено два наступні тренінги.

Тренінг Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT) є спеціалізованим курсом, спрямованим на розвиток стійкості до стресу та покращення когнітивних функцій через практики усвідомленості. Ця програма була розроблена доктором Елізабет Стенлі з Джорджтаунського університету і знайшла широке застосування серед військовослужбовців та інших груп, схильних до високих рівнів стресу [6].

Співпраця між доктором Стенлі і доктором Аміші Джа, нейробиологом з Університету Маямі, призвела до проведення низки досліджень, спрямованих на оцінку ефективності MMFT. В одному з перших таких досліджень, опублікованому в журналі «Emotion», вивчали вплив восьми тижневого курсу MMFT на групу морських піхотинців США, які готувалися до відправки в Ірак. Результати показали, що учасники, які приділяли більше часу самостійній практиці усвідомленості поза заняттями, продемонстрували значне поліпшення робочої пам'яті та настрою. Це свідчить про те, що регулярна практика усвідомленості може слугувати захисним фактором проти зниження когнітивних функцій в умовах високого стресу [7].

Тренінг Mindfulness-based Attention Training (MBAT) спрямований на розвиток і зміцнення навичок уваги за допомогою практик усвідомленості. Основна мета MBAT – поліпшення здатності

концентруватися і підтримувати увагу, що сприяє підвищенню когнітивної гнучкості та загального психічного благополуччя [8].

Тренінг МВАТ, заснований на практиках усвідомленості, демонструє значний потенціал у поліпшенні різних аспектів уваги та когнітивних функцій, що підтверджується наявними науковими дослідженнями [9].

У 2024 році два ці тренінги вперше були проведені в Україні. Для України програми Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT) та Mindfulness-based Attention Training (MBAT) було адаптовано та впроваджено для підтримки психологічної стійкості та покращення когнітивних функцій серед різних груп населення, включно з військовими, психологами та державними службовцями.

У відповідь на запити українських фахівців у галузі психічного здоров'я (завдяки Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна»), докторка Елізабет Стенлі, розробниця програми MMFT, провела восьмижневий онлайн-курс для 44 українських психологів, ветеранів, цивільних і бізнес-лідерів. Учасники відзначили, що курс допоміг їм впоратися з екстремальним стресом, і було ініційовано зусилля з адаптації онлайн-версії MMFT для ширшого використання в Україні [10].

Програма МВАТ, розроблена доктором Аміші Джа, була впроваджена в Україні завдяки зусиллям Вальти Пашковського, засновника організації «Культура усвідомленості» в Києві. Він пройшов навчання і отримав супервзію від доктора Джа для проведення МВАТ в українському контексті. Програму було успішно реалізовано серед співробітників Міністерства внутрішніх справ України, військових психологів та інших фахівців, які працюють в умовах високого стресу. Учасники відзначили поліпшення здатності справлятися з емоційно складними спогадами та ситуаціями, а також підвищення загального психічного благополуччя. Близько 97% учасників висловили готовність рекомендувати програму своїм колегам [11].

Ці ініціативи демонструють успішну адаптацію та впровадження програм усвідомленості в Україні, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та особистісного ресурсу серед військовослужбовців і цивільного населення, що стикається з високими рівнями стресу.

### **Література:**

1. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York (NY): Bantam Dell; 1990.

2. Effects of meditation. *Wikipedia*. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Effects\\_of\\_meditation](https://en.wikipedia.org/wiki/Effects_of_meditation).
3. Kabat-Zinn J, Massion A, Kristeller J, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992;149:936-43.
4. Савельєва-Кулик Н. Майндфулнес-практика в подоланні стресу очікування. *Український Медичний Часопис*. 11.12.2017. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-117964-majndfulness-praktika-v-preodolenii-stressa-ozhidaniya> (дата звернення: 14.03.2025).
5. TED talks. How to tame your wandering mind | Amishi Jha. *Youtube*. 18.04.2018. URL: <https://youtu.be/UQzvNIIMayo?si=6jjA7Ou8qnjDp4AT> (дата звернення: 14.03.2025).
6. Jha A. P., Morrison A. B., Parker S. C., Stanley E. A. Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness & Compassion*. 2017. Vol. 2, No. 1. P. 12–22.
7. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Working memory capacity and mindfulness training in Marines preparing for deployment. *Emotion*. 2010. Vol. 10, No. 4. P. 559–565.
8. Jha A. P., Stanley E. A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 2010. Vol. 10, No. 1. P. 54–64.
9. Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLoS One*, 10(2), e0116889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889>
10. Mindfulness-Based Mind Fitness Training. *Центр Лідерства УКУ*. 15.01.2024. URL: <https://uculeadership.com.ua/archive-events/mindfulness-based-mind-fitness-training/> (дата звернення: 14.03.2025).
11. Презентація MBAT (Mindfulness Based Attention Training) – програми тренінгу з усвідомленості та уваги. *Спільноти Самодопомоги*. 02.04.2024. URL: <https://communityselfhelp.org/ua/Novyny/prezentatsiya--MBAT--Mindfulness-Based-Attention-Training---prohramy-treninhu-z-usvidomlenosti-ta-uvahy> (дата звернення: 14.03.2025).