

МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХІД ЯК МЕТОД ЗМЕНЬШЕННЯ СТРЕСУ У ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Шувалов Олександр

ORCID: 0000-0001-6173-4938

Аспірант Інституту психології ім. Г.С. Костюка

НАПН України

Київ, Україна

Основний матеріал. Наукове дослідження феномену усвідомлення в контексті клінічної та психотерапевтичної практики розпочалось у 1980 роках та швидко оформилося як окремий напрям дослідження на перетині психології, буддійської філософії та нейронауки (Kabat-Zinn, 1990).

Термін «майндфулнес» (mindfulness) в перекладі з англійської означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість» (Христюк, 2018).

В Україні у дослідженнях Б. Ткача була розроблена та апробована програма з використанням елементів майндфулнес, яка була рекомендована для подолання психологічних наслідків під час пандемії COVID-19 (Ткач, 2018). У дослідженнях Луньова В. Є. були виявлені нейропсихологічні компоненти переживання травматичного досвіду (Луньов & Беспєка, 2020).

Ефективність підходу майндфулнесу дослідники пов'язують з тим, що під час медитації спостерігається підвищення активності та розвиток нових нейронних зв'язків у медіальній частині префронтальної кори головного мозку, яка функціонально пов'язана з регуляцією емоцій, плануванням, емпатією, інсайдом та ін (Siegel, 2007).

З певним часом до структури майндфулнес додалися п'ять наступних складових:

1. Принцип неосуду, який реалізується у доброзичливому ставленні до внутрішнього досвіду;
2. Принцип нереактивності, тобто вміння не реагувати відразу і не занурюватися у свої думки, а дозволити їм бути та не впливати, тобто проходити повз;
3. Принцип усвідомленості дій, тобто діяти, концентруючи увагу на моменті «тут і зараз»;
4. Принцип спостереження за собою, що є здатністю помічати свій зовнішній і внутрішній досвід;
5. Принцип вербалізації власних внутрішніх відчуттів (Baer, Smith, & Hopkins, 2006);

Практичні дослідження у застосуванні майндфулнес періодично проводяться саме в країнах, які тривалий час перебувають у військовому стані. Проведені дослідження в базі лікарні «Shahid Rajaee Hospital» в Ірані на вибірці 28 чоловік, підкреслили важливі компоненти майндфулнес, які на думку дослідників суттєво покращують психічний стан постраждалих від військових

дій: 1) Досвід переживання прийняття своєї емоцій та не засудження себе: 2) Це покращення регуляції сильних почуттів несправедливості та гніву 3) Переживання досвіду турботи про себе.

Автори дослідження також підкреслюють, що результат проходження програми майндфулнес, може стати прикладом до наслідування для інших, тобто розвивати культуру переживання негативних подій і піклування про себе та інших. (Esfandiar & Seyyed, 2014)

Серед останніх досліджень майндфулнес, можна привести дослідження проведені у Південній Кореї. Вони свідчать про суттєве зменшення переживання зневіри у солдатів під час переживання стресу, які пройшли курс з майндфулнес до безпосередніх подій. Дане дослідження доводить, закономірність між феноменом усвідомлення (уважності) та переживанням зневіри під час стресу або загрозливих для життя подій (Jang, Ha, & Jue, 2021).

Для того щоб зробити курс більш доступним для людей які можуть зіштовхнутися з кризовими подіями в світу, інструктор з майндфулнес Dave Potter розробив безкоштовну онлайн програму «Palouse Mindfulness» та керівництво до неї, на базі матеріалів та досліджень Джона Кабат-Зіна. Доступ до курсу за посиланням: <https://palousemindfulness.com>

Висновок: Майндфулнес-підхід зарекомендував себе, як один зі методів, щодо зменшення переживання стресу та збільшення адаптивності під час кризових подій, і в той же час підхід у психотерапії для роботи з симптомами переживання стресу. Незважаючи на його ефективність він не достатньо досліджений на теренах України, не с практичної, не с методичної сторони, що надає широке поле для досліджень.

Використані джерела

- Baer, A., Smith, G., & Hopkins, J. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 1*(13), 27-45.
doi:doi:10.1177/1073191105283504
- Esfandiar, A., & Seyyed, M. (2014). The Effectiveness of Mindfulness Training in Improving the Quality of Life of the War Victims with Post Traumatic stress disorder (PTSD). *Iran J Psychiatry, 9*(4), 228-236. Отримано з jps.tums.ac.ir
- Jang, Y., Ha, J.-H., & Jue, J. (2021). Examining the Moderating Effect of Mindfulness on the Relationship between Soldiers' Perceived Stress and Hopelessness. *Sustainability*. doi:<https://doi.org/10.3390/su131810040>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.
Отримано з Режим доступу: <http://files.pegia.se/Kabat-Zinn.pdf>

- Siegel, D. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: Norton.
- Луцьов, В. Є., & Беспека, Г. С. (2020). Нейропсихологічні кореляції оцінки ефективності концепції алогізації репрезентантів травматичних переживань. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 18(3). doi:10.13140/RG.2.2.15110.91206
- Ткач, Б. (2018). Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Психологічний часопис*, 4(4), сс. 234-248. doi:doi:10.31108/2018vol14iss4pp234-248
- Христук, О. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*(1), сс. 153-163. Отримано з <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1076>