

**МАЙНДФУЛНЕС-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ
НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Сучасні українські студенти навчаються в умовах повномасштабної війни, що суттєво впливає на всі сфери їхнього життя, зокрема на їх психоемоційний стан та здатність до ефективного навчання. Постійна загроза безпеці, вимушені переміщення, втрата близьких, нестабільність соціального середовища створюють високий рівень стресового навантаження. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді та розвитку її адаптаційних ресурсів.

Одним із ключових психологічних ресурсів, що дозволяє особистості ефективно функціонувати в умовах тривалої кризи, є резильєнтність – здатність протистояти стресу, відновлюватися після травматичних подій і зберігати внутрішню рівновагу [2]. У цьому контексті зростає інтерес до сучасних підходів психологічної підтримки, серед яких особливе місце посідає майндфулнес-терапія. Вона базується на розвитку усвідомленості, здатності зосереджуватися на теперішньому моменті та приймати власний досвід без осуду [6]. Використання майндфулнес-практик у роботі зі студентами відкриває можливості для зниження рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формування стійкості до стресових впливів війни.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних інструментів психологічної підтримки студентів, які продовжують навчання в умовах воєнного стану. У цих реаліях особливої ваги набувають підходи, спрямовані не лише на подолання наслідків стресу, а й на формування внутрішньої стійкості та здатності до саморегуляції. Це окреслює потребу в систематизації теоретичних концепцій, аналізі нейропсихологічних механізмів практик усвідомленості та узагальненні наявних емпіричних даних щодо їхньої дієвості в умовах тривалого стресу та травматичного досвіду.

Метою нашої наукової розвідки є проведення комплексного теоретичного огляду майндфулнес-терапії як ресурсу психологічної резильєнтності в умовах війни та обґрунтування потенціалу його впровадження з увагою до сучасних наукових концепцій та особливостей українського середовища.

У науковій психології майндфулнес-терапія розглядається як ефективний інструмент психологічного впливу, що дозволяє студентам краще усвідомлювати свої емоції, знижувати рівень напруження та підтримувати психічну рівновагу навіть у кризових умовах. Водночас, попри зростання інтересу до цієї тематики у світі, в українському науковому дискурсі питання застосування майндфулнес-практик саме в контексті війни та їх впливу на розвиток резильєнтності студентів залишається недостатньо дослідженим.

Поняття резильєнтності науковці розглядають як складний процес, який включає кілька різних компонентів, такі як когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми. Ці компоненти допомагають людині здатися на стрес та відновитися після негативних подій [2, с. 229; 3, с. 25]. Важливий внесок у теорію резильєнтності зробив Дж. Бонанно, який підкреслює важливість емоційної та когнітивної гнучкості та говорить про те, що стійкість – це не рідкісна особливість, а властивість, яка проявляється у більшості людей навіть у складних умовах [6, с. 25]. У рамках когнітивно-поведінкового підходу стійкість пов'язують з процесами адаптивного мислення, здатністю керувати зайвим навколо і надмірними думками, а також з умінням правильно інтерпретувати неприємні ситуації, що було описано у роботі Л. Сіберстейна [8]. Українські науковці, наприклад, О. Романчук, Н. Пшук [9], І. Зошій [2], підтверджують, що стійкість є багатовимірною якістю, і увагу звертають на поєднання емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності та здатності зберігати позитивні соціальні зв'язки.

Майндфулнес-інтервенції, як MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) та MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), доказано виявляють значну ефективність у зменшенні рівня стресу, тривожності та емоційної реактивності, а також у розбудові когнітивної гнучкості та навичок саморегуляції [4; 5, с. 787]. Нейропсихологічні дослідження показують, що практики усвідомленості призводять до змін в нейронних зв'язках, зменшують гіперактивацію мигдалеподібного тіла та покращують роботу префронтальної кори, що є дуже важливим для роботи з страхом та психологічною травмою [6, с. 215; 7, с. 5]. Основоположник клінічного застосування майндфулнес, Дж. Кабат-Зінн, розглядає його як форму «некритичної усвідомленості», яка розвивається через свідоме спрямування уваги на теперішній момент та без оцінки особистих переживань [11, с. 39]. З моменту заснування програми MBSR майндфулнес став основою багатьох психотерапевтичних інтервенцій [8, с. 441], спрямованих на зменшення стресу та підвищення емоційної стабільності. У рамках когнітивно-поведінкової психології майндфулнес розглядається як інструмент, що поліпшує розвиток навичок метакогніції: спостереження за думками та емоціями, відстань від автоматичних реакцій та здатність усвідомлювати власні психічні процеси. Робота Л. Сіберстейн підкреслює, що практики усвідомленості допомагають знизити емоційну реактивність, збільшити психологічну гнучкість та виправити дисфункціональні емоційні схеми, що підсилює здатність індивіда реагувати на інтенсивний стрес [8, с. 417]. Таким чином, майндфулнес це не лише техніка релаксації, але й інструмент, який формувати навички самоспостереження, емоційного моделювання та регуляції поведінки. Наукові дослідження показують, що майндфулнес має чіткі механізми впливу на психічну сферу. Зокрема, багаторівневі емпіричні дослідження описують зменшення румінацій, поліпшення зосередженості, нормалізацію емоційного стану та зростання рівня самоприйняття у людей, які практикують усвідомленість. Метааналіз Голдберга та інших, що охоплює більше 140 досліджень, демонструє статистично значущий вплив майндфулнес-інтервенцій на зменшення тривоги, стресу та емоційної реактивності,

причому ефект виявляється найвищим у групах, що перебувають у умовах хронічного стресу, зокрема пов'язаного з війною чи екстремальними ситуаціями [11, с. 791].

Сучасні теоретичні моделі згодні в тому, що психологічна резилієнтність охоплює кілька різних сторін: когнітивну, емоційну, поведінкову, фізіологічну та соціальну. Когнітивна сторона вимірюється здатністю мислити гнучко, керувати увагою та зменшувати навчання на власні думки. Як показують дослідження Дж. Кабат-Зінна та Б. Сіворда [11, с. 35], ці процеси тісно зв'язані з техніками майндфулнес, зокрема з умінням спостерігати за власними думками як за тимчасовим і змінним явищем. Емоційна сторінка – це здатність регулювати сильні емоції, підтримувати емоційну балансість і бути стійким до негативних відчуттів. Такі особливості можуть зазнавати позитивних змін під впливом технік усвідомленості. Поведінковий аспект включає способи впоратися з труднощами та вміння діяти контролювано у стресових ситуаціях. Дослідження А. Джа та ін. [9, с. 61] показують, що майндфулнес-практики допомагають зберігати увагу та зменшувати втому у мисленні у військових перед боєм. Окреме місце належить нейропсихологічному вимірюванню. Праці Дж. Бріє та С. Скотта [6, с. 211] доводять, що майндфулнес сприяє зменшенню енергії мигдалевого тіла, підвищенню роботи префронтальної кори та кращому об'єднанню травматичного досвіду, що впливає на адаптацію. У випадку довготривалого стресу, пов'язаного з війною, ці зміни набувають особливого значення, оскільки зменшують реактивність на загрози та підвищують здатність саморегулюватися. Соціальна сторона резилієнтності вимірюється здатністю підтримувати зв'язки з особистостями та використовувати соціальні ресурси. Це дуже важливо в умовах війни, коли доступ до підтримки може бути обмеженим. Дослідження Гарланд та ін. [7, с. 8] показують, що практики усвідомленості зменшують захоплення уваги загрозою, підвищують терпимість до невизначеності та формують здатність правильно інтерпретувати досвід. Українські дослідження підтверджують, що техніки майндфулнес зменшують навчання на власні думки, покращують регуляцію емоцій та підвищують загальний рівень самоконтролю та адаптивності у особистостях, які перебувають у стресі, пов'язаному з війною. Таким чином, узагальнення сучасних теоретичних підходів демонструє, що резилієнтність є багатокомпонентною структурою, яка формується завдяки поєднанню когнітивних, емоційних, поведінкових і нейробіологічних механізмів. Практики майндфулнес, згідно з наявними науковими даними, впливають саме на ті елементи психологічної стійкості, що є найбільш вразливими в умовах війни: регуляцію уваги та емоцій, здатність протидіяти румінації, відчуття контролю та інтеграцію травматичного досвіду. Це створює підґрунтя для подальших досліджень потенціалу майндфулнес як ресурсу підвищення стійкості українців у період воєнних викликів.

Ці узагальнені дані узгоджуються з результатами українських досліджень, де було зафіксовано зниження рівня стресу у цивільних учасників тренінгових програм майндфулнес у період повномасштабної війни. У науковій літературі дедалі частіше підкреслюється значення

тілесно-орієнтованих технік майндфулнес, які спрямовані на відновлення зв'язку між психічними та фізіологічними процесами. Практики на кшталт «сканування тіла», усвідомленого дихання чи фокусування на сенсорних відчуттях формують здатність до «заземлення», що виявляється особливо ефективним для зниження дисоціативних проявів, характерних для станів травматичного стресу. Нейропсихологічні дослідження Дж. Бріє та С. Скотта підтверджують, що майндфулнес сприяє зниженню гіперактивності мигдалеподібного тіла та посиленню регулятивних функцій префронтальної кори, що покращує інтеграцію травматичних переживань і зменшує схильність до нав'язливих думок та флешбеків [6, с. 227]. Таким чином, фізіологічний компонент майндфулнес є невід'ємним від його психологічної дії та відіграє ключову роль у відновленні стабільності внутрішніх станів.

Рут Баер [5] описала певні механізми, які пояснюють, як інтервенції з майндфулнесу допомагають зменшити стрес, а також призводять до змін у думках та поведінці:

1) експозиція (під час вправ на майндфулнес людина зосереджується на тому, що відбувається зараз, без того, щоб оцінювати. MBSR допомагає розвивати більш об'єктивне, співчутливе та допитливе ставлення до своїх думок та почуттів, що змінює стосунок до них. У довгостроковій перспективі такі навички допомагають краще керувати себе, бути гнучким у мисленні та емоціях, а також зменшити прагнення ухилятися від досвіду);

2) зміни в думках (за допомогою майндфулнес людина навчається бачити думки як внутрішні процеси, які можуть змінюватися, але не визначають особистість);

3) самоменеджмент (частиною свідомості є здатність визначати та усвідомлювати тригери та джерела стресу, що допомагає краще вирішувати проблеми та запобігати появи стресу);

4) релаксація, розслаблення (медитація часто призводить до відчуття спокою. Також практики майндфулнес допомагають краще відчувати стан тіла, що допомагає краще усвідомлювати фізичне стан в моменти стресу і вміти керувати тілом, помітити й розслабити напружені ділянки);

5) здатність приймати, витримувати або навіть наближатися до небажаних внутрішніх емоцій, а не уникати їх.

Проведений теоретичний аналіз психологічної резильєнтності та майндфулнес-практик дозволив узагальнити ключові наукові положення щодо можливостей їх взаємодії та визначити специфіку застосування технік усвідомленості в умовах війни. Сучасні моделі резильєнтності засвідчують, що стійкість не є фіксованою властивістю особистості, а формується як результат взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних механізмів, що забезпечують гнучку адаптацію до стресових подій. З огляду на воєнні обставини, які супроводжуються тривалим стресом, невизначеністю та повторною дією травматичних факторів, формування й підтримка психологічної стійкості набуває особливої актуальності для українського студента.

Отже, дослідження майндфулнес-терапії як інструменту розвитку резильєнтності студентів в умовах війни є вкрай важливим, оскільки має потенціал для вдосконалення системи психологічної підтримки молоді та підвищення її здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу. Аналіз теоретичних джерел та емпіричних досліджень показав, що майндфулнес-інтервенції становлять ефективний ресурс для зміцнення когнітивних та емоційних процесів, які є фундаментом психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Л. О., Твердохвалова Ю. Л. Навички майндфулнес в освітньому просторі. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. С. 32–36.
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
3. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. № 12. С. 108–113.
4. Куліш О.В., Качуріна М.О., Педченко О.В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. Наукові записки. Серія психологія. 2025. Вип. 1(7). С. 81–87.
5. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути [зб. наук. пр.]: матеріали XI міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Київ, 11 грудня 2020 р.). Київ, 2020. С. 438–447 URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/7810> (дата звернення: 20.03.2026).
6. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. Psychology Travelogs. 2024. № 4. С. 210–221.
7. Міщенко М. Батяшова Є. Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. Психологічний журнал. 2024. № 12. С. 130–136.
8. Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 30–34.
9. Пшук Н., Романчук О. Психологічна стійкість : клініко-психологічні аспекти. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 216 с.
10. Goldberg S. B., Tucker R. P., Greene P. A. et al. Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. Clinical Psychology Review. 2018. Vol 59. 785–799.
11. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. General Hospital Psychiatry. 1982. 4. 33–47.

Вовк Христина

Науковий керівник – проф. Онишків Зіновій

УМІННЯ ВЧИТИСЯ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розкрито сутність поняття «вміння вчитися» як ключової компетентності молодших школярів у контексті реформи Нової української школи. Проведено аналіз наукових джерел та офіційних документів, виділено характерні особливості компетентнісного підходу, розкрито сутність цього поняття як інтегративного утворення, що охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, контрольно-оцінний та рефлексивно-корекційний компоненти. Обґрунтовано роль навчальної діяльності як провідної у молодшому