

ЕМПІРИЧНЕ ВИМІРЮВАННЯ МАЙНДФУЛНЕС ПРАКТИК У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

EMPIRICAL STUDY OF MINDFULNESS PRACTICES IN THE CONTEXT OF PRESERVING A HEALTHY WAY OF LIFE OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті здійснено аналіз особистісних факторів та тенденцій відновлення здорового способу життя, збереження цілісності особистості та запобігання негативних психологічних станів в умовах війни. Актуальність дослідження зумовлена тим, що тривала боротьба з важкими воєними втратами не аби як виснажує емоційно-вольову сферу особистості та потребує екстремальної активації внутрішніх ресурсів міцності, сили, витримки та віри у життя. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою авторського опитувальника науковців відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України: «Здоровий спосіб українців під час війни». Для збору даних було залучено 6077 респондентів, до аналізу включено 6042 відповіді. Представлено результати первинного статистичного аналізу майндфулнес практик, свідомого опрацювання досвіду у зв'язку з повномасштабним вторгненням. Окреслено найбільш мотивуючі фактори дотримання ЗСЖ, а саме: «ознаки погіршення здоров'я» (38,3% вибірки), «слідування особистій меті (34,1% вибірки)», «усвідомлення руйнівного впливу хронічного стресу» (31,4% вибірки). Визначено, що толерування стресу залежить від статі та від здобутого досвіду самотужки долати труднощі. Так, чоловіки схильні ігнорувати емоційну втоми при дотриманні та збереженні ЗСЖ під час війни. Зазначено, що позитивні зміни у відчутті власної особистісної сили, та ціннісне ставлення до визнання життя тут і тепер в однаковій мірі притаманні як жінкам так і чоловікам, і є проявом посттравматичної активації внутрішніх резервів стійкості та сили в умовах війни. Резюмовано, що прояв тенденції до усвідомлення руйнівних наслідків хронічного стресу може свідчити про певну психологічну готовність населення до систематичної цілеспрямованої праці із власними стресовими станами та емоційною втомою. Отримані результати потребують подальшої обробки та будуть покладені в основу побудови стратегії відновлення та збереження ЗСЖ населення.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, практики, усвідомлення, майндфулнес, російсько-українська війна.

The article analyzes personal factors and trends in restoring a healthy lifestyle, preserving the integrity of the individual, and preventing negative psychological states in wartime conditions. The relevance of the research is determined by the fact that the long struggle with heavy military losses not only exhausts the emotional and volitional sphere of the individual and requires extreme activation of internal resources of strength, strength, endurance and faith in life. The collection of empirical data was carried out with the help of the author's questionnaire of scientists of the department of social psychology of personality of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine: "Healthy way of Ukrainians during the war". 6077 respondents were involved in data collection, 6042 answers were included in the analysis. The results of the primary statistical analysis of mindfulness practices, conscious processing of experience in connection with a full-scale invasion are presented. The most motivating factors for adherence to healthy eating habits are outlined, namely: "signs of health deterioration" (38.3% of the sample), "following a personal goal (34.1% of the sample)", "awareness of the destructive impact of chronic stress" (31.4% of the sample). It was determined that stress tolerance depends on gender and on the acquired experience of overcoming difficulties on one's own. Thus, men tend to ignore emotional fatigue when observing and preserving the SSR during wartime. It is noted that positive changes in the feeling of one's own personal strength and a valuable attitude towards the recognition of life here and now are equally characteristic of both women and men, and are a manifestation of the post-traumatic activation of internal reserves of stability and strength in war conditions. It is summarized that the manifestation of the tendency to realize the destructive consequences of chronic stress may indicate a certain psychological readiness of the population for purposeful work with their own stressful conditions and emotional fatigue. The obtained results require further processing and will be used as a basis for building strategies for the restoration and preservation of the population's health care system.

Key words: health, healthy lifestyle, practices, awareness, mindfulness, the Russian-Ukrainian war.

УДК 159.96+364-7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.43>

Ларіна Т.О.

к.психол.н.,
старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. В умовах війни, коли кожен день несе біль втрат, коли руйнується життєво необхідна інфраструктура, коли переформатується довіре коло соціальної підтримки, людина вимушена свідомо шукати нові рішення та способи для збереження власного здоров'я. Тривала боротьба з важкими воєними втратами не аби як виснажує емо-

ційно-вольову сферу особистості та потребує екстремальної активації внутрішніх ресурсів міцності, сили, витримки та віри у життя. Отже, під час війни відновлення здорового способу життя є необхідною умовою збереження цілісності особистості та запобігання негативних психологічних станів, зокрема з використанням потенціалу майндфулнес практик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Сучасні дослідження посттравматичного зростання в наслідок переживання важкої травмівної події підкреслюють, що люди які більше цінують перебування в теперішньому моменті та практикують майндфулнес мають покращення у сприйнятті та визнанні самого життя [4]. Мирончак К. В. підкреслює, що систематичне використання майндфулнес-практик усвідомлюваності та уважності сприяє формуванню внутрішньої стійкості особистості перед непереборними або смертельними викликами. Також, майндфулнес-стратегії відновлення ЗСЖ можуть бути використані як психологічна зброя для захисту в інформаційній війні [3]. Наукове і прикладне значення досліджень з майндфулнес-підходу підкреслює ефективність застосування технік концентрації, фокусування уваги на тому що є тут і тепер, з прийняттям того що є у попередженні та лікуванні негативних психологічних станів, попередженні рецидивів депресії [5].

Отже, **метою статті** є первинний статистичний аналіз майндфулнес практик, свідомого опрацювання досвіду у зв'язку з повномасштабним вторгненням.

Виклад основного матеріалу дослідження. В якості інструменту дослідження було розроблено опитувальник «Здоровий спосіб життя українців під час війни». Збір даних відбувався за допомогою Google Forms та тривав протягом вересня 2023 р. – січня 2024 р.

Опитувальник «Здоровий спосіб життя українців під час війни» є колективною розробкою науковців відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Він містить 7 блоків:

- блок 1, загальні дані;
- блок 2, здоровий спосіб життя;
- блок 3, практики підтримання здоров'я;
- блок 4, цифровий добробут;
- блок 5, ставлення до невизначеності;
- блок 6, екзистенційні мотивації;
- блок 7, досвід у зв'язку з повномасштабним вторгненням.

Для емпіричного вивчення майндфулнес практик було розроблено психодіагностичні критерії. Отже, в якості емпіричного критерію активації підтримання здорового способу життя ми визначили усвідомлення (розуміння, відчуття) руйнівного впливу надмірного стресу та прийняття відповідальності на себе за дотримання здорового способу життя. В якості індикатору посттравматичного особистісного зростання, адаптивної відповіді на шляху збереження та відновлення здоров'я населення в умовах війни, ми визначили безпосередньо майндфулнес-стан, як процес позитивної вну-

трішньої трансформації особистості в умовах війни [2]. Ми виходили з висновків [5], якій доводить дієвість застосування технік концентрації уваги та розширення поля свідомості поза межі потоку мислення. Він підкреслює, що застосування лише компоненту фокусування уваги на тому що є тут і тепер, з відкритістю, без осудження, з прийняттям того що є сприяє виробленню метакогнітивної позиції децентрування, «виходу» з румінативного потоку депресивних думок.

Психодіагностичний інструментарій включав такі питання до загального опитувальника «Здоровий спосіб життя українців під час війни»:

1. Що спонукає Вас дотримуватися здорового способу життя?

Це питання було представлено у блоку 2: «Здоровий спосіб життя». Серед запропонованих факторів було зазначено, що усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу під час війни, є одним з перших кроків до запуску механізмів толерування болю воєнних втрат.

2. «Будь ласка, оцініть для кожного наведеного нижче твердження міру Ваших внутрішніх змін внаслідок усвідомлення досвіду, пов'язаного із повномасштабним вторгненням».

Питання було представлено у блоку 7. Для діагностики майндфулнес станів було використано шкали «Опитувальника посттравматичного зростання» – «Особистісна сила» та «Визнання Життя». За для реалізації мети дослідження ми адаптували інструкцію методики «Посттравматичного особистісного зростання», її адаптованої україномовної версії [1].

Для збору даних було залучено 6077 респондентів, до аналізу включено 6042 відповіді.

Результати частотного аналізу вказують на те, що майже третина вибірки (31,4%) в якості фактору, що спонукає дотримуватися ЗСЖ називає «усвідомлення руйнівного впливу хронічного стресу». Серед найбільш мотивуючих факторів респонденти обирають «ознаки погіршення здоров'я» (38,3%) та «слідування особистій меті (34,1%)» (Рис. 1).

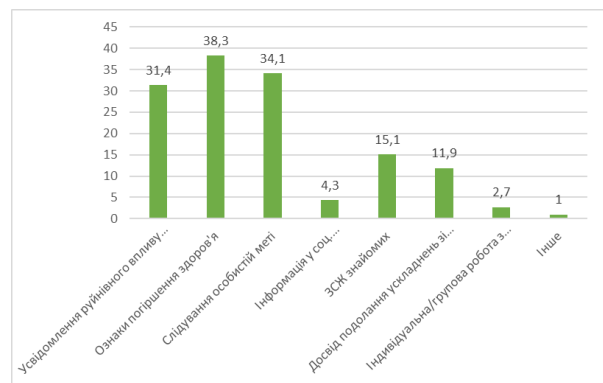


Рис. 1 Що спонукає Вас дотримуватися здорового способу життя?

Усвідомлення руйнівного впливу хронічного стресу є предиктором постановки завдань з досягнення психологічного здоров'я, тобто можна говорити про певну психологічну готовність, принаймні, третини вибірки до цілеспрямованої систематичної праці із власними стресовими станами та емоційною виснаженістю.

Щодо статевих відмінностей відмічається наступна тенденція, чоловіки в більшій мірі схильні ігнорувати руйнівні наслідки впливу надмірного стресу на ЗСЖ (Рис. 2).

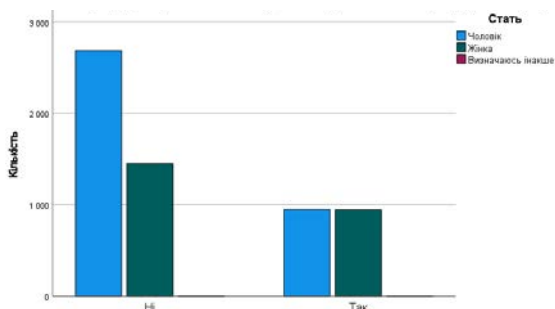


Рис. 2. Кростабуляційна таблиця: «Усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу та стать»

Також, з ігноруванням руйнівного впливу надмірного стресу пов'язана й особистісна сила. Отже частка осіб, що усвідомлюють власну спроможність долати труднощі самотужки схильні не зважати на стрес задля збереження ЗСЖ під час війни (Рис. 3).

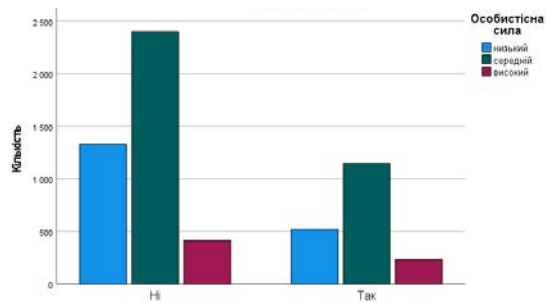


Рис. 3. Кростабуляційна таблиця: «Усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу та особистісна сила»

Більшість респондентів, які відчули зміни у життєвих пріоритетах схильні ігнорувати негативні наслідки надмірного стресу у питанні дотримання ЗСЖ. Можна припустити, що зміна життєвих пріоритетів знижує фокусування на негативних наслідках надмірного стресу та стало розуміння ЗСЖ в умовах війни.

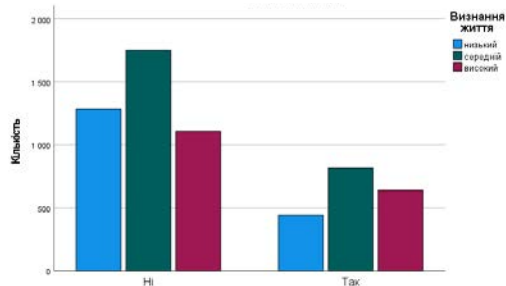


Рис. 4. Кростабуляційна таблиця: «Усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу та визнання життя»

Аналізуючи особливості прояву «Особистісної сили» як індикатору посттравматичного зростання бачимо, що високі показники особистісної сили не залежать від статті. При порівнянні чоловіків та жінок кількісні відмінності у прояві особистісної сили спостерігаються тільки при низьких та середніх показниках, на користь чоловіків (Рис. 5).

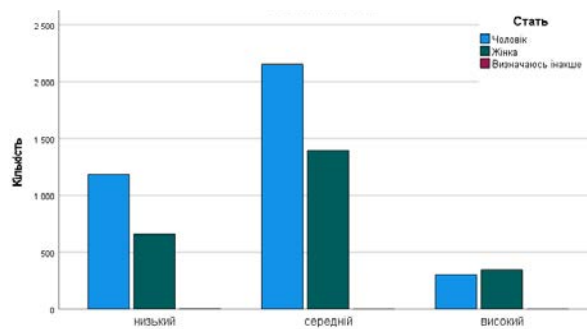


Рис. 5. Кростабуляційна таблиця: «Особистісна сила та стать»

Такі самі тенденції спостерігаються і за фактором визнання життя. Чоловіки переважають за кількістю при низьких та середніх показниках, а високі показники однаково притаманні як чоловікам так і жінкам, з тенденцією збільшення долі жінок з високим рівнем визнання життя.

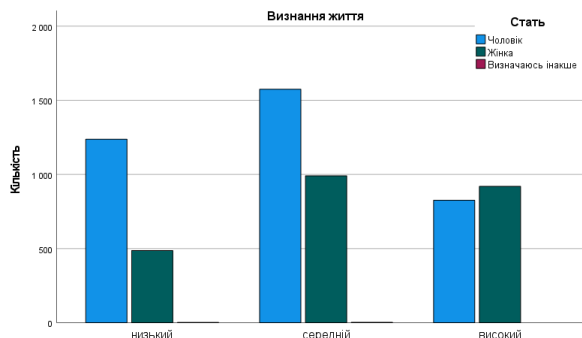


Рис. 6. Кростабуляційна таблиця: «Визнання життя та стать»

Особистісна сила безпосередньо пов'язана із способом життя як фактором збереження здоров'я під час війни. Можна вважати, що вибір способу життя у воєнні часи обумовлений усвідомленням внутрішньої сили особистості та вірою у власну спроможність долати життєві труднощі самотужки.

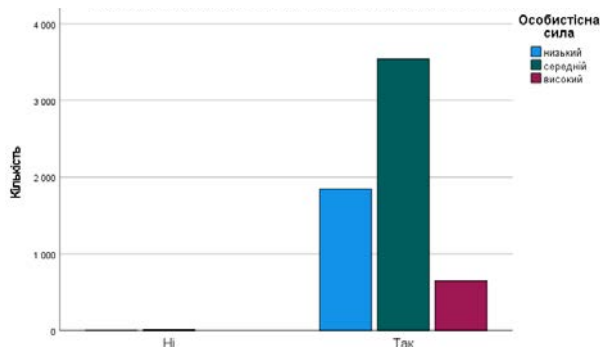


Рис. 7. Кростабуляційна таблиця: «Спосіб життя як фактор збереження здоров'я та особистісна сила»

Результати нашого дослідження певним чином переграються з напрацюваннями у напрямку «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR, «Зменшення стресу на основі усвідомленості»), які були отримані під час пандемії COVID-19 на вибірці британських студентів. Отже, для зниження проблем з психічним здоров'ям, які були актуалізовані під час пандемії COVID-19 було організовано залучення студентів до програми «Mindfulness-Based Stress Reduction» її онлайн-адаптації. Пілотне рандомізоване дослідження оцінювало доцільність, залучення та ефективність онлайн-адаптації MBSR серед здорових студентів під час пандемії COVID-19. Результати дослідження показали, що втручання можливо, і що учасники програми MBSR з часом набули більший приріст усвідомленого самоспівчуття та спостереження за власною усвідомленістю порівняно з учасниками контрольної групи. Також, учасники програми «Mindfulness-Based Stress Reduction», з часом продемонстрували дещо більшу загальну уважність і життєве благополуччя [6].

Висновки. Первинний статистичний аналіз майндфулнес практик, дозволяє зробити припущення, що свідоме опрацювання досвіду, пов'язаного з втратами війни, вимушеного переселення, безпосередньої участі у військових діях та ін. слугує набуттю внутрішньої стійкості та сили особистості, і як наслідок відновленню здорового способу життя українців в часи війни.

Усвідомлення руйнівних наслідків хронічного стресу у третини вибірки говорить про певну психологічну готовність населення до система-

тичної цілеспрямованої праці зі власними стресовими станами та емоційною виснаженістю.

Толерування стресу залежить від статі та набуття впевненості самотужки долати труднощі. Так, чоловіки які відмічають позитивні зміни у власній особистісній силі схильні ігнорувати стресові навантаження при дотриманні та збереженні ЗСЖ під час війни. Також, зміна життєвих пріоритетів в умовах війни, знижує фокусування на негативних наслідках надмірного стресу та сталого розуміння ЗСЖ.

Позитивні внутрішні зміни за фактором «Особистісна сила» та «Визнання життя» загалом не залежать від статі. Але є тенденція збільшення долі жінок з високим рівнем визнання життя та кількісні відмінності у прояві особистісної сили при низьких та середніх показниках, на користь чоловіків.

Отже, позитивні зміни у відчутті власної особистісної сили, та ціннісне ставлення до визнання життя тут і тепер в однаковій мірі притаманні як жінкам так і чоловікам, і є проявом посттравматичної активації внутрішніх резервів стійкості та сили в умовах війни. Отримані результати потребують подальшої обробки та будуть покладені в основу побудови стратегій відновлення та збереження ЗСЖ населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зубовський, Д. С. Адаптація та апробація української версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис*, 4(7), 121–135.
2. Ларіна Т.О. Визначення емпіричних критеріїв дослідження майндфулнес-стратегій формування здорового способу життя особистості під час війни. *Виміри особистісних трансформацій : матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року)*, 35–41. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/votmVIs-20.10.2023.pdf>
3. Мирончак, К. В. Функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни. *Виміри особистісних трансформацій : матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року)*, 28–33. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732876/1>.
4. Рибак, О. С. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*, 8(4), 69–78. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.6>.
5. Романчук, О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 3(38), 40–45. <https://neuronews.com.ua/archive/2012/3%2838%29/article-631>.
6. MacDonald, H. Z., & Neville, T. Promoting college students' mindfulness, mental health, and self-compassion in the time of COVID-19: feasibility and efficacy of an online, interactive mindfulness-based stress reduction randomized trial. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(3), 260–278. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2028329>