

9. Mouchiroud C., Bernoussi A. An empirical study of the construct validity of social creativity. *Learning and Individual Differences*. 2008. Vol. 18, no. 4. P. 372–380. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.11.008> (date of access: 11.09.2024).
10. Tran Thi Thuy Loan, Pham Thi Kim Tuoi, Ho Thi Minh Hoa. Significance of Listening Skills in Enhancing the Communication Skills. *International Journal of English Language Studies*. 2024. Vol. 6, no. 2. P. 194–196. URL: <https://doi.org/10.32996/ijels.2024.6.2.28> (date of access: 25.10.2024).
11. Van der Zanden P., Meijer P., Beghetto R. A review study about creativity in adolescence: Where is the social context?. *Thinking Skills and Creativity*. 2020. 38. 100702. 10.1016/j.tsc.2020.1007

МАЙНДФУЛНЕС ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Назарук Н. В.

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
natalia.nazaruk@pnu.edu.ua*

Слепко С. Ю.

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
sofiia.slepko.22@pnu.edu.ua*

В умовах війни, коли кожен день несе біль втрат, коли руйнується життєво необхідна інфраструктура, коли трансформується звичне коло соціальної підтримки, людина вимушена свідомо шукати нові рішення та способи для збереження власного психічного здоров'я. Тривала боротьба з важкими воєнними втратами виснажує емоційно-вольову сферу особистості та потребує

екстремальної активізації внутрішніх ресурсів, сили, витримки та віри у життя [2].

Дослідження майндфулнес в умовах війни є надзвичайно важливим, зокрема для покращення психічного здоров'я цивільного населення (зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, набуття навичок саморегуляції, та вирішення інших психологічних проблем, що виникають внаслідок військових дій), реабілітації військових (допомога зосередитися на позитивних аспектах життя, знизити рівень стресу та покращити загальний стан фізичного та психічного здоров'я), підтримки медичного персоналу (розвиток стресостійкості, протидія емоційному вигоранню), а також для розробки ефективних програм та інтервенцій для підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни [1, с. 131].

Майндфулнес трактується як повна зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, усвідомленням різних аспектів цієї реальності, але без спроб їх інтерпретації. Усвідомленість виступає однією з форм переживання реальності, що дозволяє переживати власні думки та емоції не піддаючи їх критиці та надмірному аналізу. Практика майндфулнес включає в себе певну теоретично обґрунтовану та емпірично підтверджену програму, що складається із медитативних технік, які можуть використовуватися з метою психотерапевтичного, релаксаційного і розвивального ефектів [4, с. 201].

Практики майндфулнес навчають: бути повністю присутнім «тут і тепер»; помічати звичні стани свідомості; допомагають вчитися приймати життя таким, яким воно є; скеровують до настанов доброзичливості, цікавості, відкритості. На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес намагається змінити зміст негативного мислення людини, заохочує їх змінити своє ставлення до думок, почуттів та відчуттів у тілі так, щоб вони могли зрозуміти, що цей досвід є тимчасовим, який не обов'язково приймати. Прийняття є ще одним важливим компонентом майндфулнес який передбачає визнання та відкритість до наявного переживання себе та свого стану, й також свідомого вибору щоразу переживати

відчуття, почуття та думки такими, якими вони є. Під час практики усвідомленості, беручи на себе відповідальність за свій внутрішній досвід переживань, людина формує одну з найважливіших якостей, а саме здатність відчувати спокій чи радість, незважаючи на присутність інших складних чи болісних переживань [5, с. 32].

На сьогодні існують три основних типи майндфулнес, кожен з яких має свої власні механізми розвитку та досліджується в різних контекстах:

1. Медитативний майндфулнес – це усвідомленість, що виникає внаслідок спрямованої концентрації уваги на даному моменті досвіду.

2. Соціокогнітивний майндфулнес – це процес розкриття та усвідомлення нових, раніше проігнорованих особливостей власного досвіду, також спричинений цілеспрямованою концентрацією уваги на даному моменті.

3. Відсторонений майндфулнес – це здатність до абстрагування та об'єктивного споглядання власного внутрішнього стану, зупинка автоматичних реакцій, рефлексії, негативних думок та пригнічення власних емоційних реакцій. У цьому випадку людина приймає позицію об'єктивного спостерігача свого «Я» та внутрішніх переживань [1, с. 133].

Майндфулнес навчає концентруватися на поточному моменті замість аналізу думок про минуле та майбутнє, а також – ставленню до думок як до психічних явищ, а не як до об'єктивного відображення реальності, знижує когнітивне та практичне уникнення. Результати наукових досліджень констатують, що майндфулнес сприяє зменшенню тривожних та депресивних розладів, підвищенню рівня загальної стресостійкості, розвитку емоційної регуляції та зростанню показників загальної якості життя [4, с. 203].

Первинний статистичний аналіз майндфулнес практик, проведений Ларіною Т. О протягом вересня 2023 р. – січня 2024 р., 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 [2, с. 245]. Суттєва ефективність застосування майндфулнес для зниження сприйняття стресу була також доведена під час емпіричного дослідження Синюка В. Ю. та Комар Т. В щодо впливу цих технік на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб [3, с. 390-391].

Тож, враховуючи соціально-політичний стан українського суспільства, яке переживає складний період війни та численні кризові явища, питання підтримки психічного здоров'я стає надзвичайно актуальним. Результати проведених досліджень підтверджують високу ефективність використання технік майндфулнес у зменшенні наслідків стресових станів серед населення[2, 3].

Подальші дослідження можуть зосередитися на кількох напрямках. По-перше, варто дослідити вплив майндфулнес на стресостійкість у таких групах населення як військовослужбовці, медичні працівники або студенти в умовах стресу. По-друге, можна вивчати довгострокові ефекти майндфулнес-технік на психоемоційне благополуччя та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями в різних життєвих контекстах. По-третє, важливо розвивати інтервенції, що поєднують майндфулнес з іншими психологічними підходами, для посилення ефективності терапії та покращення результатів для осіб, що переживають стресові ситуації, зокрема в умовах війни або природних катастроф.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Mishchenko M., Batiashova Y. Mindfulness techniques for the development of resilience in war. *Psychological journal*. 2024. № 12. С. 130–136. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306815>.
2. Ларіна Т. О. Емпіричне вимірювання майндфулнес практик у контексті збереження здорового способу життя українців в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 62. С. 244–247.
3. Синюк В. Ефективність використання технік майндфулнес у зменшенні наслідків стресових станів. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research*. 2025. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-24.01.2025.082>.

4. Яновська Т. А., Гончарова Н. О. Майндфулнес: терапія усвідомленості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтав. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка, 30–31 трав. 2024 р. Полтава, 2024. С. 200–204.
5. Мирончак К. В. Функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали V Всеукр. науково-практ. семінару, м. Чернівці, 3 листоп. 2022 р. С. 28–32. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5243>.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Тарасенко О. А.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

mirr14@ukr.net

Актуальність дослідження. У сучасному соціокультурному просторі, що характеризується зростанням тривалості життя, активізацією геронтологічних процесів та необхідністю перегляду ставлення до старості, самоактуалізація людей похилого віку постає не лише як особистісна потреба, а як одна з умов підтримання їхнього психологічного благополуччя. У літньому віці людина нерідко стикається зі змінами соціального статусу, зниженням рівня соціальної залученості, втратою професійної ідентичності, фізичним ослабленням, а іноді й самотністю. Усе це створює ризик розвитку емоційного неблагополуччя, відчуженості, депресивних станів, які можуть істотно знижувати якість життя. У цьому контексті потреба в особистісному саморозвитку, відчутті власної цінності, реалізації внутрішнього потенціалу набуває особливої ваги.

Виклад основного матеріалу. Самоактуалізація у похилому віці виступає