

Л. О. Бондаренко,
доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний університет
внутрішніх справ України)

Ю. Л. Твердохвалова,
доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний університет
внутрішніх справ України)

НАВИЧКИ МАЙНДФУЛНЕС В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Навчальний процес в умовах повномасштабної війни в Україні поставив перед викладачами та слухачами навчальних закладів нові завдання та випробування. Сьогодні кожен українець де б він не знаходився, в Україні чи у відносній безпеці закордоном, щоденно стикається з різними подіями, які суб'єктивно можуть сприйматися та оцінюватися як стресові. Це і різного роду новини, стурбованості про рідних, близьких людей, і соціально-економічне становище. Повсякденні стресори негативно впливають на психологічне благополуччя особистості та задоволеність життям. Ряд авторів відзначають зниження задоволеності стосунками [11], інтелекту та пам'яті [12] внаслідок впливу повсякденних стресорів. Виявлено вагомий вплив особистісних характеристик у мінливість суб'єктивного благополуччя; передбачається також існування його гомеостазу, що підтримується механізмами адаптації, позитивним афектом, оптимізмом, когнітивними механізмами [7].

Згідно з результатами дослідження Н. Савелюк, на початку війни в Україні студентська молодь найбільшою мірою переживає інтелектуальний стрес. Своєю чергою, у його загальній психологічній структурі найбільш вираженими симптомами є порушення уваги та нав'язливі негативні думки. У структурі інших основних груп симптомів найбільшою мірою виявляються підвищені занепокоєння, тривожність, стомлюваність, а також хронічна нестача часу [3, с. 149].

Ряд авторів включають риси психологічного благополуччя у структуру особистісного потенціалу, тоді як стійкість особистісного потенціалу пов'язують із резильєнтністю і усвідомленою увагою до себе (майндфулнес).

Українська вчена О. Христюк стверджує, що «майндфулнес трактується як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, проте без спроб їх інтерпретації» [4]. На думку авторки, усвідомленість виступає формою переживання реальності, дозволяє переживати (відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаючи їх аналізу та критиці. Усвідомленість можна тренувати, підвищувати поріг чутливості довольної уваги на реакцію новизни та, за потреби, можна ігнорувати. О.Христюк підкреслює силу цього методу, можливість його тренування та застосувати на практиці: «повнота свідомості (майндфулнес) – це давня буддистська практика, що має безпосереднє відношення до повсякденного способу життя», проявляє себе «не у поверненні в буддизм, а в пробудженні до життя в гармонії зі собою та світом виявляється у пошуках вміння цінувати кожен прожитий життєвий момент» [4].

М. Миколайчук аналізує майндфулнес, як метод безоцінкового усвідомлення, чи метод усвідомленої присутності [1]. У науковій літературі запропоновано фахівцями Інституту медитації найкоротше визначення майндфулнес: «поінформованість про теперішній момент із його прийняттям» [1, с. 239].

Майндфулнес є важливим чинником стресостійкості й соціально-психологічної адаптації. Навички майндфулнес можуть відігравати важливу роль в забезпеченні здорової реакції на стрес, сприяючи розвитку соціально-емоційних компетенцій; підвищують готовність до подолання труднощів та продуктивну реакцію на стрес за рахунок адаптивної оцінки та ефективного використання ресурсів копінгу й здорової рефлексії після подолання. Отже, навички майндфулнес можуть слугувати корисним інструментом для посилення здатності молоді адаптуватися до нового академічного середовища та виконувати завдання розвитку в цей період.

Результати досліджень вікових аспектів розвитку здатності усвідомлювати життєвий досвід з метакогнітивної

позиції свідчать про те, що вже в ранньому дитячому віці майндфулнес сприяє нейропсихологічному розвитку та соціально-психологічній адаптації дітей [5, 9].

Експериментально доведено також значний позитивний зв'язок між майндфулнес (і як диспозицією і як практикою) та соціальною адаптацією студентів до навчання, як у своєму культурному середовищі [2, 4, 6, 10], так і за кордоном [6, 8].

Протективна роль диспозиційної майндфулнес в процесі адаптації до навчання в університеті емпірично була підтверджена в дослідженні Mettler J. та співавторів, які позиціонували своє дослідження як перше у своєму роді [10]. Авторами було встановлено значну кореляцію диспозиційної майндфулнес з усіма аспектами адаптації до навчання в університеті – академічним, соціальним, особистим, емоційним та з інституційною прихильністю. Обговорюючи результати дослідження, автори зазначають, що, оскільки майндфулнес зменшує згубний вплив реальних стресорів та неминучих неприємних життєвих подій на психічне здоров'я, це дозволяє студентам адаптивно справлятися із цими стресорами. Крім того, оскільки було доведено, що майндфулнес покращує якість міжособистісних відносин, можливо, що більш усвідомлені студенти також отримують більшу підтримку з боку сім'ї та друзів. Враховуючи важливу роль диспозиційної майндфулнес в адаптації студентів до навчання в університеті, автори підкреслюють актуальність надання студентам психологічної освіти та консультування з питань навчання майндфулнес з боку університетських служб психічного здоров'я, з метою покращення підтримки студентів при вступі до університету [10].

Систематичні огляди та метааналізи досліджень результатів застосування програм майндфулнес у вищій освіті показав, що такі практики сприяють покращенню позитивного настрою, зменшенню відволікаючих думок та поведінки, зниженню рівня тривоги та симптомів депресії, покращенню соціальних й емоціональних навичок та самосприйняття, що супроводжується підвищенням здатності долати стреси та покращенням психологічного благополуччя й адаптивності [5, 6]. Тому все більш активне використання програм розвитку майндфулнес в освітніх установах у багатьох країнах світу (наприклад, у США, Великобританії, Ісландії,

Нідерландах та ін.) спрямоване не тільки на розвиток інтегральних навчальних навичок (таких як концентрація уваги, усвідомлення, об'єктивність, залученість, сприйняття та аналіз інформації), але й на зміцнення загального психічного здоров'я студентів, що відбувається великою мірою за рахунок покращення їх соціально-психологічної адаптації.

Впроваджуючи досвід та практичні рекомендації закордонних колег з розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для адаптації до навчання у виші у воєнний час, нами була відмічена динаміка значущих змін у стратегіях поведінки, реакції в стресових ситуаціях. Студенти які стали практикувати майндфулнес відмічають підвищення впевненості та емоційної стабільності, що допомагає бути сконцентрованими, оптимізувати процес навчання, здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям, стресам, адекватно ставитись до себе та інших за рахунок набуття конструкції уважності та усвідомленості.

Представляється перспективним вивчити навички майндфулнес у досліджуваних різних вікових груп та розробити практичні рекомендації спрямовані на розвиток усвідомленої уваги особистості.

Список використаних джерел

1. 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. 2014. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 290–297.
2. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 80–84.
3. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
4. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2018_1_19
5. Allen, J. G., Romate, J., Rajkumar, E. Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology*. 2021. 9 (116). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>

6. Altinyelken H. K., Hoek L., Jiang L. Improving the psychosocial wellbeing of international students: the relevance of mindfulness. *British Journal of Guidance and Counselling*. 2020. 48:4. P. 524–536. DOI: 10.1080/03069885.2019.1600189
7. Cummins R. A., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3 (1). P. 37–69. DOI:10.1023/A:1015678915305 23.
8. De Bruin E., Meppelink R., Bögels S. Mindfulness in higher education: Awareness and attention in university students increase during and after participation in a mindfulness curriculum course. *Mindfulness*. 2015. V. 6(5). P. 1137–1142.
9. Masuda Akihiko, William T. O'Donohue, eds. Handbook of Zen, Mindfulness, and Behavioral Health. *Springer International Publishing*, 2017. 331 c. DOI: 10.1007/978-3-319-54595-0
10. Mettler J., Carsley D., Joly M., Heath NL. Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 2019. 21(1):38-52. DOI:10.1177/1521025116688905
11. Totenhagen C.J. et al. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality. *Journal of Family Psychology*. 2012. Vol. 26 (5). P. 719–728. DOI:10.1037/a0029628
12. Stawski R. S. et al. Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors. *Psychology and Aging*. 2010. Vol. 25 (2). P. 330–342. DOI:10.1037/a0018246