

дані свідчать про особливу вразливість дівчат до психологічних наслідків війни, що потребує окремої уваги з боку фахівців у сфері охорони здоров'я та психологічної підтримки.

Водночас не можна ігнорувати фізичні та психічні наслідки війни, що торкаються молоді загалом. Фізичні травми, недоїдання, відсутність належної медичної допомоги і життєво важливих ресурсів значно погіршують фізичне здоров'я молоді. До того ж психічні наслідки війни, зокрема ПТСР, депресія та підвищена тривожність, становлять загрозу для їх емоційного розвитку. Ефективне відновлення держави вимагає створення системи комплексної підтримки, що включатиме медичні, психологічні і соціальні заходи, спрямовані на реабілітацію та збереження здоров'я підлітків. Тому питання збереження їх здоров'я є стратегічно важливим для довгострокової стабільності країни, а інвестиції в їхнє фізичне та психічне благополуччя сприятимуть побудові здорового та продуктивного суспільства в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: Comparing urban-dwelling to internally displaced persons / R. J. Johnson, O. Antonaccio, E. Botchkovar, S. E. Hobfoll. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 57(9). P. 1807–1816. DOI: 10.1007/s00127-021-02176-9.

2. Kokun O. The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. Vol. 28.5(2023). P. 434–447. DOI: 10.1080/15325024.2022.2136612.

3. Opaas M., Wentzel-Larsen T., Varvin S. Predictors of the 10 year course of mental health and quality of life for trauma-affected refugees after psychological treatment. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13(1). P. 2068910. DOI: 10.1080/20008198.2022.2068910.

4. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches / D. Bürgin et al. *European child & adolescent psychiatry*. 2022. Vol. 31.6. P. 845–853. DOI: 10.1007/s00787-022-01974-z.

ЗДАТНІСТЬ ДО ПОВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Мазай Л. Ю.

Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця (Україна)
e-mail: l.mazay@donnu.edu.ua

Збройна агресія РФ проти України у 2014 році та повномасштабне воєнне вторгнення у 2022 році загострило питання руйнівного впливу війни на психоемоційне благополуччя соціуму, нації. Сьогодні у межах збереження психічного здоров'я суспільства стало нагальним вирішення проблем протидії хронічному кумулятивному стресу, психологічної допомоги під час гострого стресового розладу та бойового стресу, психологічної реабілітації та психотерапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР), психотравми тощо. Усе це робить актуальним визначення стресостійкості та основних елементів і ресурсів її забезпечення.

Метою нашої студії є теоретичний огляд наукових підходів щодо визначення суті та змісту поняття стресостійкості у науковому психологічному дискурсі, а також осмислення ролі повного усвідомлення як властивості та здатності особистості у посиленні її стійкості до стресу.

Огляд заявленої проблематики доцільно розпочати з екскурсу в наукові дослідження стресу, стресостійкості та повного усвідомлення. Першим термін «стрес» ввів у науковий обіг американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон під час вивчення універсальної реакції на загрозу «бий або біжи». Найчастіше поняття «стрес» асоціюють із теорією загальної адаптаційної напруги канадського ендокринолога Ганса Сельє, який став основоположником вчення про стрес, що згодом стало базовою медичною теорією [1].

Значну увагу дослідженням стресу та стресовим реакціям у своїх роботах приділяли науковці Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, Р. Лазарус, І. С. Кон, Б. М. Коган та ін. Серед вітчизняних дослідників, які висвітлювали у своїх працях питання поведінки людей в екстремальних ситуаціях, були Л. Г. Дика та М. Н. Дьяченко [1].

Стресостійкість також ставала предметом дослідження низки вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, цю властивість розглядали у своїх студіях у таких формулюваннях: стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу – українські психологи В. Крайнюк, Т. Титаренко, О. Сафін; емоційно-вольова стійкість – О. Тимченко; резильєнтність або резилієнс – Н. Гусак, А. Максименко та ін.; екстремальна стійкість – О. Столяренко [3]. Серед зарубіжних науковців психологічні особливості стресостійкості (в англійській літературі *resilience*) аналізували та осмислювали П. Клауф, Д. Стрихарчик, Дж. Л. Перрі, Д. Флетчер, М. Саркар, А. С. Мастен, А. Таллеген, М. Нінан, К. Пембертон, С. М. Саузвік, Д. С. Чарні та ін.

Повному усвідомленню, або майндфулнес-підходу, у психологічній практиці присвячували свої наукові розвідки Д. Кабат-Зінн, Дж. Тісдал, З. Сегал, М. Вільямс та Д. Пенман. В Україні це поняття та явище тільки набуває своєї популярності. Зокрема, найбільш вагомими у цьому напрямі досліджень стали праці О. Романчука та Т. Гери [4].

Війна є потужною руйнівною силою, яка змінює всю соціальну матрицю, приносить у життя кожного громадянина переживання горя, страждання, почуття несправедливості, втрати, актуалізує страх смерті й провокує прояви тривожних і панічних станів. У такій надзвичайно екстремальній ситуації, що є за своїм характером довготривалою, а тому невизначеною, більшість населення відчуває на собі не просто дію стресу, а перебуває у стані кумулятивного стресу (такий, який накопичується) або дистресу (сильний довготривалий негативний стрес). Це призводить до виснаження усіх ресурсів організму як на фізіологічному рівні, так і на психічному, психологічному. Результатом цього стає емоційне вигорання, зни-

ження імунітету, негативні зміни у поведінці, поява роздратування, зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами, соціальна абстиненція тощо.

Довготривала виснажлива війна, як об'єктивна причина стресу, також зумовлює виникнення проблем не тільки на індивідуальному рівні, а й на рівні усього українського суспільства, зокрема формує колективну травму та порушення функціонування соціуму в усіх галузях його життєдіяльності [2]. Усі згадані стресогенні фактори війни та їх наслідки створюють потребу у культивуванні стресостійкості населення як внутрішньої особистісної властивості протидії стресові.

В англійській літературі на позначення стресостійкості часто використовують термін *resilience*, що у дослівному перекладі означає «стійкість», «еластичність», «пружність». К. Пембертон визначає це поняття через метафору з фізичними властивостями об'єктів навколишнього середовища, наприклад, яким-небудь пружним матеріалом, що повертається до свого початкового стану після згинання або розтягування, чи з мостом, який, незважаючи на сильні пориви вітру, зберігає свою цілісність, або з маленькою квіткою, яка проростає через бетон [10]. Так, *resilience* (стійкість) науковець розуміє як «здатність людей залишатись гнучкими у своїх думках, почуттях та поведінці, коли вони стикаються з життєвими негараздами або тривалим періодом дії напруження, для того, щоб, долаючи ці труднощі, ставати ще більш сильними мудрими та умілими» [10, с. 2].

У вітчизняній науці стресостійкість розуміють, як сукупність властивостей, «які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини» [5, с. 129].

М. Нінан зауважує, що люди, яким властива стресостійкість, долаючи стрес, набувають чогось нового у своєму житті та характері, отримують новий досвід та досягають особистісного зростання. Зокрема, серед таких здобутків науковець згадує новий або переосмислений образ себе, збагачення міжособистісних стосунків або ж їх корекцію, зміну пріоритетів [9].

І. Бонівелл та А. Д. Турнаріу виокремлюють важливі внутрішні фактори для стресостійкості особистості – здатність до відновлення (повернення до нормального або передстресового рівня функціонування), опір (відсутність ознак порушення після стресу), реконфігурацію (повернення до психоемоційного балансу або ж віднайдення нової стабільності відповідно до зміни обставин та умов життя) [6].

Незалежно один від одного М. Нінан, І. Бонівелл та А. Д. Турнаріу визначили шість основних показників стресостійкості особистості: рефреймінг (осмислення проблеми з більш конструктивної позиції), використання сили позитивних емоцій, практикування фізичних активностей, звернення до мережі перевірених соціальних зв'язків, ідентифікація та використання своїх сильних сторін, оптимістичність щодо майбутнього [6; 9].

А. Дакворт, К. Пембертон, С. М. Саузвік і Д. С. Чарні звернули увагу на важливість розвитку десяти навичок стресостійкості: орієнтація на вирішення проб-

леми, а не її уникнення; постановка цілей; ефективне спілкування; емоційна регуляція та управління стресом (відпрацювання практик релаксації, повного усвідомлення, технік глибокого дихання тощо); побудова мережі соціальної підтримки; нехтування самообслуговуванням та піклуванням про себе; розвиток сенсу та мети життя; підтримка позитивного погляду на ситуацію; покращення самосвідомості (навчання краще розуміти свої емоції, поведінку, думки та реакції на стрес), використання ефективних стратегій долаття стресу [7; 10; 11].

У контексті описаних факторів, психологічних особливостей та навичок стресостійкості можемо зробити висновок, що розвиток та/або практика повного усвідомлення (анг. *mindfulness*) є невід'ємним елементом у ресурсному забезпеченні цієї ж стресостійкості. Поняття *mindfulness* у перекладі з англійської мови означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість». Науковці трактують цю властивість як здатність людини до безоцінкового фокусування, зосередження уваги на актуальному моменті життя, з повним його прийняттям, реєстрацією усіх його різних аспектів, без намагання їх інтерпретувати чи пояснити. Таке повне усвідомлення є однією з форм пізнання реальності та її переживання, яка дає змогу відчувати та відслідковувати свої емоції та думки, не піддаючи їх аналізу та/або критиці [4].

Уперше термін *mindfulness* увів Джон Кабат-Зінн у 70-х рр. ХХ століття. Науковець визначав це поняття як «безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого зосередження уваги на теперішній / поточний момент свого досвіду» [4; 8]. Зокрема, практика повного усвідомлення передбачає тренування довільної уваги і підвищення рівня чутливості до тригерів на реакцію новизни. З тренуванням повного усвідомлення можливо навчитись ігнорувати певні стресові подразники.

Витоки філософії та практики *mindfulness* сягають релігійних традицій буддизму, даосизму та йоги. На основі буддистських медитативних практик Джон Кабат-Зінн розробив майндфулнес орієнтовану програму зменшення стресу (*mindfulness based stress reduction – MBSR*), яку первісно застосовував у роботі з людьми, які страждали на хронічні соматичні хвороби серцево-судинної системи чи онкологічні захворювання. Під час досліджень було встановлено, що особи, які взяли участь у цій програмі, мали значно нижчі показники депресії та тривоги, ніж ті, хто не пройшов програму [4].

Сьогодні науково доведено, що практикування технік з розвитку повного усвідомлення покращує загальний психоемоційний стан особистості, підвищує її здатність до емоційної саморегуляції та управління стресом, покращує функціонування когнітивних процесів та креативність [12].

Отже, теоретичний аналіз проблематики демонструє, що повне усвідомлення як властивість або здатність особистості є елементом ресурсного забезпечення стресостійкості, а техніки її розвитку можуть бути впроваджені у систему надання

послуг з психологічної допомоги населенню України для зменшення негативних наслідків дії війни як основного та довготривалого стресогенного чинника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. Вип. 30. С. 97–102. DOI: 10.32843/2663- 5208.2021.30.16.
2. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: 10.32782/2663-5208. 2023.56.29.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. «Серія “Соціальні та поведінкові науки”»*. 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.
4. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. № 1. С. 153–161.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. DOI: 10.30970/PS.2022.spec.17.
6. Boniwell I., Tunariu A. D. Positive psychology: Theory, research and applications. Open University Press, 2019.
7. Duckworth A. Grit: The power of passion and perseverance. Scribner, 2016.
8. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. Vol. 4. P. 33–47.
9. Neenan M. Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. *Routledge*. 2018. DOI: 10.4324/9781315189178.
10. Pemberton C. Resilience: A practical guide for coaches. Open University Press, 2015.
11. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.
12. The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions / M. Trousselard, D. Steiler, D. Claverie, F. Canini. *Encephale-Revue de Psychiatrie Clinique Biologique et Therapeutique*. 2014. Vol. 40(6). P. 474–480. DOI: 10.1016/j.encep.2014.08.006.

МОДЕЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Матохнюк Л. О.

Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця (Україна)
e-mail: l.matokhniuk@donnu.edu.ua

Здатність до саморегуляції є ключовою в умовах війни, оскільки дає змогу особистості краще адаптуватися до складних обставин і виявляти внутрішню міць у стресових ситуаціях. Люди, які вміють контролювати свої емоції та діяти розсудливо, можуть приймати обдумані рішення, навіть коли небезпека є надзвичайною. Ця здатність допомагає вижити і пристосуватися до найважчих ситуацій в умовах війни [1]. Психологічний вимір війни та її вплив на особистість є складним. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що основні аспекти здатності до саморегуляції особистості в умовах війни включають: емоційну саморегуляцію