

Отримано: 19 січня 2021 р.

Прорецензовано: 15 березня 2021 р.

Прийнято до друку: 14 травня 2021 р.

e-mail: 71kseniya@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2021-13-96-103

Давидова О. В. Ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 96–103.

УДК: 159.9.07

**Давидова Оксана Володимирівна,**

кандидат психологічних наук, старший викладач

кафедри психології, педагогіки та філософії,

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕС У РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Статтю присвячено теоретичному вивченню та емпіричному дослідженню ефективності психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. Ідеться, що формування розвитку стресостійкості припускає різноманітні технології, зокрема психотерапевтичні. Зазначено, що одним із нових здобутків психологічної науки є впровадження майндфулнес-практик в освітній простір, оскільки першочерговим завданням в освітньому середовищі стає пошук шляхів ефективної психологічної допомоги, технологій психологічного супроводу юнаків і дівчат, мінімізації стресогенних явищ в умовах навчальних закладів. Виокремлено майндфулнес-техніки: медитативні техніки, що містять релаксаційні та розвивальні ефекти, навчають бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани нашої свідомості. Визначено ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці через призму емпіричного виміру. Висвітлено результати констатувального експерименту. Проаналізовано результати використання комплексної психодіагностичної методики: шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised, CAMS–R (Feldman, G., Hayes A.)); опитувальник труднощів емоційної регуляції (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) K. Gratz, L. Roemer); графічна психодіагностична методика «Людина під дощем». Проаналізовано ефективність програми розвитку навичок майндфулнес для учнів юнацького віку в повсякденному житті. Через результати формуального експерименту виявлено взаємозв'язки між характеристиками майндфулнес та стресостійкістю в учнів юнацького віку.

**Ключові слова:** психотерапевтичні практики майндфулнес; стресостійкість; емоційна регуляція, стратегія поведінки в стресових ситуаціях, психологічні стани, юнацький вік

**Oksana V. Davydova,**

Candidate of Psychological Sciences,

Lecturer at the Department of Psychology, Pedagogy and Philosophy,

Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University

## THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICES IN THE REGULATION OF STRESS RESISTANCE IN ADOLESCENCE

The article is devoted to the theoretical study and empirical research of the effectiveness of mindfulness psychotherapeutic practices in the regulation of stress resistance in adolescence.

It is theoretically determined that the consequences of stress are manifested in increased anxiety, irritability, emotional tension, fatigue, insomnia, etc. Stress resistance is associated with the tendency of the individual to be responsible for events in his life and the results of their activities; adolescence is experimental for identifying by a personality the stress coping strategies that are not always productive. It is noted that in Ukraine the direction of studying the mindfulness problem is currently at the origins of its development. Scientific attempts are being made to determine the role of mindfulness in various aspects of reducing personal stress, the ability to influence stress resistance processes by improving the mental health culture, through the formation of values and competencies in recognizing their own psychological problems, but but scientists have paid insufficient attention to the implementation of the role of mindfulness practices in the educational space, establishing relationships between the mindfulness characteristics and students' stress resistance.

This refers to the fact that the development of stress resistance involves a variety of technologies, including psychotherapy. It is pointed out that one of the new achievements of psychological science is the introduction of mindfulness practices in the educational space, as the priority of the educational environment is to find ways of effective psychological care, technologies of psychological support for young people, minimization of distressing phenomena in schools. The following mindfulness techniques are singled out: meditative techniques, which include relaxation and developmental effects, teach to be fully present “here and now” and to notice the usual states of our consciousness.

It is noted that the awareness factor helps to calm down, stabilize well-being, return from thoughts to the actual students' experience of the “here and now” situation, turn on the consciousness state of “just being”, plays a significant role in choosing behaviors in difficult life circumstances. The mindfulness psychotherapeutic practices effectiveness in the stress resistance regulation in adolescence through the prism of empirical measurement is determined.

*A sample of respondents was formed on the basis of the lyceum "Olympus" №30 in Kremenchuk. The total number of respondents is 70 adolescents (15-17 years old). The results of the summative assessment are highlighted. The results of using a comprehensive psychodiagnostic methodology are analyzed: Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised, CAMS – R (Feldman, G., Hayes); the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) K. L. Gratz, L. Roemer, the "Man in the rain" graphic psychodiagnostic technique*

*During the empirical research, the theoretical results of the Ukrainian scientists studies on a problem of stress resistance are generalized and features of students' behavior strategies in stressful situations by the "Man in the rain" technique are distinguished empirically. Therefore, the novelty of the study is in figuring out the characteristics of students' psychological states according to the following criteria of comfort / discomfort: resourcefulness, ambivalence, insecurity and their regulation depending on the level of mindfulness development in adolescents.*

*A psychotherapeutic program for the development of mindfulness skills in everyday life for adolescents has been developed, which aims to develop the individual's ability to perceive, feel and remember phenomena in the internal and external environment. It is important to note that psychological stability is supported by both internal (personal) and external (interpersonal, social support) resources, which are based on mindfulness control and are not limited to mental and emotional automatic reactions. The psychotherapeutic program provides students with the means that allow them to act more effectively in everyday life, to solve routine problems. The relationships between the mindfulness characteristics and stress resistance in adolescents were revealed through the results of a summative assessment.*

**Key words:** *psychotherapeutic practices of mindfulness, stress resistance, emotional regulation, strategies of behavior in stressful situations, psychological state, adolescence.*

**Постановка проблеми.** Особливості соціальної реальності, спричинені пандемією, ставлять завдання перед особистістю вміти керувати своїми психологічними станами, бути гнучкими та віднаходити власні ресурси для розвитку, водночас балансує психічне та фізичне здоров'я. Через це сучасна школа піклується про емоційне здоров'я учнів, сприяє підвищенню культури психічного здоров'я загалом. Першочерговим завданням в освітньому середовищі стає пошук шляхів ефективної психологічної допомоги, технологій психологічного супроводу, спрямованих на успішне проєктування і самореалізацію, становлення осмислених ціннісних орієнтацій особистості юнаків і дівчат, мінімізацію стресогенних явищ в умовах навчальних закладів.

Одним із нових здобутків психологічної науки є впровадження майндфулнес-практик в освітній простір, оскільки у зв'язку з несприятливими перипетіями розвитку українського суспільства сучасні діти перебувають під впливом стресогенних чинників. Дотепер не так багато дітей практикують майндфулнес, і майже немає досліджень впливу майндфулнес-практик на регуляцію стресостійкості особистості, особливо в юнацькому віці. Відтак, актуальність проблеми полягає в потребі та важливості з'ясувати роль майндфулнес як умови регуляції стресостійкості в юнацькому віці, оскільки основним запитом на впровадження практик майндфулнес у школах від батьків, учителів та учнів є надмірна тривожність, стресогенність школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням майндфулнес присвятили праці закордонні науковці (Feldman G., Hayes A., Kumar S., Greeson J., Laurenceau J. [18 – 22]).

В Україні цей напрям перебуває на стадії розвитку (Т. Гера, В. Зликов, З. Максимович, М. Миколайчук, О. Христюк та ін..) [2; 3; 8; 9; 15; 17]. Аналіз наукових досліджень щодо проблеми майндфулнес дав змогу констатувати, що тривають наукові спроби визначити роль майндфулнес у різних аспектах зменшення стресу особистості. Науковці (Н. Артюхіна, В. Зликов, Т. Кирпенко, Л. Коломієць, Ю. Короцінська, М. Кудінова, О. Паламарчук, А. Степова, Р. Федоренко, Г. Чистенко та ін..) [1; 3; 4; 5; 6; 7; 13; 11–12] розглядають можливості вплинути на процеси стресостійкості завдяки підвищенню культури психічного здоров'я людини, формуванням цінностей та компетенцій у розпізнаванні власних психологічних проблем, але приділили недостатню увагу впровадженню ролі майндфулнес-практик в освітньому просторі, установленню взаємозв'язків між характеристиками майндфулнес та стресостійкістю учнів.

**Мета статті** – теоретично з'ясувати характеристики психологічних станів за критеріями комфорту/дискомфорту залежно від рівня розвиненості майндфулнес в учнів юнацького віку; проаналізувати ефективність психотерапевтичної програми розвитку навичок майндфулнес для учнів юнацького віку в повсякденному житті та виявити взаємозв'язки між їхніми характеристиками майндфулнес і стресостійкістю.

**Матеріали і методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – опитування, спостереження, методика («шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R)» (Feldman G., Hayes A.) [17; 18]; опитувальник труднощів емоційної регуляції (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Gratz K., Roemer L., 2004) [3]; графічна психодіагностична методика «Людина під дощем» [12]; *статистичні:* узагальнення та інтерпретація емпіричних даних; непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретичні розвідки з проблеми стресостійкості вказують на її важливість та значущість саме в юнацькому віці, оскільки в цей віковий період активно

формується стійкі переконання та стабільний стиль подолання труднощів. До чинників стресостійкості належить самооцінка, особистісна й ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контроль, рівень саморегуляції як важлива якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власну свідомість і не допускати негативних впливів, і вольовий компонент, що виражається у свідомій регуляції дій, призводить їх у відповідність до вимог ситуації [13, с. 316]. У своїх наукових працях учені переконані щодо того, що стресостійкість пов'язана зі схильністю особистості відповідати за події та результати своєї діяльності, які відбуваються в її житті, а юнацький вік експериментальний для визначення стратегій подолання стресу, що не завжди продуктивні [5; 13].

Формування стресостійкості припускає різноманітні технології, зокрема психотерапевтичні. У галузі психотерапії тривають наукові спроби вплинути на процеси саморегуляції завдяки підвищенню культури психічного здоров'я людини: цінностей та компетенцій у розпізнаванні власних психологічних проблем, актуалізації резервів психіки та саморегуляції, застосуванні психологічних знань, адекватних навичок психологічної самодопомоги та культури звернення за психологічною допомогою [9, с. 293]. У сучасних наукових працях [11; 15] відзначено видатних психотерапевтів, які розробили концепції саморегуляції емоцій за допомогою різноманітних способів та технік (Р. Деметер, Е. Джекобсон, Е. Купе, А. Лоуен, І. Павлов, К. Рудестам, І. Шульц (аутогенне тренування, емоційне відреагування засобами тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії); (Д. Альтшуллер, Л. Брусилівський (музична терапія); Г. Рубінштейн (сміхотерапія) та ін.

Вивчення майндфулнес-підходу в психокорекції, психотерапії та профілактиці різноманітних негативних станів і розладів започатковано в працях Д. Кабат-Зінна (1994), Дж. Тісдал (2000), З. Сегал (2007), М. Вільямс (2010), Д. Пенман (2010).

Як зазначено в науковій літературі термін «mindfulness» з англійської мови можна дослівно перекласти як «повна усвідомленість», «уважність», «зосередженість» [15].

Глибоке коріння цієї практики – це буддизм, даосизм та йога, що простежено в працях таких мислителів, як Емерсон, Торо, Вітмен [15].

Свою чергою, в англійській мові воно з'явилося як переклад давньоіндійського поняття «Sati» (Silananda 1990; Андросов 2008) [17], яке походить із ранніх буддистських текстів і перекладається як «це пам'ять». Історичні корені цього поняття пов'язані з терапевтичними ефектами, які застосовують до людей із фізичним та психічним неблагополуччям за допомогою медитації усвідомленості. Згодом усвідомленість як психологічну характеристику особистості почали вивчати поза можливостями терапії, але для допомоги людям із депресіями, тривожними станами, порушеннями харчової поведінки та ін. У зв'язку з трансформацією поняття «усвідомленість» почали з'являтися різні методики оцінки цієї характеристики (Anand, Chhina, Singh 1961; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney 2006; The Toronto... 2006), а саме поняття втратило виняткові особливості східних гуру «що підносить їх над іншими людьми, і його почали трактувати як вроджену характеристику, що піддається тренуванню, розвинену в різних людей більшою чи меншою мірою» [17].

В одному закордонному журналі [18, с. 1], присвяченому темі майндфулнес, ідеться, що уважність (палі: саті; санскрит: смріті) – центральна ідея в 2500-літній традиції буддизму (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). Перекладено з оригінального палі як «пам'ять» або «пам'ятати». «Уважність зазвичай можна розглядати як здатність спостерігача усвідомлювати, відчувати та пам'ятати явища у внутрішньому та зовнішньому середовищі» (Siegel et al., 2009; Travis & Pearson, 2000). Водночас китайською та японською мовами уважність пишуть «кандзі», корейською – «ханджа», і це слово означає «теперішній момент» з акцентом «тут і тепер» [18, с. 1].

В англійських наукових джерелах ідеться про усвідомленість (Mindfulness) «як складену характеристику організації психічної діяльності особистості, що базується на контролі уваги й обмеженні розумового і емоційного автоматизму і передбачає збільшення обізнаності про поточні психічні й фізіологічні процеси (Boss 1965; Кабат-Зінн 2001; Mindfulness..., 2004; Brown, Ryan, 2004; BaerSmith, Hopkins, Krietemeyer, Toney 2006; Keng, Smoski, Robbins 2011)» [22].

К. В. Браун і Р. М. Раян із Рочестерського університету стверджують: «Свідомість охоплює як усвідомлення так і увагу. Поінформованість – фоновий «радар» свідомості, постійний моніторинг внутрішнього та зовнішнього середовища. ... Увага – це процес фокусування свідомості, обізнаність, що забезпечує підвищену чутливість до обмеженого кола досвіду (Вестен, 1999)» [21, с. 822]. ... «Хоча увага та обізнаність – відносно постійні риси нормального функціонування, уважність можна вважати посиленою увагою та усвідомленням поточного досвіду або теперішньої реальності. Наприклад, розмовляючи з другом, можна бути дуже уважним до спілкування й чуйно усвідомлювати можливо тонкий емоційний тон, що лежить в його основі. Так само, коли вживаєте їжу, можна налаштуватися на кожен момент смаку і водночас периферійно усвідомлювати ростуче почуття повноти в животі» [21, с. 822].

К. В. Браун і Р. М. Раян зазначають, що уважність також стосується аспектів сприйняття та інтересу до нового досвіду. Звернена увага, здається, підтримує контакт, наприклад, із засвоєнням почуттів та

нових ідей, стосується емоційного інтелекту, зрозумілого сприйняття свого емоційного стану [21, с. 822].

Закордонні вчені (Фельдман, Хейс, Кумар, Грісон та Лоренсо) стверджують, що уважність полягає в саморегуляції уваги на безпосередньому досвіді, дозволяє людям збільшити розпізнавання психічних подій, а також є орієнтацією на досвід, що характеризується цікавістю, сприйняттям та відкритістю. Зважаючи на ці наукові погляди, уважність повинна містити чотири кореляційні виміри. Як зазначив Фельдман та ін. (2007): (а) здатність регулювати увагу (увага); (b) орієнтація на сучасний досвід; (c) обізнаність про досвід; (d) відношення прийняття чи неприйняття досвіду (прийняття) [18 – 22].

М. Миколайчук стверджує, що майндфулнес «містить низку технік, спрямованих на усвідомлення справжнього моменту буття людини, того, що зараз відбувається в її внутрішньому або зовнішньому світі» [9, с. 293]. Цей момент полягає в тому, що «людина входить у роль доброзичливого і зацікавленого спостерігача, який споглядає внутрішні процеси, але не ототожнює себе з ними й не дає їм себе поглинути. Ця практика дає можливість свідомо пережити, а не пригнічувати негативні думки і почуття. При цьому людина переконується в їх змінності, відтак негативні почуття сприймає як менш небезпечні, і таким чином зростає готовність їх свідомо переживати» [9, с. 295].

У роботах О. Христук ідеться про майндфулнес як відносно новий і сучасний метод психотерапії, що складається з медитативних технік, містить релаксаційні та розвивальні ефекти, навчає бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани свідомості. Важливо, що відповідні практики скеровують особистість до доброзичливості, відкритості, цікавості та впливають на процес «думання» як один із можливих станів нашої свідомості, а не «просто бути» в іншому стані, який пов'язаний із безпосереднім відчуттям себе, інших людей, природи, життя загалом [15, с.156]. Дослідниця пояснює: «Ті особи, які пройшли майндфулнес-психотерапію, мають можливість відкрити для себе зовсім нове й досі незвичне явище: процес «думання» – це один із можливих станів нашої свідомості, проте є ще інший стан – «просто бути», який пов'язаний із безпосереднім відчуттям себе, інших людей, природи, життя загалом. І саме постійне перебування в процесі «думання», яким би воно не було корисним та важливим у певних ситуаціях, зменшує здатність особистості відчувати реальність, бачити її» [15, с.156].

Як стверджує Т. Гера, у сучасній українській освіті ще не застосовують майндфулнес-практики, щоб повернути учнів від думок до реального переживання ситуації «тут і зараз», і тому й немає методики їх упровадження в навчання, виховання та розвиток. Авторка описує майндфулнес-техніки: сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, на природі тощо [2, с.174–179].

Проте деякі успішні спроби впровадження майндфулнес-практик в українських школах реалізовано. Насамперед ідеться про спеціальні вправи на уроках фізкультури для стабілізації самопочуття учнів після фізичних навантажень, налаштування напередодні уроку, для вироблення навичок критичного мислення, уміння реалістично оцінювати ситуацію, розслаблятися, самозаспокоюватися, правильно дихати, адекватно реагувати на зовнішні подразники. Під час виконання вправ «подумки простежується характер рухів, їх вплив на дихання, деталізується виконання. Діти навчаються бути уважнішими до себе, розпізнавати емоції, почуття, бачити себе з боку, робити паузу перед тим, як відреагувати на ту чи ту ситуацію», що, безсумнівно, «сприяє підвищенню в дітей рівня енергії та успішності, розвитку впевненості в собі та навичок критичного мислення» [8, с. 44].

Як підсумок ми виокремили майндфулнес-техніки: медитативні техніки, що містять релаксаційні та розвивальні ефекти, навчають бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани нашої свідомості; сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, на природі. З'ясовано, що фактор усвідомленості допомагає самозаспокоюватися, стабілізувати самопочуття, повернутися від думок до реального переживання ситуації «тут і зараз», вмикати стан свідомості «просто бути», відіграє суттєву роль під час вибору способів поведінки в складних життєвих обставинах.

Спираючись на попередній теоретичний аналіз, а також урахувавши конкретні завдання нашого емпіричного дослідження, у роботі використано комплексну психодіагностичну методику. Емпіричне дослідження проведено на базі ліцею «Олімп» № 30 м. Кременчука. Загальна кількість респондентів – 70 учнів юнацького віку (15–17 років). Вибірку становили учні 10–11 ліцейних профільних класів у кількості 36 юнаків і 34 дівчат.

У ході дослідження ми застосували методику «Шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія» (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS (Фельдман та ін., 2007)). Шкала складається з 12 пунктів, спрямованих на виявлення широкої уважної усвідомленості. Усі питання шкали (опитувальника) були розроблені для відображення «стратегій до внутрішнього переживання емоцій та думок» (Фельдман та ін., 2007, с. 179), без будь-яких відсилань до уважності або практик медитації, щоб бути придатними для користування загалом. Під час складання шкали респондентам запропоновано такі стратегії, як «Я можу прийняти речі, які я не можу змінити», «Я можу терпіти емоційний біль». Автор запропонував використовувати єдиний загальний бал уважності. Крім того, шкала уважності засвідчила, що вона позитивно пов'язана з добробутом, регулюванням емоцій і негативно – з показниками депресії, лиха, тривоги, відвертання уваги, занепокоєння [3]. Психологічна діагностика за

«шкалою CAMS-» (Feldman G., Hayes A.) засвідчила такі результати: загалом у вибірці констатовано високий рівень майндфулнес (31,4%) – учні успішно застосовують конструкцію уважності (майндфулнес) до регулювання власних емоцій. Учні з низьким рівнем (34,3%) мають симптоми тривоги, відвертання уваги, гальмування думки та занепокоєння. Показники учнів середнього рівня (34,3%) (їхні вміння відчувати, відстежувати власні емоції, думки) не зазнають детального аналізу та критики (усвідомлення), а отже, показники стресостійкості потребують розвивальних корекційних ефектів.

Результати діагностики за методикою DERS (L. Gratz, L. Roemer, 2004) такі: загальний індекс труднощів емоційної регуляції в учнів на високому рівні становить 31,4%, на середньому – 40%, низькому – 28,6%. Отже, загалом учні достатньо (сукупно високий і середній рівень) розпізнають, виражають і регулюють власні емоції. Менша частина вибірки транслює складність у розпізнаванні емоційних станів та невміло долає емоційні труднощі.

Графічна психодіагностична методика «Людина під дощем», яка є тестом на реакцію в екстремальних ситуаціях [12], показує психологічну резистентність особистості до стресових ситуацій, для оцінки адаптивних можливостей і стійкості людини до впливу стресових факторів, також діагностує захисні механізми у стресових ситуаціях, де стресовим чинником є фактор зовнішнього середовища – дощ.

У ході емпіричного дослідження ми узагальнили теоретичні результати науковців (Н. Артюхіної, Р. Федоренко, Г. Чистенко [1; 14; 16] й емпірично виокремили особливості стратегій поведінки учнів у стресових ситуаціях за методикою «Людина під дощем». Відтак, **новизна дослідження** полягає в з'ясуванні характеристик психологічних станів учнів за такими критеріями комфорту/дискомфорту: ресурсність, амбівалентність, переживання незахищеності. Наприклад, зображення дощу має проєкції: 1) життєрадісність дощу, почуття перспективи та захищеності під ним, радісний стан під дощем – віднесено до ресурсного, комфортного стану; 2) амбівалентність дощу – після зображення дощу рідкі краплі як тимчасовість проблемних ситуацій, дощ характеризує нейтральний стан за критерієм комфортності, а густий дощ як чинник важкого і постійного стресу; 3) пригнічений стан, потреба в соціальній підтримці, проєкція дискомфорту стану дитини, свідчення ситуації переживання її незахищеності. У результаті діагностики за цією методикою найбільша кількість опитаних (41,4%) має відносно комфортний психологічний стан та активно протистоїть стресовим ситуаціям, виявляє ресурсні стратегії під час зіткнення з труднощами. Зокрема, малюнки цих учнів демонструють персонажів у русі з наявністю парасольки, можливо, навіть без дощу. Для них характерні додаткові образи/символи, як-от: сонце, рослини, життєрадісність дощу, почуття перспективи та захищеності під ним, радісний стан. Амбівалентні ознаки, деяку розгубленість у стресових ситуаціях мають 37,1% учнів. Такі школярі на малюнках мінімізують додаткові творчі ресурси, зменшуючи енерговитрати. Їхні малюнки емоційно збіднені, зміщені в просторі відносно середини. Дискомфортний стан, невміння протистояти стресовим ситуаціям притаманні 21,5% учням. Ця категорія досліджуваних має ознаки психологічних труднощів опору в стресових ситуаціях, пригнічені стани та потребує психологічної підтримки для формування стресостійкості.

Відповідно до емпіричних завдань роботи, наступним кроком було визначити роль майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку. У зв'язку з цим ми розробили психотерапевтичну програму розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку, спрямовану на розвиток здатності особистості усвідомлювати, відчувати та пам'ятати явища у внутрішньому та зовнішньому середовищі. Важливо зауважити, що психологічну стійкість підтримують як внутрішні (особистісні) ресурси, так і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка), які базуються на контролі уважності та не обмежуються мисленнєвими та емоційними автоматичними реакціями. Програма забезпечує учнів засобами, що дозволяють їм більш ефективно діяти в повсякденному житті, вирішувати щоденні завдання, та складається із 6 занять тривалістю 45 хв. кожне. Кількість учасників в одній групі – 16 осіб. Заняття поєднували методи й прийоми тренінгової роботи, зокрема релаксаційні методи. Це не клінічні практики, а майндфулнес-хвилинки, вправи на самоприйняття, очищення, турботу про себе.

У розвивальній програмі, що об'єднувала психотерапевтичні практики майндфулнес, узяли участь 58 респондентів. Статистичний аналіз передбачав аналіз і порівняння результатів, здобутих у контрольній та експериментальній групах: загальна кількість учнів контрольної групи – 26 осіб, експериментальної – 32 учні. Відбір респондентів у експериментальну та контрольну групи відбувся на основі показників: 1) за методикою «Шкали когнітивного та емоційного майндфулнесу за опитувальником (CAMS-R)»; 2) рівнем загального індексу труднощів емоційної регуляції за опитувальником DERS; 3) «Людина під дощем».

До експериментальної групи (ЕГ) ввійшли учні з низьким рівнем майндфулнес, емоційної регуляції та обмеженими ресурсами щодо подолання стресу. Відповідно *контрольну групу* (КГ) сформовано за показниками середнього та високого рівня психодіагностичних методик (CAMS-R) та (DERS) і ресурсними стратегіями подолання стресу за методикою «Людина під дощем».

Результати ефективності психотерапевтичних практик майндфулнес проаналізовано на основі вхідного (за 1–2 дні до початку програми) та вихідного (через 1–2 дні після завершення програми) діагносту-

вання за блоком психодіагностичних методик, використаного й на етапі констатувального експерименту. Добровільність респондентів у вхідному та вихідному діагностуванні була необхідною його умовою. За 2 дні до початку програми відбувалися перші зрізи за блоком психодіагностичних методик окремо в контрольній і експериментальній групах досліджуваних. Оскільки програма розрахована на 6 сесій (один раз на два тижні), то повторні зрізи відбувалися майже через 12 тижнів після першого зрізу. До початку тренінгу та після нього в контрольній і експериментальній групах аналіз майндфулнес (CAMS-R), а також визначення загального рівня емоційної регуляції за методикою (DERS) [3] здійснено за допомогою інструменту *непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона* [10]. Для статистичного оброблення даних використано версію комп'ютерної програми SPSS (версія 19.0). Це дало змогу визначити та порівняти середні ранги показників майндфулнес та загального індексу емоційної регуляції учнів у експериментальній та контрольній групі під час формувального експерименту.

Отримана позитивна динаміка між експериментальною і контрольною групами (таблиця 1) загалом є маркером успішного проходження експериментального психотерапевтичного практикуму впродовж 12 тижнів. Дані, наведені в таблиці 1.1, засвідчили, за якими саме досліджуваними параметрами мали місце достовірно/недостовірно значущі зміни в учасників до та після нього.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз зміни параметрів учнів юнацького віку  
в результаті формувального експерименту (у %)**

Стан/ стратегія поведінки в стресових ситуаціях (за графічною методикою)	ГРУПИ			
	КГ	КГ	ЕГ	ЕГ
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Комфортний стан	(84,6)	(80,8)	-	(12,5)
Нейтральний стан	(15,4)	(19,2)	(56,3)	(62,5)20
Дискомфортний стан	-	-	(43,7)	(25)
<b>непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона(Z)</b>				
<i>Шкала майндфулнес</i>	-,447 <sup>a</sup> p=,655		-2,844 <sup>**</sup> p=0,04	
<i>Загальний індекс емоційної регуляції</i>	-,552 <sup>a</sup> p=,581		-1,899 <sup>a</sup> p=0,05	

Примітка: а – позитивні ранги, b – негативні ранги; p – статистична значущість;  
(Z) – непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона

Проаналізуємо докладніше. Змістовні характеристики за методикою «*Людина під дощем*» [3] якісно оцінено. Під час проведення формувального психотерапевтичного практикуму констатовано, що в учнів *експериментальної групи* (ЕГ) (кількість учасників – 32 учні) відбулися зміни, а саме: за критерієм – дискомфортний стан зменшився відсоток учнів на 18,7%; за критерієм нейтральний стан збільшився на 6,2%; за критерієм комфортний стан з'явилося 12,5% учнів. У *контрольній групі* (КГ) (26 респондентів) за цією методикою відбулися незначні зміни: збільшився відсоток учнів, що мають нейтральний стан на 3,8% та зменшився відсотковий показник за критерієм комфорту на такий самий відсоток. Такі зміни ми схильні інтерпретувати через можливий вплив невідомих ситуативних чинників.

Отже, можна стверджувати, що в ЕГ (*експериментальній групі*) та КГ (*контрольній групі*) відбулися зміни в стратегіях поведінки учнів у стресових ситуаціях.

За методикою DERS зафіксовано статистично значущі відмінності за допомогою статистичного інструменту – непараметричного W-критерію знакових рангів Вілкоксона (Z) [10]. Отже, в ЕГ (*експериментальній групі*) підвищилися показники емоційної стабільності учнів Z – (-1,899<sup>a</sup>); рівень значущості – (p=0,05). Тобто під час першого та другого зрізів відбувся спад показників кількості позитивних значень респондентів. У КГ (*контрольній групі*) статистично значущих змін за цією методикою не зафіксовано.

Також під час проведення формувального експерименту за методикою «Шкали когнітивного та емоційного майндфулнес (CAMS-R)» зафіксовано статистично значущі відмінності за допомогою статистичного інструменту – непараметричного W-критерію знакових рангів Вілкоксона (Z) [10]. Отже, в ЕГ (*експериментальній групі*) підвищилися показники майндфулнес учнів (Z) – (-2,844<sup>a</sup>); рівень значущості – (p=0,04). У КГ (*контрольній групі*) статистично значущих змін за цією методикою не зафіксовано.

Отже, у результаті формувального експерименту в *експериментальній групі* учнів юнацького віку відбулися значущі зміни в стратегіях поведінки в стресових ситуаціях, показниках загального індексу емоційної регуляції та майндфулнес, що свідчить про зміну їхніх психологічних профілів і досліджуваних характеристик. У *контрольній групі* відбулися зміни, які загалом не вплинули на зміну психологічних профілів учнів.

**Висновок дослідження та перспективи подальших розвідок.** Проведений теоретико-емпіричний аналіз проблеми визначення ефективності психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в учнів юнацького віку дозволяє стверджувати про відмінності в учнівських стратегіях активності/комфортності під час пошуку рішення в складних стресових ситуаціях залежно від рівня майндфулнес. У результаті формувального психотерапевтичного практикуму в експериментальній групі відбулися зміни за критерієм дискомфорتنний стан – зменшився відсоток учнів на 18,7%; за критерієм нейтральний стан – збільшився відсоток до 6,2%; за критерієм комфортний стан – з'явилося 12,5% учнів. Виявлено взаємозв'язки між характеристиками майндфулнес та стресостійкістю в учнів юнацького віку та зафіксовано статистично значущі відмінності за допомогою статистичного інструменту – непараметричного W-критерію знакових рангів Вілкоксона: в учнів експериментальної групи підвищилися показники емоційної стабільності  $Z$  – (-1,899<sup>a</sup>), рівень значущості – ( $p=0,05$ ); підвищилися показники майндфулнес учнів ( $Z$ ) (- 2,844<sup>a</sup>); рівень значущості – ( $p=0,04$ ). На підставі здобутих результатів можемо зробити висновки щодо ефективності психотерапевтичної програми навичок майндфулнес у повсякденному житті учнів юнацького віку.

У подальшому перспективою нашої роботи можна окреслити розроблення наступних модулів психотерапевтичної програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку, інших вікових категорій, а також дослідження інших чинників, що впливають та регулюють стратегії стресостійкості учнів.

### Література:

1. Артюхіна Н. В. Арт-терапевтична психодіагностика стресостійкості підлітків в умовах соціальних змін. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Одеса, 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 19–28.
2. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2014. Вип. 2 (1). С. 174–179.
3. Зливков В. Л. Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704775>.
4. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 3. С. 206–212.
5. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис : збірник наукових праць ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2017. № 3. С. 70–81.
6. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2016. № 6 (25). С. 48–54. (Серія «Психологічні науки»).
7. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Севе-родонецьк, 2018. № 1 (45). С. 156–173.
8. Максимович З. С. Майндфулнес-паузи як спосіб розвитку у дітей навичок критичного мислення. Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–28 грудня 2019 р.) «Інститут інноваційної освіти»*. Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. 280 с.
9. Миколайчук М. І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2014. Том 7. Вип. 36. С. 290–297.
10. Наследов А. Д. Математические методы в психологии : учеб. пособие СПб. : Речь, 2004. 232 с.
11. Паламарчук О. Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево, 2020. Вип. 1. С. 266–269.
12. Психодіагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань, 2012. 212 с.
13. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. Вересень, 2018. № 9(61). URL : <http://www.molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf>.
14. Федоренко Р. П. Деструктивний вплив алкоголезалежних сімей у становленні особистості сучасного студента. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. Рівне, 2013. Вип. 1. С. 121–123.
15. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2018. Вип. 1. С. 153–161.
16. Чистенко Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 204–207.
17. Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (MINDFULNESS): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения. *Психологический журнал*. 2016. Том 37. №4. С. 105–115.
18. Veneziani C. A. & Voci A. Italian version of CAMS-R TPM. The Italian adaptation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised chiara i University of Padova. March 2015. Vol. 22. No 1. P. 43–52.
19. Hau-Lung Chan, Lap-Yan Lo, Muriel Lin, Nigel Thompson. Revalidation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) With Its Newly Developed Chinese Version (Ch-CAMS-R). *Journal of pacific rim psychology*. 2015. Volume 10. Doi: 10.1017/prp.2015.4.

20. Feldman G., Hayes A., Kumar S., Greeson J. & Laurenceau J. P. Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2007. № 29. P. 177–190. URL : <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>.
21. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology by the American Psychological Association*. 2003. Vol. 84. No. 4. P. 822–848.
22. Clinical Psychology: Science and Practice. *Journal of the American Psychological Association*. 2004. D 12. V11. N 3. 242-248.