

**Департамент освіти Кременчуцької міської ради  
Кременчуцького району Полтавської області  
Кременчуцький ліцею №30 «Олімп» імені Н.М. Шевченко  
Кременчуцької міської ради Кременчуцького району  
Полтавської області**

**МАЙНДФУЛНЕС - ТЕХНОЛОГІЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА  
З УЧНЯМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Автор:  
Давидова Оксана Володимирівна  
канд.психол.наук,  
практичний психолог**

**Кременчук  
2021 рік**

**Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.**

**Рецензенти:**

Г. Ф. Москалик, доктор філософських наук, професор, академік УАН,  
О. В. Літвінова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри ППФ КрНУ імені Михайла Остроградського,  
Л. С. Шохирєва, заступник директора з навчально-виховної роботи Кременчуцького ліцею №-30 «Олімп»

У методичній розробці узагальнені результати емпіричного дослідження ролі майндфулнес (усвідомлення сприйняття особистістю свого емоційного стану) у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку. Проаналізовано вплив психотерапевтичних технологій на формування емоційної стабільності. Розроблена структура та надані рекомендації щодо впровадження програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденне життя старшокласників.

Для практичних психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙНДФУЛНЕС ЯК УМОВИ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості в юнацькому віці.....	6
1.2. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми майндфулнес підходу .....	8
1.3 Роль практик майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку .....	10
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	14
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МАЙНДФУЛНЕС У РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	15
2.1. Обґрунтування методів дослідження, опис методик .....	15
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів констатувального експерименту.....	16
2.3. Практичні рекомендації щодо впровадження програми розвитку навичок майнфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку та її структура.....	24
2.4. Аналіз ефективності програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті учнів юнацького віку в ході формульовального експерименту.....	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	31
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	34
ДОДАТКИ.....	37

## ВСТУП

Сучасні діти, в зв'язку з несприятливими колізіями розвитку українського суспільства, знаходяться під впливом стресогенних факторів. Вольові, емоційні та інтелектуальні навантаження спричиняють переживання учнями шкільної тривожності, включають різного роду стреси.

Концепція Нової української школи визначає перспективні завдання для працівників психологічної служби, зокрема, навчання учасників освітнього процесу справлятися зі стресом та напругою.

Юнацький вік є межею між дитинством та дорослістю, віком безпосередньої підготовки підростаючої особистості до дорослого життя, формування нової траєкторії самовизначення та майбутньої життєвої професійної перспективи. Пошук нової ідентичності в юнацькому віці набуває стресогенного характеру, включає адаптаційні проблеми та механізми їх регуляції, зокрема, успішне пристосування до різноманітних життєвих ситуацій.

Особливості соціальної реальності, спричинені пандемією, ставлять особистість юнацького віку перед необхідністю навчитися керувати власними психологічними станами, бути гнучкими та віднаходити власні ресурси для розвитку, при цьому, балансуючи психічне та фізичне здоров'я. У цьому зв'язку, сучасна школа піклується про емоційне здоров'я учнів, сприяє підвищенню культури психічного здоров'я загалом. Одним із першочергових завдань закладів освіти є пошук шляхів ефективної психологічної допомоги, впровадження технологій психологічного супроводу, які спрямовані на успішне проєктування й самореалізацію особистості юнаків і дівчат, становлення їх смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій, мінімізацію стресогенних явищ.

Одним із нових здобутків психологічної науки є впровадження майндфулнес-практик в освітній простір. Саме юнацький вік є сензитивним до розвитку навичок емоційної стійкості та самоконтролю. Відтак, актуальність проблеми полягає в необхідності та важливості з'ясування ролі майндфулнес як умови регуляції стресостійкості в учнів в юнацького віку.

**Метою** методичної розробки є теоретико-емпіричний аналіз майндфулнес як умови регуляції стресостійкості учнів юнацького віку та розробка практичних рекомендацій щодо впровадження програми розвитку навичок майндфулнес у старшокласників.

Згідно з поставленою метою визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові дослідження з проблеми стресостійкості в юнацькому віці.
2. Теоретично з'ясувати поняття майндфулнес.
3. Провести теоретичне й емпіричне дослідження характеристик стресостійкості та визначити роль майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку.
4. На основі результатів констатувального експерименту запропонувати структуру програми розвитку навичок майндфулнес для учнів

юнацького віку в повсякденному житті та провести аналіз її ефективності в ході формувального експерименту.

**Комплекс методів для проведення дослідження:** Для реалізації мети та розв'язання поставлених завдань застосовано наступні методи: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: бесіди, спостереження, експериментальні (констатувальний експеримент, тестування: «шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS – R» [6]; опитувальник труднощів емоційної регуляції (DERS) K.I.Grats, L.Roemer (2004) [6]; графічна психодіагностична методика «Людина під дощем» [19]; статистичні: узагальнення та інтерпретація емпіричних даних; непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона.

**Емпірична база дослідження:** Емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею «Олімп» №30 м. Кременчука. Загальна кількість респондентів – 32 учні юнацького віку (15 – 17 років).

**Апробація результатів:** Результати дослідження репрезентовано в ресубліці Словачія (додаток II):

Давидова О. В. Шиян О. М. Радченко Т.В. Теоретичні засади дослідження майндфулнес як умови регуляції стресостійкості в юнацькому віці. National Health as Determinant of Sustainable Development of Society. Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp. 342-357.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 30, з них – 5 іноземною мовою.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз ролі та технологій майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку.

У другому розділі роботи представлені результати емпіричного дослідження та надані рекомендації щодо впровадження програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙНДФУЛНЕС ЯК УМОВИ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості в юнацькому віці

За даними наукових досліджень, наслідки стресу проявляються в підвищеній тривожності, дратівливості, емоційній напрузі, втомі, безсонні та ін. [12 – 13].

Стрес, здебільшого, дезорганізовує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. Стрес можна розглядати, як стан невідповідності «внутрішніх» можливостей людини вимогам, які ставлять до неї наявні умови її життєдіяльності. Стреси, особливо якщо вони часті й тривалі, впливають не тільки на психологічний стан, але й на фізичне здоров'я людини [10, с.247].

Проаналізуємо поняття *стресостійкість*.

Зі стресостійкістю пов'язують наступні характеристики: емоційну стійкість і здатність контролю емоцій (Є. Мілерян); здатність переносити великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. Данилова); здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності (В.Маріщук); властивість темпераменту (Н. Блудов)[9, с. 207].

А. Чхайдзе стверджує, що «стресостійкість – це взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних сфер психічної діяльності особистості, яке забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній обставині. До внутрішніх факторів стресостійкості відносяться: попередній досвід, набір індивідуальних психологічних якостей, таких, як темперамент та властивості нервової системи (сила та швидкість нервових реакцій тощо)[23].

А. Степова вважає, що стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, «які дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності, соціального середовища і власного здоров'я»[20, с.314].

Стресостійкість є «інтегральною якістю особистості, основою успішності життєдіяльності людини, що характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічної готовністю до стресу» [9, с.207].

Проблема стресостійкості в юнацький період розглядається крізь призму психічної адаптації особистості, емоційної стійкості та здатності контролювати власну поведінку [11, с.72].

Звернімось до характеристик *юнацького віку*.

Юнацький вік – це активний, але досить складний період, у процесі якого інтенсивно розвиваються фізичні й психічні властивості особистості, формується ставлення до себе та складаються перспективи власного життя. Ключову роль у цьому періоді життя відіграє підтримка оточення та соціальне прийняття. Соціальні психологи відмічають, що емоційно нестійкі, неспокійні юнаки не користуються популярністю в соціальних групах (колективах), адже вони, або уникають контакту з іншими членами групи через невпевненість, недостатність комунікативних

навичок, низьку стресостійкість, або, навпаки, проявляють нав'язливість та надокучливість у контактах з оточуючими. Саме юнацький вік є сензитивним до розвитку навичок емоційної стійкості та самоконтролю. Разом з тим, саме в юнацькому віці, вплив емоцій на особистість та життєві орієнтири є чи не найважливішим, оскільки розширюється коло процесів соціальної дійсності та розширюється й поглиблюється спектр емоційних переживань [18, с.267].

У молодих людей стрес можуть спровокувати конфліктні ситуації, індивідуальний досвід, уміння опанувати юнаками складні життєві ситуації та різний рівень стресостійкості (В. Бодров, О. Лактіонов, О. Маклаков, В. Моляко, М.Савчин, Т. Титаренко, Ю. Швалб, С. Яковенко та ін.) [11, с.71].

Підґрунтям стресостійкості є відповідальність і схильність до стресу, тому важливим є зв'язок стресостійкості з локусом контролю: «локус контролю розглядається як психологічний фактор, що характеризує схильність людини нести відповідальність за події, що відбуваються в житті і результати своєї діяльності, керувати власними здібностями і можливостями» [20, с. 315].

А. Степова підкреслює, що стресостійкість є значущою для осіб юнацького віку. До чинників стресостійкості також відноситься самооцінка, особистісна й ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контроль, рівень саморегуляції. Саморегуляція є важливою якістю збереження внутрішньої рівноваги особистості, контролю власної свідомості, вольовим компонентом, що виражається в свідомій регуляції дій, приведенні їх у відповідність вимогам ситуації [20, с.316].

Проаналізуємо наукові дослідження з проблеми стресостійкості в осіб юнацького віку. Так, юнаки й дівчата з високим рівнем стресостійкості мають стійкі переконання, впевнені в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, легко адаптуються до реальності. Респонденти з середнім рівнем стресостійкості характеризуються помірним рівнем регуляції в стресових ситуаціях, здатні витримувати серйозні зміни, але не завжди правильно й адекватно поведуться в стресових ситуаціях; в юнаків із низьким рівнем стресостійкості – виразні труднощі пристосування до нових обставин, деструктивне реагування на вплив стресогенних чинників [11, с.72 – 73].

О. Донець звертає увагу на той факт, що експериментування у виборі стратегій подолання стресу характерно саме для юнацького віку. Згідно цих результатів досліджень, підлітковий та юнацький вік є періодом активного формування стабільного стилю подолання стресу. При подоланні стресу, юнаки частіше вибирають такі стратегії як конфронтація, дистанціювання та уникнення. У самостійних пошуках адаптації до стресової ситуації дівчата та хлопці іноді вдаються до використання шкідливих для здоров'я (вживання алкоголю та наркотичних речовин) звичок. Крім продуктивних стратегій, особистість у юнацькому віці схильна й до використання непродуктивних тактик, зокрема таких, як «активний відпочинок» та «відволікання». Як зазначає дослідниця, в дівчат із віком також збільшується кількість непродуктивних стратегій, зокрема самозвинувачення [5].

Таким чином, можна стверджувати, що:

- ✓ стресостійкість пов'язана зі схильністю особистості нести відповідальність за події, які відбуваються в її житті й результати своєї діяльності;
- ✓ юнацький вік є експериментальним для визначення особистістю стратегій подолання стресу, які не завжди є продуктивними;
- ✓ стресостійкість є значущою якістю для осіб юнацького віку, оскільки, в цей віковий період, активно формуються стійкі переконання та стабільний стиль подолання труднощів.

## 1.2. Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури з проблеми майндфулнес підходу

Сьогодні популярність досліджень в області майндфулнес стрімко зростає.

Термін «mindfulness» одним із перших увів американський професор медицини, фундатор програми зниження стресу, засновник і директор Клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу Дж. Кабат-Зінн (Jon Kabat-Zinn) Джон Кабат-Зінн (Jon Kabat-Zinn, 1994) в 70-х роках ХХ століття. Mindfulness він тлумачив як «безоцінкову усвідомленість, що виникає в результаті свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» [22]. Майндфулнес становить унікальне поєднання філософських та психологічних концепцій: «Одна із праць Джона Кабат-Зінна, що демонструє практику майндфулнес, має назву «Куди б ти не йшов, ти вже там» («Wherever You Go, There You Are»), де і застосовується термін «повнота свідомості» [22, цит По.8].

Як зазначається в науковій літературі термін «mindfulness» з англійської мови можна дослівно перекласти як «повна усвідомленість», «уважність», «зосередженість» [22].

В одному зарубіжному журналі, присвяченому темі майндфулнес йдеться, що уважність (палі: саті; санскрит: смриті) є центральна ідея в 2500-літній традиції буддизму (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). Перекладається 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)[26, с.1]. 26

Глибоке коріння цієї практики – це буддизм, даосизм та йога, що простежується у працях таких мислителів, як Емерсон, Торо, Уїтмен [22].

У той же час, уважність пишеться як на китайській, японській мовах «кандзі» та корейській «ханджа» і означає «теперішній момент» з акцентом «тут і тепер»[26, с.1].

В англомовних наукових джерелах йдеться про усвідомленість (Mindfulness) – «як складену характеристику організації психічної діяльності особистості, що базується на контролі уваги і обмеження розумового і емоційного автоматизму, і що характеризується збільшенням обізнаності про поточні психічні і фізіологічні процеси (Boss 1965; Кабат-Зінн 2001; Mindfulness ..., 2004; Brown, Ryan, 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney 2006; Keng, Smoski, Robbins 2011)[ 30].



У свою чергу, в англійській мові, воно з'явилося в якості перекладу давньоіндійського поняття Sati (Silananda 1990; Андросов 2008), яке виходить із ранніх буддистських текстів, і яке перекладається як «це пам'ять». Історичні корені цього поняття пов'язані з терапевтичними ефектами, що застосовуються до людей із фізичним та психічним неблагополуччям за допомогою медитації усвідомленості. Згодом, усвідомленість, як психологічна характеристика особистості, почала вивчатися 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 даної характеристики (Anand, Chhina, Singh 1961; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney 2006; The Toronto ... 2006), а саме поняття втратило виїняткові особливості східних гуру «що підносить їх над іншими людьми, і стала трактуватися як вроджена характеристика, розвинена у різних людей в більшій чи меншій мірі і піддається тренуванню»[25].

Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan з Рочерстерського Університету стверджують: «Свідомість охоплює як усвідомлення так і увагу. Поінформованість є фоном «радаром» свідомості, постійний моніторинг внутрішнього та зовнішнього середовища. ....Увага – це процес фокусування свідомості, обізнаність, забезпечує підвищену чутливість до обмеженого кола досвіду (Вестен, 1999)» [29, с.822]. .... «Хоча, увага та обізнаність є відносно постійними рисами нормального функціонування, уважність можна вважати посиленою увагою та усвідомленням поточного досвіду або теперішньої реальності. Наприклад, розмовляючи з другом, можна бути дуже високо уважним до спілкування й чуйно усвідомлювати можливо тонкий емоційний тон, що лежить в його основі. Подібним чином, коли їсте їжу, можна налаштуватись на кожен момент смаку і водночас периферійно усвідомлюючи зростаюче почуття повноти в животі» [29, с.822].

Професор університету Торонто С. Бішоп дав наступне визначення: «Майндфулнесс – це самоскерування уваги на те, щоб вона базувалася на поточному досвіді з метою посилення розпізнавання психічних подій, що мають місце у даний момент ... йому притаманні такі якості як цікавість, відкритість, прийняття» [6 – 8].

Як визначено науковцями на даний час, уважність має певне відношення емоційного інтелекту, ясності сприйняття свого емоційного стану. [29, с.822].

Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan зазначають, що уважність також, схоже, стосується аспектів сприйняття та інтересу до нового досвіду. Звертаюча увага, здається, підтримує контакт наприклад, із засвоєнням почуттів та нових ідей [29, с.822].

Зарубіжні 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. Виходячи з цих наукових поглядів, уважність повинна включати чотири корелюючі виміри. Як зазначено Фельдманом та ін.(2007): (а) здатність регулювати увагу (Увага); (b) орієнтація на сучасний досвід; (с) обізнаність про досвід; (d) відношення прийняття чи неприйняття досвіду (прийняття) [26 – 28].

Українська вчена О. Христук 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» [22]. 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 до вільної уваги на реакцію новизни та, за потреби, можна ігнорувати. О.Христук підкреслює силу цього методу, можливість його тренування та застосування на практиці: «повнота свідомості (mindfulness) – 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» [22].

М. Миколайчук аналізує майндфулнес, як метод безоцінкового усвідомлення, чи метод усвідомленої присутності [15].

У науковій літературі запропоновано фахівцями Інституту медитації найкоротше визначення майндфулнес: «поінформованість про теперішній момент із його прийняттям» [15, с.239].

Також майндфулнес розглядають як рису особистості (K.W.Brown, R.M.Ryan, J. D.Creswell, 2007). Учені зазначають, що це фундаментальна якість свідомості та переймаються вивченням її змісту (мисленню, пам'яті, емоціям) [15, с.239].

Таким чином, поняття майндфулнес не є однозначним. Майндфулнес розглядають: як стани усвідомленості; як медитативні практики; як рису особистості та ін..

Підсумовуючи вищезазначене, майндфулнес відображає тенденцію до збереження психічного здоров'я особистості, його повноти усвідомленості, уважності (відчуття, відслідкування), зосередженості в повсякденному житті та відновлення. Така безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги особистості на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям – пробуджує до гармонії, вміння цінувати життєві моменти, дозволяє якісно сприймати та регулювати власні емоційні стани.

### **1.3. Роль практик майндфулнес у регуляції стресостійкості**

Формування розвитку стресостійкості припускає різноманітні технології, зокрема психотерапевтичні.

У сучасних дослідженнях [18, с. 267] йдеться про видатних психотерапевтів, які розробили концепції саморегуляції емоцій за допомогою різноманітних способів та технік (Деметер Р., Джекобсон Купе Е., Лоуен А., Павлов І., Рудестам К., Шульц І.), (аутогенне тренування, емоційне відреагування засобами тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії); Альтшуллер Д., Брусилівський Л. (музична терапія), Рубінштейт Г. (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) [22].

Адаптуючи буддистські медитативні практики до офіційної медицини, Джон Кабат-Зінн створив «майндфулнес-орієнтовані програми зменшення стресу (mindfulness based stress reduction – MBSR), що мали за мету допомогти людям, які потерпають від недуг (серцево-судинних, онкологічних та ін. захворювань [22, с. 155].

В. Злишков відзначає у своїх працях, що ключовими характеристиками майндфулнес є «саморегуляція уваги (здатність бути уважним протягом тривалого часу та володіти навичками самоспостереження, даний аспект використовується як медитативна техніка, коли людина зосереджується на відчуттях власного тіла та на своєму диханні); орієнтованість на досвід (прийняття кожного моменту власного досвіду, під прийняттям мається на увазі відкритість до сприймання реальності у кожний конкретний момент, іншими словами, життя «тут-і-зараз»); часова стабільність і ситуативна специфічність (здатність до саморозвитку при збереженні своїх базових психологічних якостей)» [6 – 8, с.238].

У галузі психотерапії здійснюються наукові спроби вплинути на ці процеси завдяки підвищенню культури психічного здоров'я людини в цілому: цінностей та компетенцій у розпізнаванні власних психологічних проблем; актуалізації резервів психіки та саморегуляції; застосуванні психологічних знань, адекватних навичок психологічної самопомоги та культури звернення за психологічною допомогою [15, с. 293].

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» [15, с. 293]. Цей момент полягає в тому, що «людина входить в роль доброзичливого й зацікавленого спостерігача, яка споглядає внутрішні процеси, але не ототожнює себе з ними і 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 сприймаються як менш небезпечні, і таким чином зростає готовність їх свідомо переживати» [15, с.295].

У роботах О. Христок, йдеться про майндфулнес, як відносно новий і сучасний метод психотерапії, що складаються із медитативних технік, які включають релаксаційні та розвиваючі ефекти, навчають бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани нашої свідомості. Важливим є те, що відповідні практики скеровують особистість до доброзичливості, відкритості, цікавості. Спираючись на роботи (Марк Вільямс та Денні Пенман), О. Христок робить акцент на тому, що практика усвідомленості суттєво підвищує емоційну стійкість особистості, впливає на здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям, стресам. Для прикладу, учасники після проходження програми майндфулнес мають вищі показники щастя та енергії, менше підлягають стресу, відчувають більший контроль над своїм життям, а до проблем починають ставитись «як до нових можливостей, а не загроз» [ 22, с.156].

Важливим є те, 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 в цілому. Вчена пояснює: «Ті особи, котрі 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 в цілому. І саме постійне перебування у процесі «думання», яким би воно не було корисним та важливим у певних ситуаціях, зменшує здатність особистості відчувати реальність, бачити її» [22, с.156].

В. Зливков аналізує із журналу «Time (2014 р.)»: «Усвідомлена (майндфулнес) медитація популярна серед людей, які зазвичай, не практикують медитацію». Для прикладу, навчальна програма для співробітників корпорацій, започаткована Дж. Кабат-Зінном в Університеті штату Массачусетс, має низку ідей: 1) людина в своєму звичайному стані переважно не усвідомлює події, які трапляються з нею, функціонуючи в режимі «автопілота». 2) усі люди здатні скеровувати й утримувати увагу на тому, що відбувається в їх психіці (цю здатність можна істотно розвинути, шляхом поступової, регулярної практики). 3) усвідомлення того, що відбувається в кожен момент суттєво збагачує життя, робить його насиченішим та ефективнішим. 4) безоціночне, постійне спостереження за тим, що відбувається в думках, дозволяє більш адекватно та об'єктивно сприймати власне життя, а розуміння своїх шаблонів, психологічних реакцій на зовнішні і внутрішні стимули, автоматично зумовлює збір додаткової інформації про світ, прийняття досконаліших рішень, що дозволяє краще контролювати своє життя та досягати поставлених цілей» [8, с.242].

Т. Гера описує майндфулнес-техніки: сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, на природі тощо. Останні, спрямовані на вмикання стану свідомості «просто бути» (безпосереднє відчуття життя, себе, інших, природи тощо), на розвиток здатності споглядати потік думок і робити свідомий вибір, переходити в «стан буття тут і тепер», прийняття того, що «думки не факти», тому їх варто розглядати як один із можливих станів своєї свідомості, корисний для одних завдань і шкідливий для інших ситуацій. Стан «майндфулнес» забезпечує контакт із реальністю та свідомий вибір подальших дій [2, с. 174 – 179].

Як стверджує Т. Гера, наразі, в Україні ще не застосовуються майндфулнес-практики з метою повернення від думок до реального переживання учнями ситуації «тут і зараз», і тому й немає в принципі методики їх впровадження в навчання, виховання та розвиток [2, с.174 – 179].

Проте, деякі успішні спроби впровадження майндфулнес-практик в українських школах мають місце на реалізацію. Зокрема, мова йде про спеціальні вправи на уроках фізкультури, з метою стабілізації самопочуття учнів після фізичних навантажень, налаштування напередодні уроку, для вироблення навичок критичного мислення, вміння реалістично оцінювати ситуацію, розслабитися, самозаспокоюватися, правильно дихати, адекватно реагувати на зовнішні

подразники. В ході виконання вправ, «подумки прослідковується характер рухів, їх відношення до дихання, деталізується виконання. Діти навчаються бути уважнішими до себе, розпізнавати емоції, почуття, бачити себе зі сторони, робити паузу перед тим, як відреагувати на ту чи іншу ситуацію», що безсумнівно, «сприяє підвищенню у дітей рівня енергії та успішності, розвитку впевненості у собі та навичок критичного мислення» [14, с. 44].

Таким чином, нами виокремлено майндфулнес-техніки: медитативні техніки, що включають релаксаційні та розвиваючі ефекти, навчають бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани нашої свідомості; сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, на природі.

Фактор усвідомленості допомагає самозаспокоюватися, стабілізувати самопочуття, поверненню від думок до реального переживання учнями ситуації «тут і зараз», «вмикати стан свідомості «просто бути», відіграє суттєву роль при виборі способів поведінки в складних життєвих обставинах учням.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми визначення ролі майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку дозволив встановити, що стресостійкість є значущою для осіб юнацького віку, оскільки, в цей віковий період активно формуються стійкі переконання та стабільний стиль подолання труднощів. Досліджено, що юнацький вік є експериментальним для визначення особистістю стратегій подолання стресу, що не завжди є продуктивними.

З'ясовано, що формування розвитку стресостійкості припускає різноманітні психотерапевтичні технології, зокрема майндфулнес.

Проаналізовано поняття «mindfulness», що означає «повну усвідомленість», «уважність», «зосередженість». Визначено, що уважність має певне відношення до емоційного інтелекту, ясності сприйняття свого емоційного стану, стосується аспектів сприйняття та інтересу до нового досвіду, засвоєння почуттів та нових ідей. Майндфулнес розглядають також як стани усвідомленості, як рису особистості, медитативні практики. Усвідомленість характеризується збільшенням обізнаності про поточні психічні й фізіологічні процеси. Усвідомленість можна тренувати, підвищувати поріг чутливості до вільної уваги на реакцію новизни та можна за потреби ігнорувати. Розглянуто характеристики майндфулнесу такі як: саморегуляція уваги, здатність бути уважним протягом тривалого часу та володіти навичками самоспостереження.

Проаналізовано «майндфулнес-техніки», що включають релаксаційні та розвиваючі ефекти, навчають бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани нашої свідомості. Відповідні практики майндфулнесу скеровують особистість до доброзичливості, відкритості, цікавості, а фактор усвідомленості допомагає самозаспокоюватися, стабілізувати самопочуття, відіграє суттєву роль при виборі способів поведінки в складних життєвих обставинах

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МАЙНДФУЛНЕС У РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 2.1. Обґрунтування методів дослідження, опис методик

Виходячи з попереднього теоретичного аналізу, а також, ураховуючи конкретні завдання нашого емпіричного дослідження, ми вважали за доцільне використання комплексної методики: («шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised, CAMS–R» [6]; опитувальник труднощів емоційної регуляції (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), K. L. Gratz, L. Roemer, 2004 ) [6]; графічна психодіагностична методика «Людина під дощем» [19].

Зупинимось детальніше.

1) *Тест «шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS–R» (Фельдман та ін., 2007), (Текст методики у Додатку В). 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 посилянь до уважності або практик медитації, щоб бути придатними для користування загалом. Під час складання шкали респондентам пропонуються 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 показала, що вона позитивно пов'язана з добробутом, регулюванням емоцій, і негативно пов'язана з показниками депресії, лиха тривоги, відволікання уваги, занепокоєння [6].*

2) *Тест опитувальник труднощів емоційної регуляції (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), K. L. Gratz, L. Roemer, 2004) [6]. Ця методика передбачає визначення труднощів емоційної регуляції за 7 шкалами з підрахунком балів по кожній окремо: 1) загальний індекс труднощів емоційної регуляції: підсумовуються бали за усіма твердженнями; 2) шкала заперечення емоційних реакцій: високі бали свідчать про негативні реакції у відповідь на негативні емоції інших людей, тобто неприйняття стресу чи схвильованості інших осіб, низький рівень емпатії; 3) шкала труднощі цілеспрямованої поведінки: високі бали свідчать про стан дезорганізованості, неможливість сконцентрувати увагу при виникненні різного роду проблем, гостре переживання власних неприємностей, що негативно позначається на здатності виконувати діяльність; 4) шкала імпульсивний контроль: високі бали свідчать про труднощі із контролем своєї поведінки у стресових ситуаціях, поведінка стає імпульсивною, зумовленою виключно актуальними потребами; 5) шкала недостатне усвідомлення емоцій: високі бали свідчать про нерозуміння своїх емоцій та їх впливу на повсякденне життя і взаємодію з іншими людьми; 6) шкала нерозуміння стратегій регуляції емоцій: твердження високі бали означають нерозуміння людиною своїх можливостей керувати власним емоційним*

станом; 7) шкала: неможливість чітко назвати свої емоції: твердження високі бали означають труднощі із усвідомленням і визначенням своїх емоцій. така людина казатиме «мені погано» замість «я розгнівана» тощо. Специфіка підрахунку балів за деякими шкалами передбачає зворотній підрахунок. Труднощі у застосуванні методики полягають у відсутності чіткої диференціації показників за рівнями (наприклад, високий, середній, низький). Проте, такої можливості до застосування відповідної методики не применшують її емпіричне значення та розгортають перед нами нові евристичні задачі в ході проведення експерименту. (Текст методики представлено в Додатку Г).

3) *Графічна психодіагностична методика «Людина під дощем»*, яка є тестом на реакцію в екстремальних ситуаціях [19], (текст методики представлено в Додатку Д). Ця методика показує психологічну резистентність особистості до стресових ситуацій, де в якості стресового фактора виступає фактор зовнішньої середовища – дощ. Методика «Людина під дощем» була запропонована Є. Романовою та Т. Ситько для оцінки адаптивних можливостей та стійкості людини до впливу стресових факторів.

Як зазначає дослідниця [24], зіставлення малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові ситуації, що вона відчуває в періоди ускладнень. Аналізуючи зміни образу людини на обох малюнках, можна робити висновки про ставлення досліджуваного до труднощів та способів їх подолання. В якості стресового чинника в даній методиці виступає фактор зовнішнього середовища – дощ. Для порівняльного аналізу малюнків проводиться вивчення й зіставлення малюнків загалом та образів людини за такими параметрами, як естетика малюнка, його розмір, розмір фігури людини, її розташування відносно центру, характер дій людини, стиль її поведінки під дощем, колір, стать, вік, засоби захисту від дощу, наявність калюж, додаткові образи на малюнку. Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі показників: трансформація фігури людини, атрибути дощу, додаткові деталі, спотворення і пропуск деталей, колір у малюнках.

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів констатувального експерименту**

На першому етапі емпіричного дослідження нами застосовано методику «шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS – R)». У додатку (А) представлено описові статистики, що включають наступні параметри: середнє значення, розмах, мінімум, максимум та стандартне відхилення від середнього. Описові статистики послуговували фундаментом для застосування *нормального закону розподілу* та визначення рівнів (високий, середній та низький) для шкали самого опитувальника. При розподілі вибірки на групи, припущено, що «низька» та «висока» групи знаходяться в діапазоні 0,75 стандартного відхилення від середнього значення [4]. Відповідна градація задана амплітудою показників уваги, усвідомленості, фокусування на теперішньому та безумовному його прийнятті в повсякденному житті осіб юнацького віку. Ця градація є індикатором процесу регуляції стратегій до



внутрішнього переживання емоцій та думок і визначається: високий рівень розвитку досліджуваних якостей, які перевищують суму середнього значення та 0,75 стандартного відхилення; низький рівень для тестових балів, менших за різницю середнього значення та 0,75 стандартного відхилення (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

**Рівні «шкали когнітивного та емоційного майндфулнес»  
учнів юнацького віку**

Шкала майндфулнес	Рівні шкали		
	низький	середній	високий
	18–24	25–32	33–37

Кількісні показники дали змогу побудувати діаграму розподілу за шкалою оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості учнів (рис.2.1).

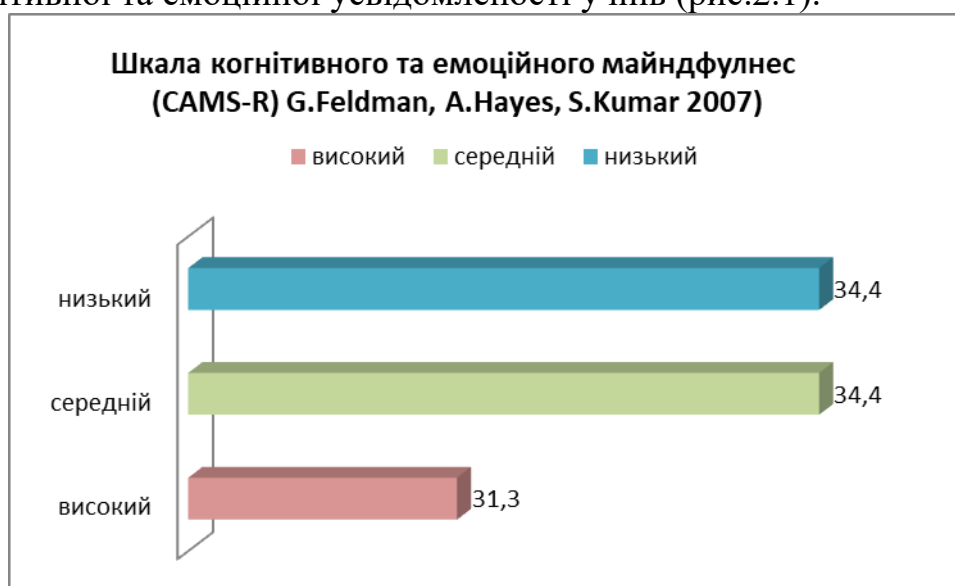


Рис 2.1. Шкала когнітивного та емоційного майндфулнес  
учнів юнацького віку

У цілому по виборці (рис. 2.1) маємо наступні результати: високий рівень майндфулнес – (31,2 % – 10 учнів); середній рівень та низький представлено однаковою кількістю учнів (по 11 осіб), що склали відповідно по (34,4%).

Очевидно, що, в цілому по виборці, більше третини (34,4%) учнів мають труднощі усвідомлення власних переживань, емоцій та думок. Такі респонденти мають симптоми депресії та тривоги, відволікання уваги, придушення думки та занепокоєння. Їх показники стресостійкості потребують психологічної допомоги.

Інша частина опитаних школярів (такий же відсоток (34,4%), краще за попередніх респондентів застосовують конструкцію уважності (майндфулнес) до регулювання власних емоцій, їх усвідомленості. Згідно інтерпретації методики, показники переживань цих учнів (вміння відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаються детальному аналізу та критиці (усвідомленню), а отже показники стресостійкості потребують розвиваючих корекційних ефектів.

Найменша кількість опитаних (31,2%) – особливо уважні, проявляють безоцінковий майндфулнес до власних емоцій та позитивно пов'язують їх із добробутом, регулюючи тут і тепер, повноцінно відображаючи поточний момент, адекватно відчують реальність, мають ознаки підвищеної стресостійкості та хороші показники загальної якості життя.

Наступними кроком нашого емпіричного дослідження є аналіз даних за опитувальником (DERS) The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), K. Gratz, L. Roemer (2004). Описові статистики методики представлено у (Додатку Б). Також, із метою визначення загального індексу труднощів емоційної регуляції, як інтегрального показника особистості, та за принципом застосування *нормального закону розподілу* проведено градацію на групи з високим, середнім та низьким рівнем досліджуваних характеристик учнів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Рівні шкали загального індексу труднощів емоційної регуляції учнів юнацького віку**

Загальний індекс труднощів емоційної регуляції	Рівні шкали		
	низький	середній	високий
	64–82	83–102	103–118

Кількісні показники дали змогу побудувати діаграму загального індексу труднощів емоційної регуляції за опитувальником (DERS) (рис. 2.2).

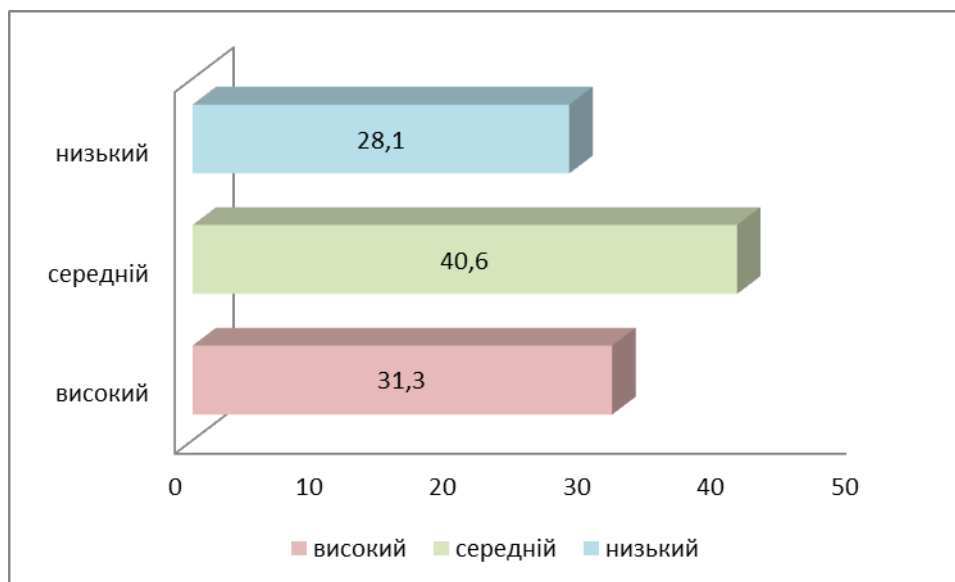


Рис. 2.2. Загальний індекс труднощів емоційної регуляції за опитувальником (DERS)К.І.Grats,L.Roemer (2004)

Як очевидно з рисунку, загальний індекс труднощів емоційної регуляції в учнів на високому рівні становить (31,3% – учнів), на середньому рівні (40,6% – учнів) та низькому рівню відповідно 28,1% – учнів). Отже, в цілому по виборці,

майже 72% учнів достатньо (в сукупності високий та середній рівень) розпізнають, виражають та регулюють власні емоції. Менша половина вибірки транслює складність у розпізнаванні емоційних станів та не вмiло долає емоційні труднощі.

Далі проаналізуємо детальніше результати опитування за шкалами методики, визначивши їх середні значення. Відповідні дані представимо на (рис. 2.3).

Найвище середнє значення (19,63) маємо за шкалою нерозуміння стратегій регуляції емоцій. Учні продемонстрували високі бали нерозуміння своїх можливостей керувати власними емоційними станами. На наступному щаблі (середнє значення (16,47) показники нерозуміння своїх емоцій та їх впливу на повсякденне життя й взаємодію з іншими людьми. У трійці дефіцитарних характеристик (середнє значення (15,41) з'являється шкала заперечення емоційних реакцій, що є свідченням негативних реакцій опитаних у відповідь на негативні емоції інших людей, неприйняття стресу чи схвильованості інших осіб, низький рівень емпатії (співчуття). Відповідно, шкала імпульсивний контроль (середнє значення (15,00), свідчать про труднощі із контролем своєї поведінки у стресових ситуаціях. Поведінка стає імпульсивною, базується виключно на виключно актуальних потребах. Нижче за попередні показники розподіл за шкалою «труднощі цілеспрямованої поведінки» (середнє значення (14,66), що свідчать про стан дезорганізованості учнів, неможливість сконцентрувати увагу при виникненні різного роду проблем, гостре переживання власних неприємностей, ускладнення при виконанні діяльності. Останній щабель (середнє значення (8,13) займає шкала «неможливість чітко назвати свої емоції», що є свідченням труднощів із усвідомленням і визначенням своїх емоцій. Учні з такими проблемами говоритимуть «мені погано» замість «я розгнівана/ий» тощо.

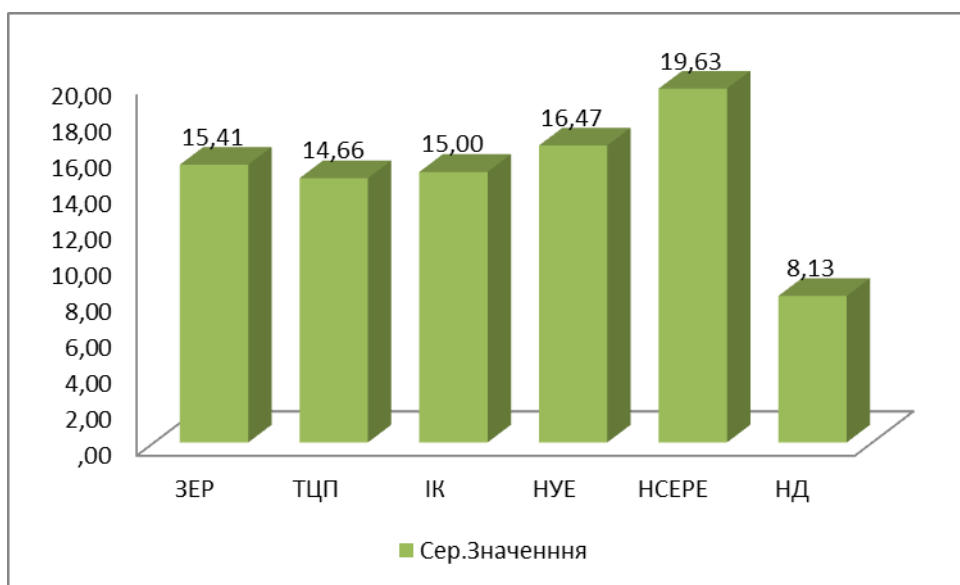


Рис. 2.3. Труднощі емоційної регуляції за шкалами опитувальника (DERS) К.І.Grats, L.Roemer (2004)

**Примітка:**

ЗЕР – Загальний індекс труднощів емоційної регуляції;

ТЦП – Шкала Труднощі цілеспрямованої поведінки;

ІК – Шкала Імпульсивний контроль;

НУЕ – Шкала Недостатнє усвідомлення емоцій;  
 НСЕРЕ – Шкала Нерозуміння стратегій регуляції емоцій;  
 НД – Шкала: Неможливість чітко назвати свої емоції

Таким чином, по виборці в цілому частіше простежуються характеристики нерозуміння учнями своїх можливостей керування власними емоційними станами; нерозуміння своїх емоцій та їх впливу на повсякденне життя і взаємодію з іншими людьми; опозиція у відповідь на негативні емоції інших людей, неприйняття стресу чи схвильованості інших осіб, низький рівень емпатії. Такі характеристики, як: труднощі контролю над імпульсивною поведінкою, її цілеспрямованістю, відсутність усвідомленості та диференціації емоцій – в цілому учням менш притаманні.

Подальший аналіз ми спрямували на вивчення здатності особистості долати неблагополучні ситуації, вміти протистояти ним. Для поставленої задачі використано *графічну методіку*, яка також здійснює діагностику захисних механізмів у стресових ситуаціях [19].

З метою кращого розуміння особливостей стратегій поведінки в стресових ситуаціях учнів нами узагальнено результати досліджень науковців ( Н.Артюхіної, Р. Федоренко, І. Чистенко)[1; 24; 21]. У результаті теоретичного аналізу нами виокремлено 3 критерії за психологічними станами учнів: **комфортні психологічні стани; амбівалентні стани; дискомфортні стани.**

*Представимо* відповідні змістовні та кількісні дані в таблиці (2.3.) текст методіки (*Додаток Д*), а також малюнки учнів (*Додаток Є*).

Як очевидно, найбільша кількість опитаних (40,6 – учнів (13) мають відносно **комфортні психологічні стани** та активно протистоять стресовим ситуаціям, проявляють ресурсні стратегії при зіткненні з труднощами. Зокрема, малюнки цих учнів демонструють персонажів у русі, з наявністю парасольки, можливо навіть без дощу. Для них характерні додаткові образи/символи, як то сонце, рослини, життєрадісність дощу, почуття перспективи та захищеності під ним, радісний стан.

Таблиця 2.3

**Особливості стратегій поведінки в стресових ситуаціях за методікою «Людина під дощем» (%)**

	<b>Комфортний стан</b>	<b>Нейтральний стан</b>	<b>Дискомфортний стан</b>
<b>Характерні символи</b>	<b>Відсоток респондентів по виборці (%)</b>		
	<b>40,6(13)</b>	<b>37,5 (12)</b>	<b>21,9 (7)</b>
	<b>Характеристики станів за критерієм комфорту</b>		
	Ресурсність	Амбівалентність	Страх, тривожні ситуації, переживання незахищеності

Зображення людини	Адекватно погоді одягнена	Адекватно погоді одягнена	Неадекватно погоді одягнена
Поза людини, стиль її поведінки під дощем	Персонажі у русі, активне протистояння стресу	Розгубленість персонажів, уникнення обставин, що несуть загрозу	Пасивне ставлення до несприятливих факторів
Характер зображення фігури, розмір, колір, естетика малюнка	Розташування відносно центру, великі або середні розміри фігури	Зміщення малюнків відносно середини, за виключенням «догори»	Розташування внизу малюнка; маленький розмір фігури Спотворення фігури, пропуск деталей, трансформація фігури в депресивні кольори
Зображення дощу	Життерадісність дощу, почуття перспективни та захищеності під ним, радісний стан під дощем	Амбівалентність дощу; після зображення дощу рідкі каплі, як тимчасовість проблемних ситуацій	Густий дощ, як фактор важкого і постійного стресу, подавлений стан, потреба в соціальній підтримці
Зображення хмар	Наявність хмар у сукупності з іншими ресурсними характеристиками	Наявність хмар у сукупності з іншими амбівалентними характеристиками	Наявність хмар як стресових факторів, очікування неприємностей, Блискавка, як ознака драматичних подій
Зображення калюжі	Наявність калюж у сукупності з іншими ресурсними характеристиками	Наявність калюж у сукупності з іншими амбівалентними характеристиками	Наявність калюж, як стресових факторів у сукупності з іншими несприятливими характеристиками
Наявність/відсутність парасольки	З парасолькою/ Парасолька без дощу як	Без парасольок/ Парасолька без дощу / з вольовим	Без парасольок у сукупності з іншими

	надмірний захист	опором готовність до стресових ударів (ознаки агресії як захист)	дискомфортними критеріями
Наявність додаткових образів (сонце, веселка, рослини, предмети навколишнього середовища)	Наявність творчих ресурсів, як прояв ресурсів психологічної адаптації	Бажання мінімізувати додаткові творчі ресурси, зменшити енерговитрати, емоційна збідненість малюнку	Відсутність творчих ресурсів, як прояв ознак психологічних труднощів опору в стресових ситуаціях
Наявність додаткових засобів захисту від дощу: одяг, чоботи, окуляри)	Потреба та необхідність формування навичок протистояння стресовим факторам		

Амбівалентні ознаки/стани, деяку розгубленість в стресових ситуаціях мають (37,5 – 12) учнів. Такі школярі на малюнках мінімізують додаткові творчі ресурси, зменшуючи енерговитрати. Їх малюнки емоційно збіднені, зміщені в просторі відносно середини.

Дискомфортний стан, невміння протистояти стресовим ситуаціям притаманні (21,9% – 7) учням. Ця категорія досліджуваних має ознаки психологічних труднощів опору в стресових ситуаціях, подавлені стани та потребує психологічної підтримки для формування їх стресостійкості. Важливо відмітити, що психологічну стійкість підтримують як внутрішні (особистісні) ресурси, так і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

У відповідності до наших емпіричних завдань, наступним кроком є визначення ролі майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку. Для цього в розрізі проведених попередніх методик нами умовно сформовано 3 групи учнів за критеріями (рівнем майндфулнес «шкали когнітивного та емоційного майндфулнесу за опитувальником CAMS–R) і рівнем загального індексу труднощів емоційної регуляції за опитувальником (DERS). Таблиця первинних даних респондентів представлена в (Додатку I).

До 1 групи (А) ми віднесли респондентів із високим рівнем майндфулнес та високим рівнем індексу труднощів (13 учнів), до другої (12) – з середніми рівнями за результатами двох опитувальників (7 учнів) та до третьої групи В – з низькими рівнями за цими опитувальниками.

Продовжуючи нашу дослідницьку тактику було висунуто припущення, що учні, в яких недостатньо сформована шкала майндфулнес, у стресових ситуаціях схильні до дискомфортних станів, тривоги та переживають незахищеність і навпаки, ті, в кого високий рівень майндфулнес, демонструють у критичних ситуаціях більшу ресурсність та комфортний психологічний стан.

Для перевірки цього припущення ми здійснили порівняльний аналіз відповідних особливостей. Дані показано в (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Особливості прояву стресових стратегій учнів юнацького віку в залежності від рівня майндфулнес**

Стан/ стратегія поведінки в стресових ситуаціях ( за графічною методикою)	Група А (високий рівень СAMS–R) (13 учнів)	Група Б (середній рівень СAMS–R) (12 учнів)	Група В (низький рівень СAMS–R) (7 учнів)
Комфортний стан	84,6 (11)	25 (3)	–
Нейтральний стан	15,4 (2)	66,6 (8)	14,3 ( 1)
Дискомфортний стан	–	8,3 (1)	85,7 (6)

Кількісний розподіл даних в табл. 2.4 вказує на те, що у виділених умовно групах учні мають певні відмінності в стратегіях стресостійкості.

Кількісні показники дали змогу побудувати діаграму розподілу стратегій поведінки в стресових ситуаціях учнів юнацького віку в залежності від рівня їх майндфулнес (рис. 2.4).

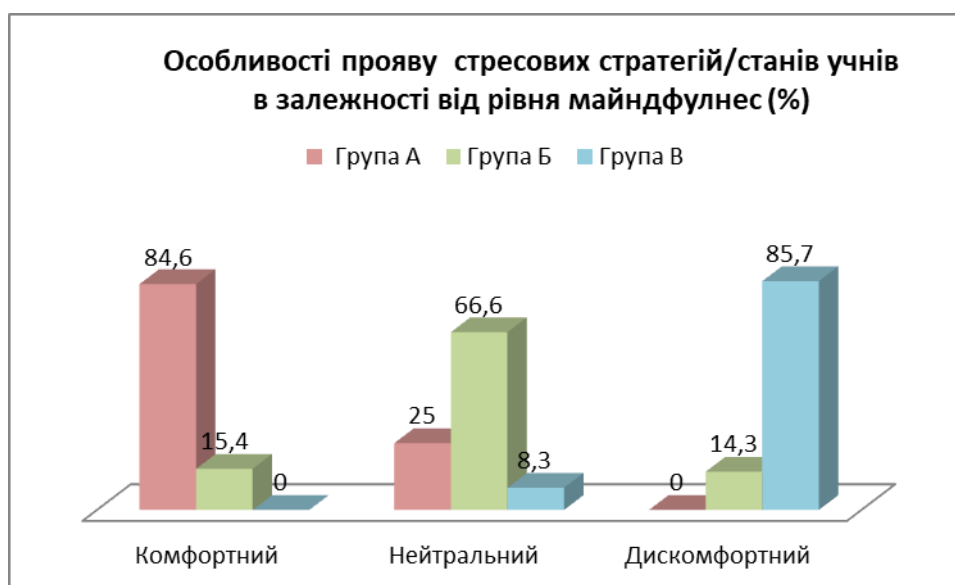


Рис 2.4. Особливості прояву стресових стратегій/станів учнів в залежності від рівня майндфулнес (%)

Як очевидно, (84,6 %) респондентів **групи А** (високий рівень майндфулнес) мають відносно комфортні психологічні стани та активно протистоять стресовим ситуаціям, проявляють ресурсні стратегії при зіткненні з труднощами. У цій групі виокремились учні у кількості 2 осіб ( 15,4%), які показали амбівалентні зображення своїх малюнків, зокрема готовність до стресових ударів (ознаки агресії).

**Група Б** (середній рівень майндфулнес) 66,6 (8учнів), здебільшого, проявляє в стресових ситуаціях нейтральні психологічні стани, має ознаки амбівалентності. Малюнки учнів цієї групи відзначаються розгубленістю персонажів, уникненням неприємностей та емоційною збідненістю. Важливим є той факт, що 25% (3 учні) групи Б мають ресурсні стратегії поведінки в стресових ситуаціях (їх малюнки несуть позитивний зміст), проте ця категорія досліджуваних має труднощі з конструкцією уважності (майндфулнес). Дисконфортний стан, відсутність психологічних ресурсів та прояв загрози в стресових ситуаціях визначено в 1 учня (8,3%).

**Група В** (низький рівень майндфулнес) найбільшою мірою очікує неприємностей в ситуаціях стресу (85,7 (6) учнів). Вони намалювали густий дощ, як фактор важкого і постійного стресу, подавлений стан людини під дощем та мають потребу в соціальній підтримці. Деякі малюнки мають спотворені елементи фігури людини, трансформуються захисні пози та наповнені депресивними кольорами. Проте в цій групі є 14,3% (1) учень), стратегії стресостійкості якого умовно віднесено до нейтральних. Скоріше за все, це свідченням тимчасовості неприємних ситуацій.

Отже, порівняльний аналіз результатів прояву стресових стратегій/станів учнів в залежності від рівня майндфулнес в учнів юнацького віку дозволяє говорити про відмінності в їх стратегіях активності/комфортності при пошуку рішення в складних стресових ситуаціях.

Таким чином, регуляція стресового стану й поведінки в учнів юнацького віку беззаперечно пов'язано з мірою розвиненості оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості. Відповідна конструкція уважності (майндфулнес), як стратегія до внутрішнього переживання емоцій та думок, актуалізує резерви психіки, виступає важливим чинником психічного здоров'я особистості.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо впровадження програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку**

Важливим безумовно є той факт, що для подолання стресових станів у науковій літературі запропоновано безліч технік і прийомів: нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитація та ін., що в цілому, підвищують стійкість до стресових факторів, регулюють емоційну сферу особистості.

Нами розроблено практичні рекомендації стосовно впровадження впровадження та розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку.

**Дана програма** спрямована на розвиток здатності особистості усвідомлювати, відчувати та пам'ятати явища у внутрішньому та зовнішньому середовищі. Важливо відмітити, 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.

#### **Структурні частини занять:**

1. Підготовча частина містить вправи-активатори, спрямовані на створення позитивного емоційного фону, атмосфери довіри й безпеки.

2. Основна частина передбачає виконання вправ, спрямованих на розвиток майндфулнес, що включають в себе дихальні вправи та ін.

Із метою терапевтичного ефекту, ці вправи можуть бути оформлені в казки, притчі та пригоди. Альтернативою є проведення вправи в тиші, або під музику, на одинці, чи в групі, офлайн чи онлайн.

3. Заклучна частина включає рефлексію, підведення підсумків.

**Заняття поєднує методи і прийоми тренінгової роботи:** релаксаційні методи. Це не клінічні практики, а майндфулнес хвилинки, вправи на самоприйняття, очищення, турботу про себе.

### **Програма занять розвитку навичок майндфулнес в повсякденному житті для учнів юнацького віку**

#### **Заняття 1.**

#### **Тема «Правила групової роботи. Створення сприятливого психологічного клімату для особистісного саморозкриття. Медитація»**

*Підготовча частина.*

1. Знайомство.
2. Вправа Медитація. «Налаштування на день» ( під аудіосупровід)

*Основна частина. Основи медитацій/концентрація*

1. Вправа «Звуки довкола нас»
2. Вправа «Звуки, думки і споглядання: Майндфулнес дощу».
3. Вправа «Звуки, думки і споглядання: Дихання бджоли».
4. Вправа «Турбота про себе: Любов до себе».
5. Вправа «Вдячність: Пробудження серця»

*Заклучна частина.*

Обговорювання результатів.

Рефлексія заняття.

#### **Заняття 2.**

#### **Тема «Усвідомленість»**

*Підготовча частина.*

1. Ритуал вітання.
2. Вправа «Медитація. Прийняття: Я – небо»
3. Вправа «Медитація. Прийняття: Майндфулнес усмішки»

*Основна частина «Усвідомленість»*

1. Вправа «Очищення: Непрості ситуації. Непрості почуття».
2. Вправа «Турбота про себе: Безпечне місце. Уява».

3. Вправа «Турбота про себе: Доброзичливість до себе».
4. Вправа «Турбота про себе: Доброзичливість до людей, з якими мені не просто»  
*Заключна частина.*  
Обговорювання результатів.  
Дихальні вправи.  
Рефлексія заняття

### **Заняття 3.** **Тема «Рух і тіло»**

#### *Підготовча частина*

1. Ритуал вітання.
2. Вправа «Медитація: Я – небо» (демонстрація режиму автопілоту).

#### *Основна частина*

1. Вправа «Майндфулнес в русі. Прогулянка по сафарі» (Д/З. Прогулянка з уважністю).
2. Вправа «Дихання – наш помічник: Моє серцебиття» (Д/З. послухати у своїх близьких).
3. Вправа «Концентрація: Улюблена їжа/цукерки/ фрукти»
4. Вправа «Вдячність. Подяка за день. Валіза вдячності»

#### *Заключна частина*

- Обговорювання результатів тренінгу.  
Дихальні вправи. Ритуал прощання.

### **Заняття 4.** **Тема «Звуки, думки і споглядання»**

#### *Підготовча частина*

1. Ритуал вітання.
2. Вправа «Медитація: Вихор» (демонстрація режиму)

#### *Основна частина*

1. Вправа «Медитація: Дерево». (Д/З. Прогулянка з уважністю по парку. Дати декілька орбазів природи учням додому, щоб вони могли пояснити батькам, як працює наш мозок на свіжому повітрі).
2. Вправа «Бурулька»
3. Вправа «Бульбашки»
4. Вправа «Майндфулнес розмальовування»

#### *Заключна частина*

1. Обговорювання результатів тренінгу.
2. Дихальні вправи. Ритуал прощання.

### **Заняття 5.** **Тема «Прийняття. Неприємні ситуації, турбота про себе»**

#### *Підготовча частина.*

1. Ритуал вітання.
2. Вправи «Медитація: Місце для неприємних почуттів», «Дихання – якір»,

«Лігідний дотик», «Доброзичливість до тих,кого люблю і до тих, хто мені подобається» (демонстрація режиму).

*Основна частина*

1. Вправа «Непрості почуття, очищення. Прогулянка з уважністю та любовю до себе. Розповідь батькам про свої відчуття»
2. Вправа «Улюблена їжа»
3. Вправа «Майндфулнес-усмішка»
4. Вправа «Обійми метелика»

*Заклучна частина.*

Обговорювання результатів тренінгу.

Дихальні вправи. Ритуал прощання.

## **Заняття 6.**

### **Тема «Вдячність. Доброзичливість»**

*Підготовча частина.*

1. Ритуал вітання.
2. Вправа-медитація. «Три майндфулнес подихи». «Дихання бджоли», «Безпечне місце» (демонстрація режиму).

*Основна частина*

1. Вправа і Д/З. «Подивитись улюблений мультик чи фільм дитинства. Прогулянка з уважністю до себе. Аналіз емоцій після перегляду ролику з дитинства»
2. Вправа «Бурулька»
3. Вправа «Бульбашки»
4. Вправа «Пробудження серця»,
5. Вправа «Любов до себе»
6. Вправа «Валіза вдячності»

*Заклучна частина*

Обговорювання результатів тренінгу.

Дихальні вправи. Ритуал прощання.

#### **2.4. Аналіз ефективності програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті учнів юнацького віку**

У розвивальній програмі взяли участь 29 респондентів. Статистичний аналіз передбачав аналіз та порівняння результатів, отриманих у контрольній та експериментальній групах: загальна кількість учнів контрольної групи – 13 осіб, загальна кількість учнів експериментальної групи – 16 осіб. Відбір респондентів у експериментальну та контрольну групи було здійснено на основі показників методик: 1) «шкали когнітивного та емоційного майндфулнес» CAMS – R); 2) DERS – опитувальника труднощів емоційної регуляції; 3) методики «Людина під дощем». А саме, до *контрольної групи* (КГ) увійшли учні з високим рівнем майндфулнес, високим рівнем загального індексу емоційної регуляції та ресурсними стратегіями подолання стресу за методикою «Людина під дощем». Відповідно, до *експериментальної групи* (ЕГ) – учні з середнім та низьким рівнем цих методик і обмеженими ресурсами щодо подолання стресу за методикою «Людина під дощем».

Аналіз результатів програми було проведено на основі вхідного (за 1 – 2 дні до початку програми) та вихідного (через 1 – 2 дні після завершення програми) діагностування за блоком психодіагностичних методик, який використовувався й на етапі констатувального експерименту. Добровільність респондентів у вхідному та вихідному діагностуванні була необхідною його умовою.

За 2 дні до початку тренінгової програми проводилися перші зрізи за блоком психодіагностичних методик окремо в контрольній і експериментальній групах досліджуваних. Так як програма розрахована на три сесії (один раз на два тижні), то повторні зрізи в групах відбувалися майже через 6 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) [6] здійснювався за допомогою інструменту *непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона* [16]. Для статистичної обробки даних використано версію комп'ютерної програми SPSS (версія 19.0). Це дало змогу визначити та порівняти середні ранги показників майндфуднес та загального індексу емоційної регуляції учнів експериментальної та контрольної груп у ході проведення формувального експерименту (таблиця 2.5.).

Дані, наведені в таблиці 2.5, показали, за якими саме досліджуваними параметрами мали місце достовірно/недостовірно значущі зміни в учасників тренінгу до та після нього. Отримана позитивна динаміка респондентів експериментальної та контрольної груп у цілому, свідчить про відмінності в показниках стратегій поведінки учнів у стресових ситуаціях, показниках майндфулнес та загального рівня емоційної регуляції. Така динаміка змін протягом шести тижнів є маркером успішного проходження учнями експериментального практикуму.

Таблиця 2.5

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

Стан/ стратегія поведінки в стресових ситуаціях  ( за графічною методикою)	ГРУПИ			
	КГ	КГ	ЕГ	ЕГ
	1 зріз (13 учнів)	2 зріз (13 учнів)	1 зріз (16 учнів)	2 зріз (16 учнів)
Комфортний стан	11 (84,6)	10 (77)	-	2 (12,5)
Нейтральний стан	2 (15,4)	3 (23)	9 (56,3)	10 (62,5)
Дискомфортний стан	-	-	7 (43,7)	4 (25)
<b>непараметричний W-критерій знакових рангів Вілкоксона(Z)</b>				
<i>Шкала майнфулнес</i>	-,447 <sup>a</sup> p=,655		<b>-2,844<sup>a</sup></b> ; 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

Зупинимось детальніше. Змістовні характеристики за методиками «Людина під дощем» [6] підлягали якісній оцінці. Під час першого та другого зрізів у контрольній та експериментальній групах учнів було констатовано, що в учнів ЕГ (експериментальної групи) (кількість учасників – 16 осіб) відбулися зміни, а саме: за критерієм – дискомфортний стан зменшився відсоток учнів (25 % проти 43,7% (під час першого зрізу); за критерієм нейтральний стан – збільшився відсоток до 62,5%, порівняно з 56,3 % у першому зрізі; за критерієм комфортний стан – з'явилося 12,5% учнів під час 2 зрізу (під час першого зрізу в ЕГ (експериментальній групі) учнів із такими характеристиками виявлено не було.

В КГ (контрольній групі) (кількість учасників – 13 осіб) за цією методикою відбулися незначні зміни: збільшився відсоток учнів, що мають нейтральний стан (23% проти 15,4 % в першому зрізі (кількісний показник 1 учень), та відповідно зменшився відсотковий показник за критерієм комфорту до 77 % проти 84,6% у попередньому зрізі (кількісний показник 1 учень). Такі зміни ми схильні інтерпретувати через можливий вплив невідомих ситуативних факторів.

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) [16].

Отже, в КГ (контрольній групі) статистично значущих змін за цією методикою не зафіксовано: (Z)-нормалізоване значення  $-,552^a$ ; рівень значущості –  $(p=0,581)$  (статистично недостовірний). В ЕГ (експериментальній групі) (підвищились показники емоційної стабільності учнів (Z)-нормалізоване значення  $-1,899^a$ ; рівень значущості –  $p=0,05$  (рівень значущості статистично достовірний). Тобто, під час першого та 2 зрізів відбулися зсуви показників кількості позитивних значень респондентів (шляхом співставлення значень), в нашому випадку 6 учнів, де (a) – позитивні ранги) (табл., 2.5. та додаток Ж).

Також, у ході проведення формувального експерименту за методикою «шкали когнітивного та емоційного майндфулнесу за опитувальником CAMS-R) зафіксовано статистично значущі відмінності за допомогою статистичного інструменту – непараметричного W-критерію знакових рангів Вілкоксона (Z) [16].

У ЕГ (експериментальній групі) (підвищились показники майндфулнесу учнів (Z) – нормалізоване значення  $-2,844^a$ ; рівень значущості –  $(p=0,04)$  (рівень значущості статистично достовірний). В нашому випадку 6 учнів, де (a) – позитивні ранги) (табл., 2.5 та додаток З).

У КГ (контрольній групі) статистично значущих змін за цією методикою не зафіксовано: (Z) – нормалізоване значення  $-,655^a$ ; рівень значущості –  $(p=0,447)$  (статистично недостовірний).

Таким чином, у результаті формувального експерименту в експериментальній групі учнів юнацького віку відбувся ряд значущих змін у

стратегіях поведінки в стресових ситуаціях, показниках загального індексу емоційної регуляції та майндфулнес, що свідчить про зміну їх психологічних профілів та досліджуваних характеристик. У *контрольній групі* відбулися зміни, які, в цілому, не позначилися на зміні психологічних профілів учнів.

На підставі отриманих результатів можемо зробити висновки щодо ефективності тренінгової програми навичок майндфулнес у повсякденному житті учнів юнацького віку.

Тому, можемо стверджувати, що майндфулнес є умовою регуляції стресостійкості в юнацькому віці.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для дослідження проблеми визначення ролі майндфулнес у регуляції стресостійкості учнів юнацького віку в роботі використано комплексну методику: шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія CAMS–R»; опитувальник труднощів емоційної регуляції (DERS; графічна психодіагностична методика «Людина під дощем».

Психологічна діагностика за «шкалою CAMS – R» показала наступні результати: в цілому по виборці констатовано високий рівень майндфулнес (31,2 %) – успішно застосовують конструкцію уважності (майндфулнес) до регулювання власних емоцій. Учні з низьким рівнем (34,4%) мають симптоми тривоги, відволікання уваги, придушення думки та занепокоєння. Показники учнів середнього рівня (34,4%) майндфулнес (їх вміння відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаються детальному аналізу та критиці (усвідомленню), а отже показники стресостійкості потребують розвиваючих корекційних ефектів.

За опитувальником (DERS) загальний індекс труднощів емоційної регуляції в цілому по виборці майже (72%) учнів достатньо (в сукупності високий та середній рівень) розпізнають, виражають та регулюють власні емоції. Менша половина учнів вибірки транслює складність у розпізнаванні емоційних станів та не вміло долає емоційні труднощі.

При застосуванні *графічної* «Людина під дощем» встановлено (40,6%) учнів мають відносно комфортні психологічні стани та активно протистоять стресовим ситуаціям, проявляють ресурсні стратегії при зіткненні з труднощами. Амбівалентні ознаки, деяку розгубленість в стресових ситуаціях мають (37,5%) учнів. Такі школярі на малюнках мінімізують додаткові творчі ресурси, зменшуючи енерговитрати. Дискомфортний стан, невміння протистояти стресовим ситуаціям притаманні (21,9% ) учням. Ця категорія досліджуваних має ознаки психологічних труднощів опору в стресових ситуаціях, подавлені стани та потребує психологічної підтримки для формування їх стресостійкості.

Сформовано 3 групи учнів за критеріями (рівнем майндфулнес «шкали когнітивного та емоційного майндфулнесу за опитувальником CAMS – R) і рівнем загального індексу труднощів емоційної регуляції за опитувальником (DERS) та проведено порівняльний аналіз відповідних особливостей через призму критеріїв стресостійкості методики «Людина під дощем». З'ясовано, що (84,6%) респондентів групи А (високий рівень майндфулнес) мають відносно комфортні психологічні стани та активно протистоять стресовим ситуаціям, проявляють ресурсні стратегії при зіткненні з труднощами. Група Б (середній рівень майндфулнес) (66,6% ) здебільшого проявляє в стресових ситуаціях нейтральні психологічні стани, має ознаки амбівалентності. Малюнки учнів цієї групи відзначаються розгубленістю персонажів, уникненням неприємностей та емоційною збідненістю. Група В (низький рівень майндфулнес) найбільшою мірою очікує неприємностей в ситуаціях стресу (85,7%). Такі учні мають потребу в соціальній підтримці.

Порівняльний аналіз результатів прояву стресових стратегій/станів учнів в залежності від рівня майндфулнес в учнів юнацького віку дозволяє говорити про

відмінності в їх стратегіях активності/комфортності при пошуку рішення в складних стресових ситуаціях.

Розроблено та впроваджено програму розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку та перевірено її ефективність.

У результаті формувального експерименту встановлено, що в експериментальній групі учнів юнацького віку відбувся ряд значущих змін у стратегіях поведінки в стресових ситуаціях, показниках загального індексту емоційної регуляції та майндфулнес, що свідчить про зміну їх психологічних профілів та досліджуваних характеристик. У контрольній групі відбулися зміни, які в цілому не позначилися на зміні психологічних профілів учнів.



## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз проблеми визначення ролі майндфулнес як чиннику регуляції стресостійкості учнів юнацького віку та емпіричне дослідження дозволяють зазначити наступне:

1. Стресостійкість є «інтегральною якістю особистості, основою успішності життєдіяльності людини, що характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічної готовністю до стресу. Стресостійкість є значущою для осіб юнацького віку. З'ясовано, що формування розвитку стресостійкості припускає різноманітні психотерапевтичні технології, зокрема майндфулнес.

2. Проаналізовано поняття «mindfulness», що означає «повну усвідомленість», «уважність», «зосередженість». Визначено, що усвідомленість можна тренувати, підвищувати поріг чутливості довільної уваги на реакцію новизни та можна за потреби ігнорувати. Виокремлено «майндфулнес-техніки». Відповідні практики майндфулнес скеровують особистість до доброзичливості, відкритості, цікавості, а фактор усвідомленості допомагає самозаспокоюватися, стабілізувати самопочуття, відіграє суттєву роль при виборі способів поведінки в складних життєвих обставинах.

3. Вперше емпіричним шляхом встановлено відповідність тестових балів рівням розвитку досліджуваних психічних властивостей для учнів юнацького віку за опитувальниками CAMS-R» (Feldman, G., Hayes, A., Kumar S., Greeson J., & Laurenceau J. P. (2007) та за методикою труднощів емоційної регуляції (DERS) K. I. Grats, L. Roemer (2004). При застосуванні графічної методики «Людина під дощем» вперше теоретичним шляхом виокремлено характеристики станів учнів юнацького віку за критерієм комфорту/дискомфорту в стресових ситуаціях. Розроблено та впроваджено практичні рекомендації та структуру програми розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для учнів юнацького віку. Аналіз результативності програми засвідчив суттєві зміни психологічного профілю учнів: відмічено динаміку значущих змін у стратегіях поведінки в стресових ситуаціях, показниках загального індексту емоційної регуляції та майндфулнес, що свідчить про зміну їх психологічних профілів та досліджуваних характеристик.

Ці дані можуть складати інтерес для практичної роботи вчителів, шкільного психолога з учнями даної категорії по оптимізації процесу їх здатності протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям, стресам, адекватного ставлення до себе та інших за рахунок конструкції уважності, усвідомленості себе тут і тепер.

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

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н. В. Арт-терапевтична психодіагностика стресостійкості підлітків в умовах соціальних змін. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова., 2014. Т. 19. Вип. 1 (31) С.19–28. (Серія: Психологія).
2. Гера Т. І. Майндфулнес–техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів . Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Вип. 2 (1). С. 174–179 (Серія: Психологічні науки).
3. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 – х т. Москва : Мир, 2004. Т. 1. 496 с.
4. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2–х т. Москва : Мир, 2004. Т. 2 376 с.
5. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта. Одеса. 2015. № 10. С. 55–61.
6. Зливков В. Л. С. О. Лукомська, О. В. Федан. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.  
URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704775>
7. Зливков В. Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2018. 353 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Копилов С.О. Майндфулнес підхід в контексті розвитку автентичності особистості. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 336 с.
9. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Польща. 2014. № - 3. С. 206–212.
10. Кокун О. М. , Болотнікова І. В. , Болтівець С. І. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина» . Монографія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ; [Кіровоград] : [Імекс-ЛТД], 2013. 266 с.
11. 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.
12. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. № 6 (25). С. 48– 54. (Серія «Психологічні науки»).
13. Кудінова М.С. Структурно–компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Сєверодонецьк. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1 (45). С. 156 – 173.

14. 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»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти». 2019. 280 с.
15. 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
16. Наследов А. Д. Математические методы в психологии: учеб. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 232 с.
17. Павлик Н. Гармонізація психосоматичного компоненту характеру особистості в юнацькому віці. Вісник Інституту розвитку дитини. 2013. Вип. 29. С. 150–156. (Сер. : Філософія, педагогіка, психологія).
18. Паламарчук О. Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. Науковий вісник Мукачівського державного університету, Випуск 1 (2020), С. 266–269. (Серія «Педагогіка та психологія»).
19. Психодіагностика стресса: практикум/ сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань. 2012. 212 с.
20. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. № 9(61) вересень, 2018р. URL: <http://www.molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf>
21. Федоренко Р.П. Деструктивний вплив алкоголезалежних сімей у становленні особистості сучасного студента. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. Рівне. Випуск 1. 2013. С. 121 – 123.
22. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес–підхід. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2018. Вип. 1. С. 153-161. (Серія психологічна).
23. Чхаїдзе А.О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон. Вип. 1. С. 51–58. 2019.
24. Чистенко Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. Вип. 114. С. 204–207. (Серія : Психологічні науки).
25. Юмартова Н. М. Гришина Н. В. Осознанность (MINDFULNESS): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения Психологический журнал. 2016. Том 37. № -4. С. 105 – 115.

26. 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 Vol. 22, No. 1, March 2015 p 43–52.
27. Hau-Lung Chan, Lap-Yan Lo, Muriel Lin, and 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, Volume 10, e1, doi 10.1017/prp.2015.4. page 1 of 10. The Author(s) 2015.
28. Feldman G., Hayes A., Kumar S., Greeson, J., & Laurenceau J. P. (2007). 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, 29, 177 – 190.  
URL: <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>.
29. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc.2003, Vol. 84, No. 4, 822 – 848.
30. Clinical Psychology: Science and Practice. Ó American Psychological Association D12. V11 N3, 2004.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Описові статистики шкали когнітивного та емоційного майндфулнес

<b>Описові статистики</b>	<b>N</b>	<b>Розмах</b>	<b>Мінімум</b>	<b>Максимум</b>	<b>Середнє</b>	<b>Стд. відхилення</b>
Усвідомленість	32	18	19	37	28,47	4,628
N валідних	32					

## Додаток Б

### Описові статистики загального індексу труднощів емоційної регуляції учнів юнацького віку

Описові статистики	N	Розмах	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Загальний індекс труднощів	32	54	64	118	92,22	13,675
N валідних	32					

## Додаток В

### Шкала Когнітивного та Емоційного Майндфулнесс (СAMS-R)

*(Revised 12-item Cognitive and Affective Mindfulness Scale,*

*G.Feldman, A.Hayes, S.Kumar, 2007)*

Одновимірною шкалою, яка складається із 12-ти пунктів, спрямованих на вимірювання 4-х аспектів майндфулнесс у повсякденному житті – уваги, усвідомленості, фокусуванні на теперішньому та прийнятті (безоціночного ставлення).

*Інструкція:* Оцініть, наскільки кожне твердження близьке Вам саме *протягом минулих 30 днів*. Обведіть кружечком.

1 - Ніколи, рідко      2-Іноді      3-Часто      4-Практично завжди

1. Мені легко зосередитися на своїй діяльності	1	2	3	4
2. Я стурбований своїм майбутнім (R)	1	2	3	4
3. Я можу терпіти емоційний (душевний) біль	1	2	3	4
4. Я можу прийняти те, що не в силах змінити	1	2	3	4
5. Зазвичай я можу точно описати свої емоції та почуття	1	2	3	4
6. Я легко відволікаюсь від виконання діяльності (R)	1	2	3	4
7. Я часто думаю про своє минуле (R)	1	2	3	4
8. Я розумію, що стало причиною моїх емоцій	1	2	3	4
9. Я намагаюсь фіксувати усі свої думки	1	2	3	4
10. Я приймаю свої емоції та думки	1	2	3	4
11. Я можу зосередитися на теперішньому моменті	1	2	3	4
12. Я можу тривалий час зосереджуватися на чому одному	1	2	3	4

*Обробка результатів:* пункти 1,3,4,5,8,9,10,11,12 додаються за прямим ключем (1234), пункти 2,6,7 – за зворотнім (4321). Обраховується сума за усіма пунктами. Чим вищий сумарний бал – тим вищий рівень майндфулнесс.

## Додаток Г

### Опитувальник труднощів емоційної регуляції ФІО \_\_\_\_\_

*Інструкція:* Оцініть, як часто кожне із тверджень властиве саме Вам. Обведіть кружечком відповідну цифру після кожного твердження.

1. Я чітко розумію свої емоції 12345
2. Я звертаю увага на те, які вникають мої емоції та почуття, на їх перебіг 12345
3. Мені складно контролювати свої емоції 12345
4. Я не розумію причин своїх емоцій 12345
5. Я не розумію своїх емоцій та почуттів 12345
6. Я уважний до своїх почуттів 12345
7. Я точно знаю, причини виникнення своїх емоцій 12345
8. Я турбуюсь про свій емоційний стан 12345
9. Я стурбований своїм емоційним станом 12345
10. Коли я схвилюваний, я розумію свої емоції 12345
11. Коли я схвилюваний, я відчуваю гнів 12345
12. Мені соромно виявляти свої хвилювання 12345
13. Коли я хвилюююсь, мені складно виконувати роботу 12345
14. Коли я схвилюваний, мені складно контролювати себе 12345
15. Коли я засмучений, я впевнений, що цей стан надовго 12345
16. Невеликі негаразди суттєво впливають на мій емоційний стан 12345
17. Я розумію, що всі мої хвилювання мають суттєві причини 12345
18. Коли я схвилюваний, мені складно зосередитися на повсякденних справах 12345
19. Коли я схвилюваний, мені складно контролювати свої слова та вчинки 12345
20. Не зважаючи на хвилювання, я можу продовжувати ефективно виконувати свою діяльність 12345
21. Мені соромно за свої негативні емоції 12345
22. Негаразди стимулюють мене ставати кращим 12345
23. Я відчуваю себе безсилим, слабким, коли хвилюююсь 12345
24. Навіть при сильному хвилюванні, я здатен контролювати ситуацію 12345
25. Я сам винен у своїх проблемах 12345
26. Коли я хвилюююсь, мені складно зосереджуватись 12345
27. У стані хвилювання я практично не контролюю свою поведінку 12345
28. Я відчуваю відчай, коли зустрічаюсь із неприємностями 12345
29. Я стаю роздратованим, коли зустрічаюсь із неприємностями 12345
30. Неприємності знижують мою самооцінку 12345
31. Я намагаюсь зробити усе можливе, щоб впоратися із неприємностями 12345
32. Мені складно контролювати свою поведінку, якщо мене хтось ображає 12345
33. Коли мене щось турбує, я думаю лише про це і ні про що інше 12345
34. Мені потрібен час для того, щоб зрозуміти свої почуття 12345



35. Після неприємностей мені потрібно багато часу для відновлення12345

36. Коли я схвильований, то керуюсь емоціями, а не розумом12345

**Обробка результатів:**

*Загальний індекс труднощів емоційної регуляції:* підсумовуються бали за усіма твердженнями, зворотній підрахунок – R – (5=1; 4=2; 3=3; 2=4; 1=5) робиться за твердженнями: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34).

*Шкала Заперечення емоційних реакцій:* твердження 11, 12, 21, 23, 25, 29. Високі бали свідчать про негативні реакції у відповідь на негативні емоції інших людей, тобто неприйняття стресу чи схвильованості інших осіб, низький рівень емпатії.

*Шкала Труднощі цілеспрямованої поведінки:* твердження 13, 18, 20R, 26, 33. Високі бали свідчать про стан дезорганізованості, неможливість сконцентрувати увагу при виникненні різного роду проблем, гостре переживання власних неприємностей, що негативно позначається на здатності виконувати діяльність.

*Шкала Імпульсивний контроль:* твердження 3, 14, 19, 24R, 27, 32. Високі бали свідчать про труднощі із контролем своєї поведінки у стресових ситуаціях, поведінка стає імпульсивною, зумовленою виключно актуальними потребами.

*Шкала Недостатнє усвідомлення емоцій:* твердження 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R. Високі бали свідчать про нерозуміння своїх емоцій та їх впливу на повсякденне життя і взаємодію з іншими людьми.

*Шкала Нерозуміння стратегій регуляції емоцій:* твердження 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36. Високі бали означають нерозуміння людиною своїх можливостей керувати власним емоційним станом.

*Шкала: Неможливість чітко назвати свої емоції:* твердження R, 4, 5, 7R, 9. Високі бали означають труднощі із усвідомленням і визначенням своїх емоцій. Така людина казатиме «мені погано» замість «я розгнівана» тощо.

## Додаток Д

### Малюнковий тест «Людина під дощем»

У кожного в житті трапляються неприємності. Цей нескладний тест дозволить Вам визначити, як Ви схильні поводитися у складних життєвих ситуаціях.

Отже, Вам знадобиться чистий аркуш паперу і те, чим можна малювати (фарби, олівці, фломастери). Розслабтесь, спробуйте позбутися усіх сторонніх думок. Візьміть чистий аркуш паперу, покладіть перед собою. Уявіть людину під дощем і намалюйте її.

Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком. Цього легко домогтися, уявляючи, ніби «входиш» в малюнок, стаючи учасником подій, які відбуваються всередині нього. Тракувати малюнок нескладно. Важливо прислухатися до себе, до своїх почуттів. Можна задати собі питання: «Що я відчуваю, коли дивлюся на свій малюнок? Що для мене значить кожна його деталь?».

Дощ на даному малюнку позначає якусь перешкоду, труднощі, складності, перешкоди з якими кожна людина неминуче стикається у житті. Уважно проаналізуйте кожен деталь малюнка. Що робить людина на малюнку – вона тримає парасольку, сидить під навісом, гуляє під дощем? Ми дамо Вам кілька підказок, що саме малюнок може розповісти про Вас.

1. Спробуйте відчути, в якому настрої перебуває персонаж на малюнку (радісному, пригніченому, розгніваному, він боїться чи навпаки, йому весело та комфортно), Чи відчуває він безпорадність? А може сповнений сил для боротьби з труднощами? А можливо, спокійно та адекватно сприймає труднощі, вважаючи його звичайним буденним явищем.

2. Кудлаті, темні і численні хмари говорять про те, що Ви схильні заздалегідь очікувати неприємності. Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Відзначте, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків або вона сама стоїть у калюжі).

3. Якщо зображена на малюнку людина «йде, віддаляється», то це може бути пов'язано із Вашим бажанням уникати важких життєвих ситуацій, уникати неприємностей; якщо фігура людини зміщена у верхню частину аркуша, це може говорити про відхід від дійсності, про втрату опори під ногами, а також схильність фантазувати та вирішувати проблеми в уявному світі, замість реального.

4. Блискавка може символізувати початок нового циклу життя і драматичні зміни в житті людини. Веселка, нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію та прагнення до досконалості.

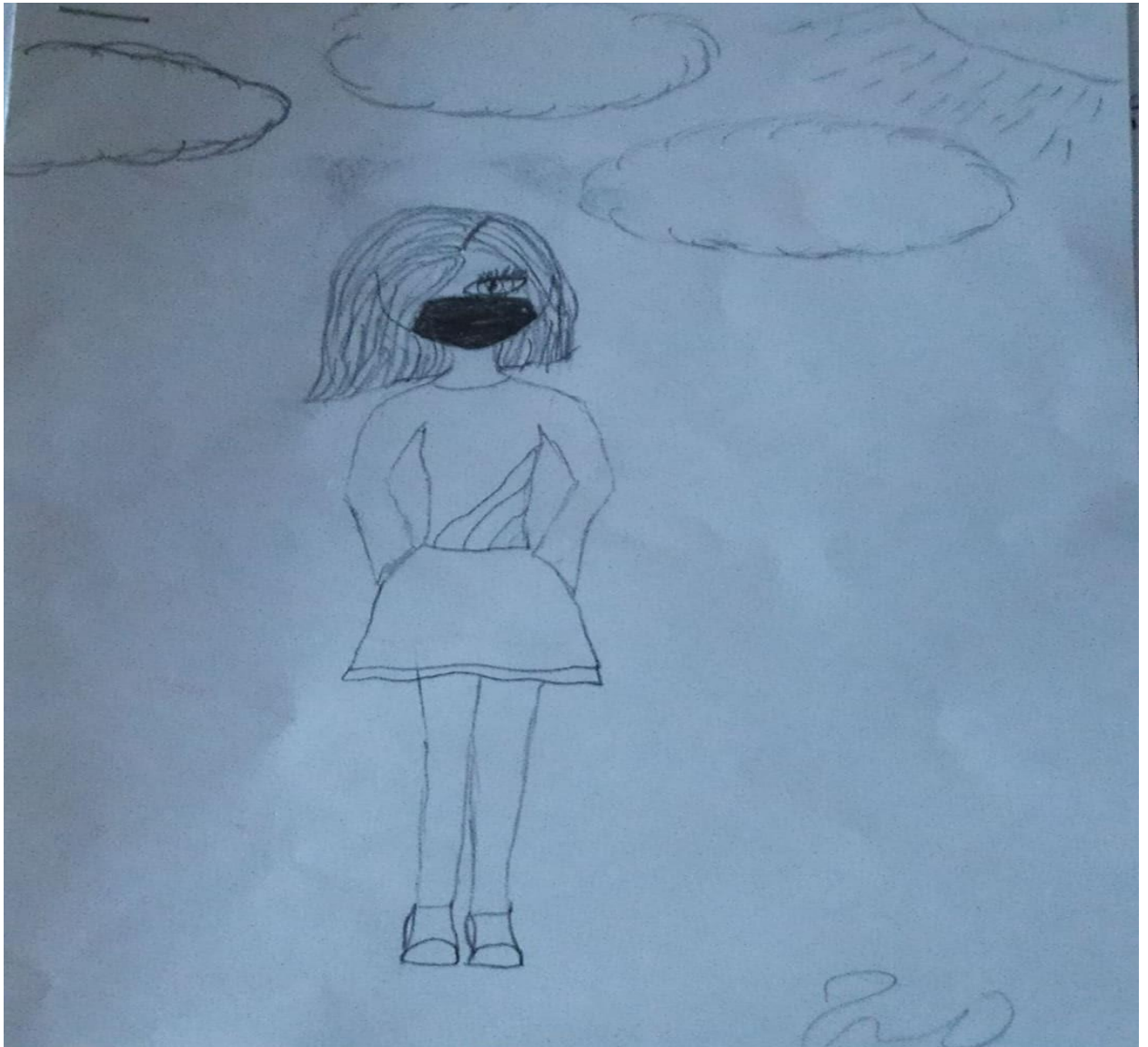
5. Парасолька є символом бажанням захиститися від неприємностей. Вона може захищати від негоди, а також обмежувати поле зору персонажа (а значить не дозволяє бачити усі можливі шляхи вирішення проблеми).

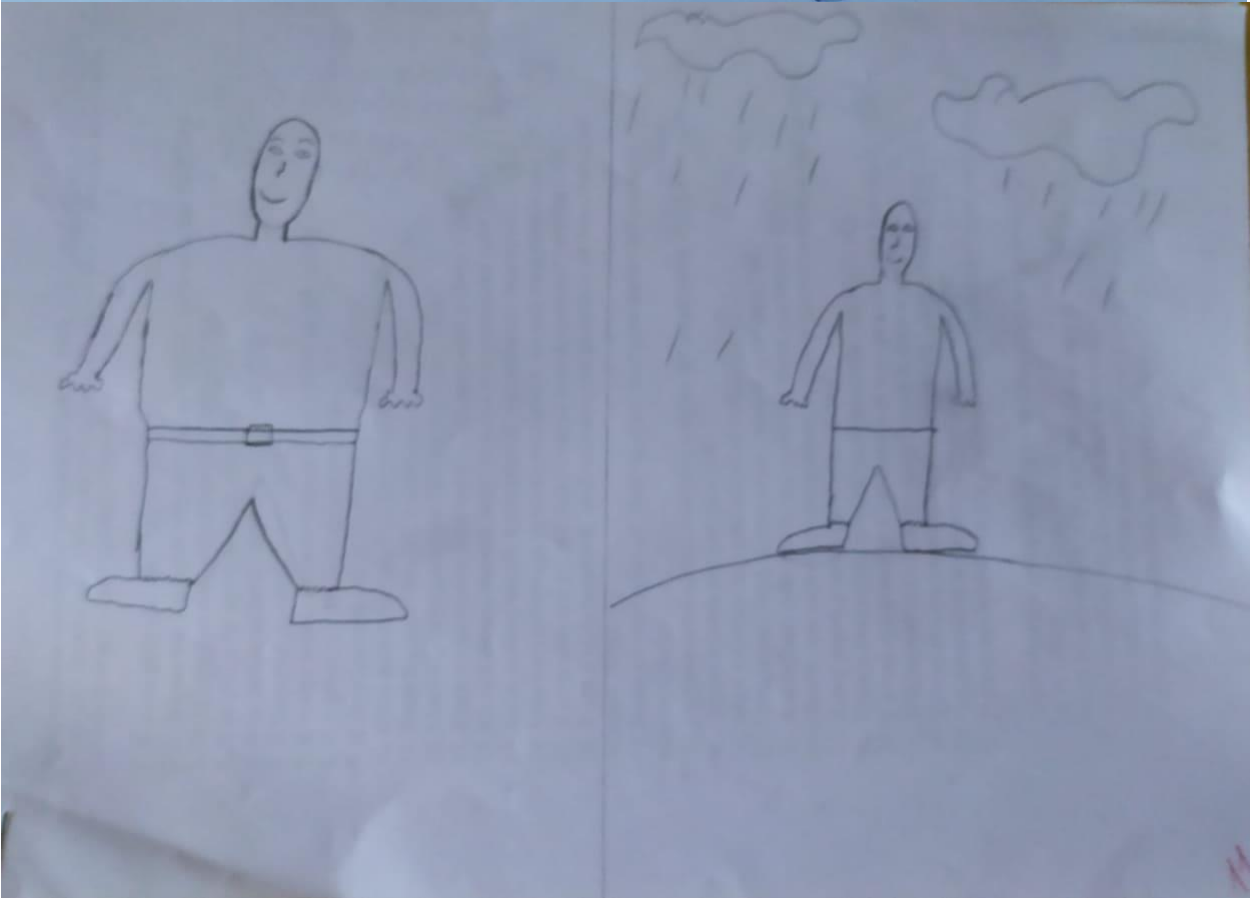
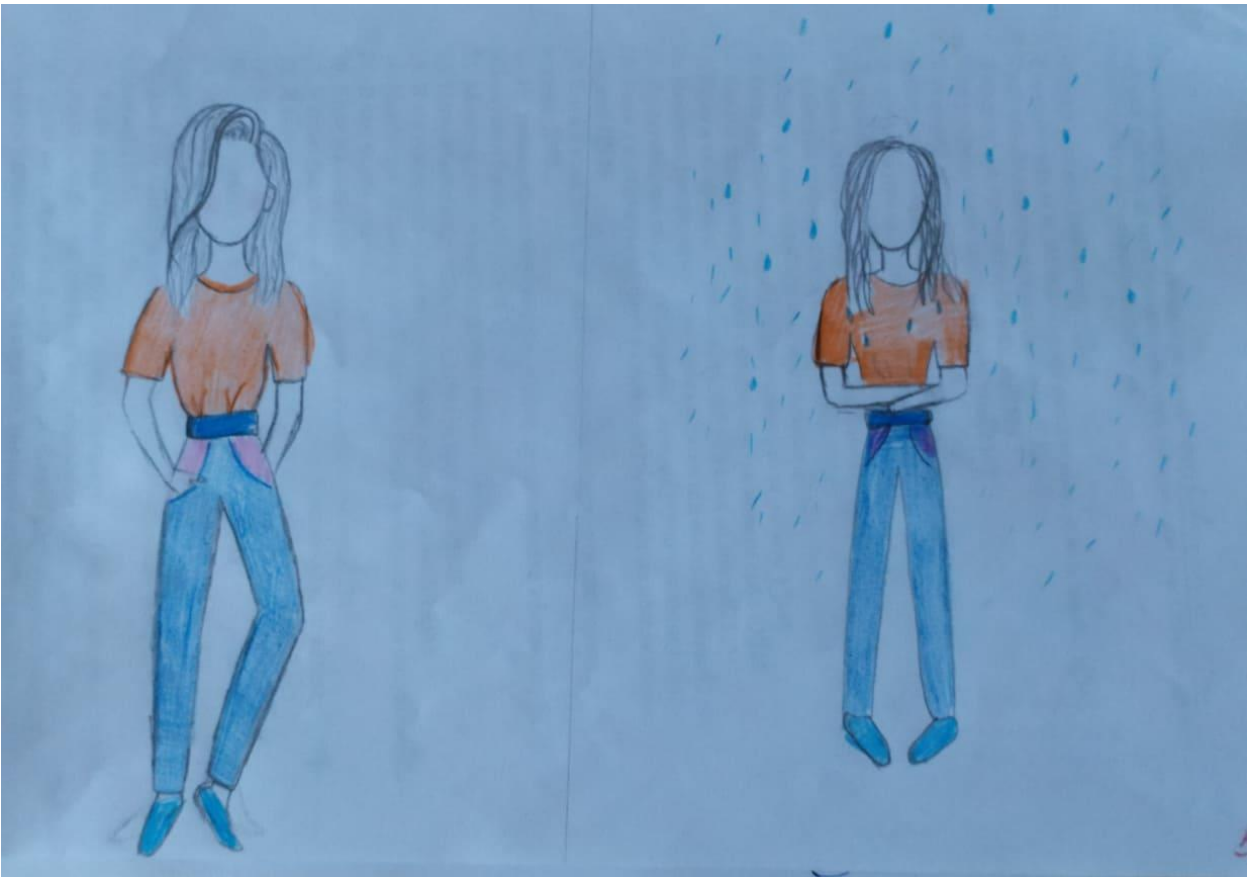
6. Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина

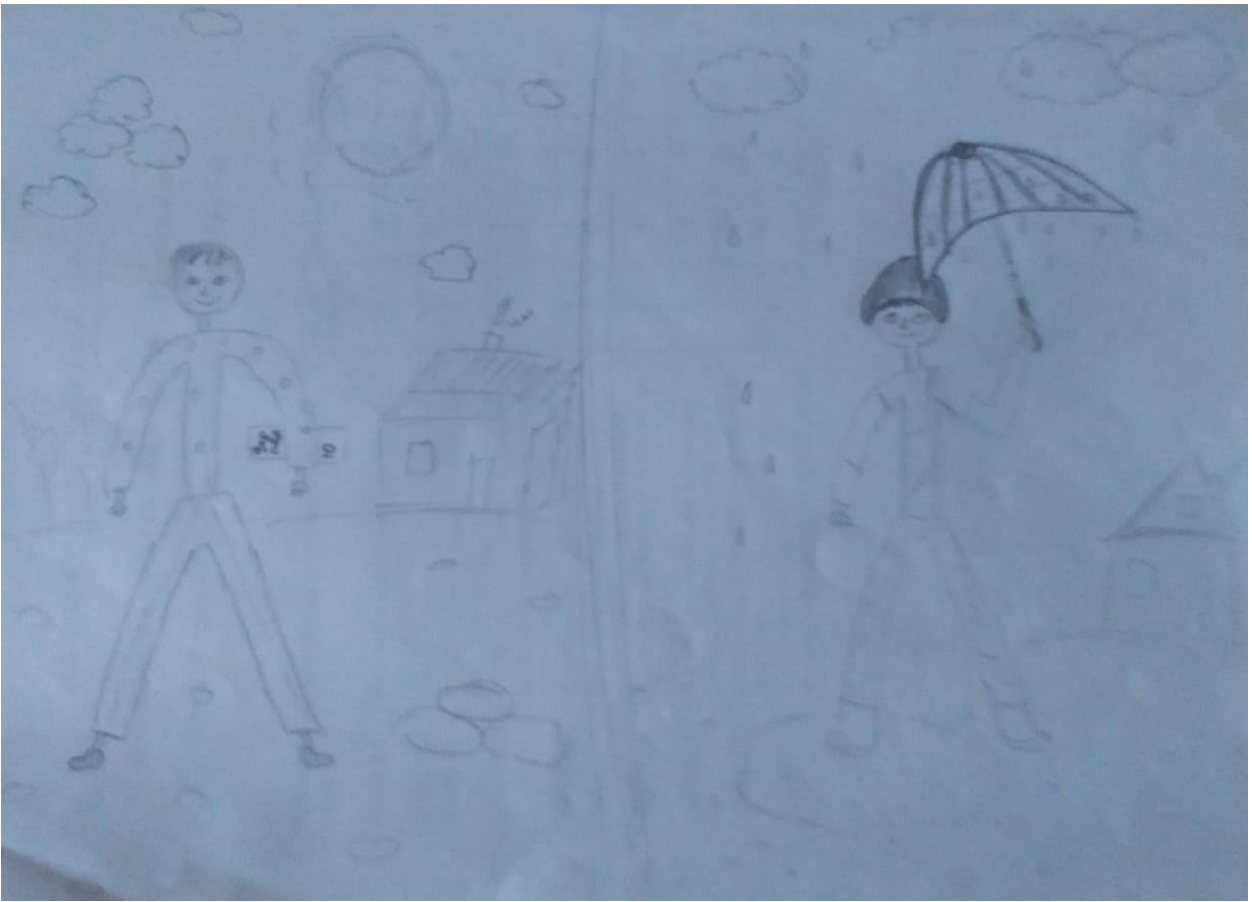
тримає в руках (сумочка, квіти, книги), говорять про потребу у додатковій підтримці, в прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення на вирішення інших менш важливих питань.

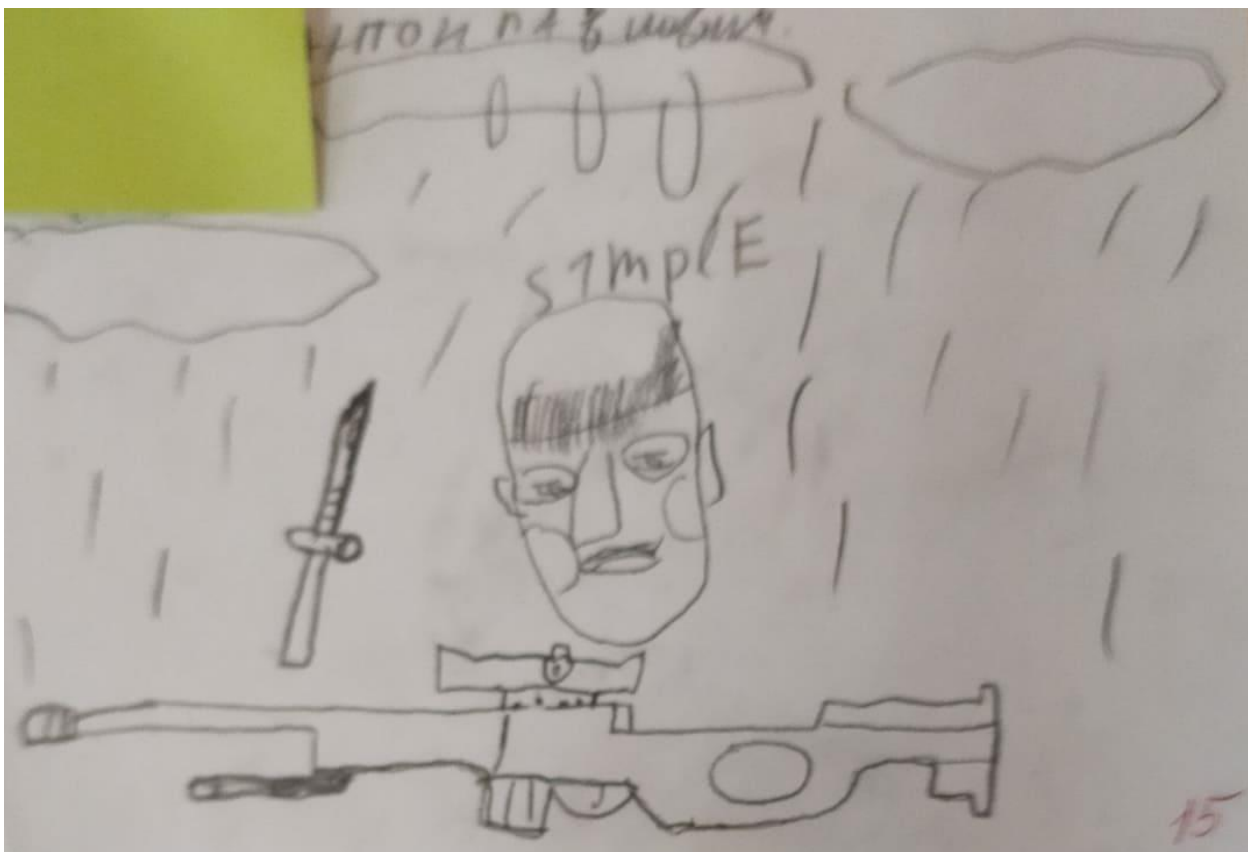
## Додаток Е

### Малюнки за методикою «Людина під дощем»









19. Коли я схвилюваний, мені складно контролювати свої слова та вчинки 12345
20. Не звикавши на хвилювання, я можу продовжувати ефективно виконувати свою діяльність 12345
21. Мені соромно за свої негативні емоції 12345
22. Негаризди стимулюють мене ставати кращим 12345
23. Я відчуваю себе безсилим, слабким, коли хвилююсь 12345
24. Навіть при сильному хвилюванні, я здатен контролювати ситуацію 12345
25. Я сам винен у своїх проблемах 12345
26. Коли я хвилююсь, мені складно зосереджуватись 12345
27. У стані хвилювання я практично не контролюю свою поведінку 12345
28. Я відчуваю відчай, коли зустрічаюсь із неприємностями 12345
29. Я стаю роздратованим, коли зустрічаюсь із неприємностями 12345
30. Неприємності знижують мою самооцінку 12345
31. Я намагаюсь зробити усе можливе, щоб впоратися із неприємностями 12345
32. Мені складно контролювати свою поведінку, якщо мене хтось ображає 12345
33. Коли мене щось турбує, я думаю лише про це і ні про що інше 12345
34. Мені потрібен час для того, щоб зрозуміти свої почуття 12345
35. Після неприємностей мені потрібно багато часу для відновлення 12345
36. Коли я схвилюваний, то керуюсь емоціями, а не розумом 12345

## Додаток Ж

Описова статистика  
за опитувальником труднощів емоційної регуляції (DERS) К.І.Гратс, Л.Ромер  
(2004).

### Контрольна група Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IEP2 - IEP1 Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	9,00	9,00
Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	5,11	46,00
Ties	6 <sup>c</sup>		
Total	13		

- a. IEP2 < IEP1
- b. IEP2 > IEP1
- c. IEP2 = IEP1

### Test Statistics<sup>b</sup>

	IEP2 - IEP1
Z	-,552 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,581

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test



**Експериментална група**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
IEP2 - IEP1	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	2,75	5,50
	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	3,17	9,50
	Ties	11 <sup>c</sup>		
	Total	16		

a. IEP2 < IEP1

b. IEP2 > IEP1

c. IEP2 = IEP1

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	IEP2 - IEP1
Z	-1,899 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,050

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### Додаток 3

#### Описова статистика за методикою «шкали когнітивного та емоційного майндфулнес» (СAMS-R) (Feldman, G., Hayes, (2007))

#### Експериментальна група

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
майнзріз2 - майнзріз1	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	5,50	55,00
	Ties	10 <sup>c</sup>		
	Total	16		

a. майнзріз2 < майнзріз1

b. майнзріз2 > майнзріз1

c. майнзріз2 = майнзріз1

#### Test Statistics<sup>b</sup>

	майнзріз2 - майнзріз1
Z	-2,844 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks

Test

## Контрольна група

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
майнзріз2 - майнзріз1	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	2,00	2,00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	1,00	1,00
	Ties	11 <sup>c</sup>		
	Total	13		

a. майнзріз2 < майнзріз1

b. майнзріз2 > майнзріз1

c. майнзріз2 = майнзріз1

### Test Statistics<sup>b</sup>

	майнзріз2 - майнзріз1
Z	-,447 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,655

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks

Test

Апробаційна стаття у колективній монографії у  
республіці Словачія

ISBN 978 – 80 – 89654 – 73 – 4  
EAN 9788089654734

**National Health as Determinant of Sustainable Development of Society.** Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. *Monograph.* School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp.788.

*Acknowledgements*

The monograph is the output of a scientific project IGA 3/2020-M “Improving Healthcare Efficiency: New Trends and Challenges”. (Funder: VSEMvs IGA VSEMvs, i.e. School of Economics and Management in Public Administration)

**Reviewers:**

Professor Svitlana ILCHENKO, MD, DrSc (Ukraine) Professor Pavlo ZAKHARCHENKO, DSc (Ukraine)

**Editors:**

Nadiya DUBROVINA, Associate Professor, CSc., PhD. Stanislav FILIP, Associate Professor, PhD.

**Editorial Board**

Ing. Michal FABUŠ, PhD.

School of Economics and Management in Public Administration  
prof. PhDr. Ivica GULÁŠOVÁ, PhD., MHA.

Trnava University,

Yuliia ILINA, PhD, Associate Professor

National University of Civil Protection of Ukraine (Ukraine)

Ing. Marián KOVÁČ, PhD.

School of Economics and Management in Public Administration

prof. WST Tetyana NESTORENKO, PhD, Associate Professor Berdyansk State  
Pedagogical University (Ukraine)

**Editorial Office:**

School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava

Furdekova 16

851 04 Bratislava 5

tel.: +421 905 864 457

sekretariat@vsemvs.

sk www.vsemvs.sk

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2021

© Nadiya Dubrovina, Stanislav Filip, 2021

© School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021



## CONTENTS

<i>Roksoliana Zozuliak-Sluschyk, Olga Synoverska, Yaroslav Semkovych.</i> Social prevention of youth victimization.....	292
<i>Юлія Білоцерківська, Юлія Ільїна, Інна Доля.</i> Аналіз життєвих цінностей сучасних підлітків в контексті проблеми психологічного здоров'я нації.....	297
<i>Оксана Вдовіченко, Ірина Остополець, Наталія Фалько.</i> Діагностика професійних фрустрацій сучасного вчителя в контексті збереження психологічного здоров'я.....	308
<i>Лариса Голодюк.</i> Здоров'язбережувальна діяльність в інформаційному суспільстві в контексті інформаційного дискурсу та знаннєвої ревізії.....	321
<i>Олександр Гуров, Вадим Дудник.</i> Проблема дослідження випадків самогубств в Харківській агломерації.....	329
<i>Оксана Давидова, Ольга Шиян, Тетяна Радченко.</i> Теоретичні засади дослідження майндфулнес як умови регуляції стресостійкості в юнацькому віці.....	342
<i>Юліана Ірхіна, Юлія Холостенко, Владлена Кирилук.</i> Стрес у студентів у період дистанційного навчання.....	357
<i>Тетяна Мієр.</i> Здоров'я як індикатор оптимального реагування людини на ноосферні, глобалізаційні, інформаційні та пандемічні процеси.....	370
<i>Людмила Снігур, Лариса Якобчук.</i> Психологія здоров'я військовослужбовців та процес підготовки у вищому військовому навчальному закладі освіти.....	380

### Додаток І

**Зведена таблиця розподілу результатів діагностики за рівнями сформованості досліджуваних характеристик учнів юнацького віку**

№	Стать Респондента	«Шкала оцінки когнітивної та емоційної усвідомленості, оновлена версія (Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised, CAMS–R)»			Опитувальник труднощів емоційної регуляції (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), K. L. Gratz, L.Roemer)			Група
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	
1		33			108			А
2				19			82	В
3		32			103			А
4		38			105			А
5		35			113			А
6				22			79	В
7		34			109			А
8				23			64	В
9			32			85		Б
10		37			105			А
11		34			107			А
12		33			103			А
13			29			81		Б
14				18			83	В
15		36			105			А
16				21			72	В
17				24			72	В
18		35			108			А
19			27			91		Б

20				19			81	В
21			31			99		Б
22			30			97		Б
23		34			106			А
24		33			108			А
25		33			107			А
26			31			86		Б
27			27			92		Б
28			27			89		Б
28			28			96		Б
29			26			83		Б
30			28			81		Б
31			29			86		Б
32		33			103			А

Примітка: Група А – високий рівень показників за двома методиками; Група Б – середній рівень показників за двома методиками; Група В – низький рівень показників за двома методиками.





