

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ
ЗАСОБАМИ МАЙНДФУЛНЕС-ТЕРАПІЇ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи зМП-25
Мандзій Лілії Василівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Бригадир Марія Богданівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ	9
1.1 Основні наукові підходи до проблеми стресостійкості особистості у сучасному психологічному дискурсі.....	9
1.2 Вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих як значуща передумова їх стресостійкості.....	19
1.3 Майндфулнес-терапія як засіб розвитку стресостійкості у дорослих...	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ	41
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження стресостійкості у дорослих	41
2.2 Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості у дорослих	48
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ З ВИКОРИСТАННЯМ МАЙНДФУЛНЕС-ТЕРАПІЇ	62
3.1 Програма підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії	62
3.2 Психологічні рекомендації дорослим щодо використання майндфулнес-терапії для підвищення стресостійкості	73
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство переживає період значних трансформацій, які охоплюють усі сфери життя – економічну, соціальну, культурну та психологічну. Високий темп життя й діяльності, невизначеність майбутнього, політичні та військові конфлікти, інформаційна перенасиченість, постійні зміни у професійній та особистісній сферах – усе це створює сприятливі умови для виникнення стресових станів у людини. Особливо гостро перелічені виклики постають перед дорослим населенням, яке несе відповідальність за сім'ю, професійні обов'язки та власний життєвий шлях. У таких умовах проблема стресостійкості набуває виняткової значущості.

Здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на складні життєві ситуації, приймати конструктивні рішення та підтримувати психологічне здоров'я є необхідною передумовою її особистісної та професійної ефективності. Втрата стресостійкості призводить до підвищеної тривожності, емоційного вигорання, психосоматичних розладів, зниження якості життя та соціальної дезадаптації. При цьому стресостійкість не є вродженою властивістю, а розвивається та формується у процесі особистісного розвитку, саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і цінностей. Тому її можна цілеспрямовано розвивати за допомогою спеціальних психотехнологій, дослідження потенціалу яких лише починає розвиватися. Вказане відкриває перспективи для осмислення та практичної апробації майндфулнес-терапії в українських реаліях.

Зазначимо, що майндфулнес – це особлива форма уваги, що полягає у свідомому фокусуванні на теперішньому моменті з позиції прийняття, без оцінювання чи уникання. Її засновник, Дж. Кабат-Зінн, розробив програму MBSR («Mindfulness-Based Stress Reduction»), яка з кінця XX століття отримала широке визнання в медичній та психологічній практиці. Згодом з'явилися й інші варіанти майндфулнес-програм, зокрема «Mindfulness-Based Cognitive Therapy» (МВСТ), «Acceptance and Commitment Therapy» (АСТ), які стали предметом численних наукових досліджень. Результати останніх переконливо доводять, що регулярна практика усвідомленості сприяє формуванню навичок

саморегуляції, зниженню психофізіологічних проявів стресу, розвитку емоційної стійкості та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя, а також дає змогу дорослій людині навчитися сприймати складні ситуації не як загрозу, а як досвід для особистісного зростання, що є важливою умовою розвитку стресостійкості.

Варто зазначити, що доросла особистість має сформовані способи реагування на стрес, які не завжди є адаптивними. Часто це уникнення проблем, емоційне перенавантаження або самоконтроль, що виснажує внутрішні ресурси. Майндфулнес-терапія пропонує альтернативний шлях – навчитися приймати власні переживання, усвідомлювати їх без осуду й таким чином поступово розвивати здатність до внутрішньої стабільності. Крім того, майндфулнес-практики не потребують спеціальних умов, складного обладнання чи значних фінансових ресурсів і можуть бути інтегровані у повсякденне життя – під час роботи, спілкування, виконання побутових справ. Це робить майндфулнес ефективним засобом розвитку стресостійкості для широких верств населення.

Як показує аналіз психологічних джерел (О. Байєр, Г. Бердник, О. Венгер, М. Вільямс, Т. Гера, Г. Дубчак, А. Коваленко, Н. Литовченко, М. Марценюк, О. Романчук, Н. Рубель, Т. Титаренко та ін.), психологи, психотерапевти, педагоги, соціальні працівники часто стикаються з необхідністю пошуку ефективних способів та засобів розвитку стресостійкості у дорослих. Традиційні методи психологічної допомоги не завжди дають швидкий і стабільний результат, особливо в умовах постійного стресу. У цьому контексті інтерес до майндфулнес-терапії (від англ. *mindfulness* – усвідомленість), яка довела свою ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності, депресивних станів і підвищенні психологічного благополуччя осіб різного віку, постійно зростає.

Отож констатуємо, що актуальність дослідження розвитку стресостійкості у дорослих засобами майндфулнес-терапії зумовлена декількома чинниками. По-перше, це соціальна потреба у збереженні психічного здоров'я населення в умовах постійного стресу. По-друге, значний

інтерес до пошуку нових, науково обґрунтованих та ефективних психотехнологій, що сприяють саморегуляції. По-третє, практична доцільність упровадження майндфулнес-програм у систему психологічної підтримки дорослого населення, зокрема працівників соціальних професій, освітян, військових, медиків, волонтерів тощо.

Таким чином, дослідження розвитку стресостійкості у дорослих засобами майндфулнес-терапії має не лише теоретичне, а й значне практичне значення. Воно спрямоване на вдосконалення психологічних методів допомоги дорослому населенню, формування культури усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я та створення умов для підвищення якості життя. При цьому, констатуємо внесок багатьох відомих вчених-дослідників у науково-практичну розробку проблем стресу та стресостійкості особистості, зазначимо, що розвиток стресостійкості у дорослому віці досліджено недостатньо. Вказане зумовило актуальність проблеми та вибір нами теми кваліфікаційної роботи: **«Розвиток стресостійкості у дорослих засобами майндфулнес-терапії»**.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості у психологічних дослідженнях.

Предмет дослідження – особливості використання майндфулнес-терапії у розвитку стресостійкості дорослих.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у дорослому віці засобами майндфулнес-терапії.

Відповідно до поставленої мети виокремлено такі **завдання**:

1. Визначити основні наукові підходи до проблеми стресостійкості особистості у сучасному психологічному дискурсі.
2. Виявити вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих як значущу передумову їх стресостійкості.
3. Охарактеризувати засоби майндфулнес-терапії в контексті розвитку стресостійкості у дорослому віці.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості у дорослому віці.

5. Розробити психологічні рекомендації та програму підвищення стресостійкості у дорослому віці з використанням майндфулнес-терапії.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи застосовано теоретичні й емпіричні **методи дослідження**, серед них: *теоретичні*: аналіз, синтез, індукція, дедукція, систематизація, класифікація, узагальнення даних психологічної літератури, що дало змогу визначити основні наукові підходи до проблеми стресостійкості особистості у сучасному психологічному дискурсі, виявити вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих як значущу передумову їх стресостійкості, охарактеризувати засоби майндфулнес-терапії в контексті розвитку стресостійкості у дорослому віці; *емпіричні*: методи психологічної діагностики (використано такі психодіагностичні методики, як: методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролнік, С. Хезер, тест життєстійкості С. Мадді), що уможливило дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у дорослому віці засобами майндфулнес-терапії; *статистичні*: кількісний та якісний аналіз здобутих емпіричних даних, методи графічного відображення результатів емпіричного дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному вивченні психологічних особливостей розвитку стресостійкості у дорослому віці засобами майндфулнес-терапії. Зокрема, визначено основні наукові підходи до проблеми стресостійкості особистості у сучасному психологічному дискурсі, виявлено вікові та індивідуально-психологічні особливості осіб дорослого віку як значущу передумову їх стресостійкості, охарактеризовано засоби майндфулнес-терапії в контексті розвитку стресостійкості у дорослому віці, запропоновано дієві шляхи, методи і способи використання засобів майндфулнес-терапії в контексті розвитку стресостійкості у дорослому віці, уточнено сутність понять «стрес», «стресостійкість», «розвиток стресостійкості», «майндфулнес-терапія».

Практичне значення здобутих результатів полягає в апробації низки діагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості у дорослому віці. Практичне значення має і розроблена тренінгова програма, спрямована на підвищення стресостійкості у дорослому віці з використанням засобів майндфулнес-терапії, яка може бути використана у практичній психологічній роботі. Результати проведеного дослідження можуть бути використані здобувачами вищої освіти спеціальності 053 Психологія під час підготовки до занять з курсів «Психологія розвитку», «Психологічна діагностика», «Психологічна корекція», «Соціально-психологічний тренінг», а також для розробки розвивальних та психокорекційних занять.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося зі здобувачами вищої освіти заочної форми навчання факультету педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та із жінками-учасницями психологічних тренінгів у просторі «Вільна» (м. Тернопіль). Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб, віком 27-49 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» (23 квітня 2025 року) та міжнародній науково-практичній конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (7 листопада 2025 року) із публікацією тез.

Результати магістерської роботи відображено у публікаціях:

1. Мандзій Л.В. Андрійчук І.П. Теоретичні засади вивчення феномену стресостійкості у психологічних дослідженнях. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 55-59.

2. Мандзій Л.В. Психологічні основи формування стресостійкості особистості в умовах соціальних викликів. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 7 листопада 2025 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2025. С. 262.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (85 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 110 сторінок комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

1.1 Основні наукові підходи до проблеми стресостійкості особистості у сучасному психологічному дискурсі

Одним із найважливіших феноменів, що визначає успішність адаптації особистості до складних життєвих обставин, є стресостійкість. Вона виступає інтегральною характеристикою психічного здоров'я, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти саморегуляції. Необхідність обґрунтування основних наукових підходів до вивчення проблеми стресостійкості зумовлена її міждисциплінарним характером та варіативністю теоретичних інтерпретацій вказаного поняття у сучасному психологічному дискурсі. Усвідомлення та систематизація цих підходів є необхідною передумовою для створення цілісної теоретичної моделі розвитку стресостійкості особистості та для розроблення ефективних психотехнологій її формування в сучасних умовах.

Зазначимо, що попри тривалу історію наукового осмислення феномена стресу, що бере свій початок на початку ХХ століття, у психологічному дискурсі досі не сформовано єдиної узагальненої концепції стресостійкості особистості. Вказане зумовлює наявність численних теоретичних підходів, інтерпретацій і методологічних розбіжностей у розумінні сутності цього феномена. У психології стресостійкість розглядається як «багатовимірна властивість особистості, що відображає здатність ефективно протистояти стресогенним впливам, зберігаючи психічну рівновагу, працездатність та конструктивність поведінки» [58, с. 363].

З позицій когнітивного підходу, започаткованого Р. Лазарусом, стресостійкість визначається як результат індивідуальної когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів її подолання. Учений підкреслював, що «стрес не є об'єктивною характеристикою середовища, а виникає як суб'єктивна реакція особистості, яка залежить від її мислення, досвіду, переконань і очікувань» [41,

с. 39]. Саме когнітивна інтерпретація ситуації визначає, чи буде подія сприйматися як загроза, виклик або можливість розвитку.

Згідно з фізіологічним і психофізіологічним підходами, стресостійкість пов'язується зі здатністю організму адекватно реагувати на вплив зовнішніх або внутрішніх подразників без порушення гомеостазу. Р. Лазарус зазначав, що фізіологічний стрес людини супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями у відповідь на різні стимули фізико-хімічної природи» [41, с. 40]. Однак у психологічному вимірі стресові реакції виявляють значну варіативність: одна людина може відповідати гнівом, інша – страхом або апатією.

Вагомий внесок у розвиток уявлень про стресостійкість зробив діяльнісний підхід, представлений працями Л. Наугольник, яка розглядала феномен стресу як специфічну форму психічного відображення складної або екстремальної ситуації. Учена наголошувала, що «рівень стійкості до стресу залежить від суб'єктивної значущості діяльності, її тривалості, інтенсивності та змісту мотивів, які емоційно «наповнюють» дію і визначають поведінкову реакцію» [41, с. 62]. Таким чином, стресостійкість трактується не як статична риса, а як динамічний процес саморегуляції, що проявляється у здатності особистості перебудовувати діяльність залежно від ситуаційних вимог.

Згідно із відомим соціально-психологічним підходом, стресостійкість зумовлюється не лише індивідуально-особистісними, а й соціальними чинниками – підтримкою з боку оточення, рівнем інтегрованості у соціальні зв'язки, відчуттям приналежності до групи. Соціальні ресурси виступають своєрідним буфером, який пом'якшує вплив стресогенних факторів та сприяє адаптації особистості до мінливих умов середовища. Поряд із цим, у сучасному дискурсі набувають поширення ресурсний і позитивно-психологічний підходи, які зміщують акценти від подолання негативних наслідків стресу до розвитку внутрішніх потенціалів особистості. Стресостійкість у такому контексті розглядається як результат актуалізації психологічних ресурсів – оптимізму, самоефективності, гнучкості мислення, духовної рівноваги. Такий підхід формує уявлення про стрес не лише як загрозу, а і як можливість для

саморозвитку, набуття життєвого досвіду та зміцнення адаптивних здібностей [52].

Аналізуючи сучасні підходи до проблеми стресостійкості особистості, важливо простежити еволюцію поглядів на феномен стресу та його психологічні детермінанти. Перші концепції, представлені працями Г. Сельє, визначали стрес як неспецифічну реакцію організму на шкідливі зовнішні агенти, що впливають на фізіологічні функції. У класичній роботі, опублікованій 4 липня 1936 року в журналі «Nature», Сельє описав стандартні фізіологічні реакції організму на різноманітні хвороботворні фактори. Він виділив три стадії розвитку стресу: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. На першій стадії організм мобілізує ресурси для протидії негативному впливу, на другій – адаптується до нових умов, а на третій, у разі тривалого впливу стресора, спостерігається виснаження гормональних резервів і зрив адаптаційних механізмів, що може мати патологічні наслідки для здоров'я індивіда [68].

У психологічній науці погляди на стрес розвивалися у напрямку акцентування ролі суб'єктивної оцінки ситуації. Р. Лазарус запропонував концепцію психологічного стресу, де стрес визначається не просто як реакція на негативний стимул, а як опосередкована психологічними процесами оцінка загрози та власних ресурсів. За його твердженням, «не будь-який вплив середовища викликає стрес, а лише той, що сприймається особистістю як загрозливий» [74, с. 5]. Таким чином, у психологічному дискурсі сформувалася тенденція «відмови від неспецифічності стресових ситуацій», що підкреслює індивідуально-особистісний характер реагування.

Для зняття протиріччя між фізіологічною неспецифічністю та психологічною вибірковістю реакцій Р. Лазарус ввів поняття копінгу – здатності особистості активно подолати стрес. Цей підхід акцентує увагу на механізмах саморегуляції та поведінкових стратегіях, які визначають розвиток адаптивних або дезадаптивних форм поведінки, і підкреслює, що здатність долати стрес часто важливіша, ніж сила чи частота стресових впливів.

Сучасні наукові дослідження також виділяють поняття, що побічно характеризують стресостійкість. Т. Титаренко вводить терміни «екстремальна надійність» та «загальна екстремальна стійкість», під якими розуміється здатність особистості протистояти будь-яким негативним впливам та успішно долати труднощі екстремальних життєвих ситуацій [65, с. 19]. І. Волженцева пропонує концепт особистісного адаптаційного потенціалу, що передбачає низку психологічних характеристик, які забезпечують ефективну поведінку в екстремальних умовах: нервово-психічну стійкість, самооцінку, що є ядром саморегуляції; відчуття соціальної підтримки та власної значущості; навички побудови контактів і соціальної взаємодії; моральну нормативність; орієнтацію на дотримання колективних вимог і рівень групової ідентифікації [54].

Як стверджує О. Сафін, поняття стресостійкості розглядається як багатовимірна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати ефективність психічної та фізичної діяльності під впливом різноманітних стресогенних факторів. Таке визначення дає змогу відносно точно оцінювати момент виникнення стресової реакції через зниження продуктивності або працездатності, однак не враховує «цінності», яку платить організм за підтримку цих функцій у стресових умовах. Особливо складно визначити стресостійкість щодо психологічних стресорів, оскільки вони залежать від індивідуальних цінностей, мотивів, переконань, попереднього досвіду та специфічних умов діяльності кожної особистості. Через велику варіативність цих чинників часто застосовують суб'єктивні критерії оцінки стресу, подібно до того, як біль сприймається індивідуально незалежно від фізичного подразника [68].

Г. Бердник трактує стресостійкість як інтегративну властивість особи, що забезпечує її адаптацію до впливу екстремальних факторів середовища та професійної діяльності. Він виділяє три найважливіші детермінанти: а) рівень активації ресурсів організму та психіки; б) функціональний стан і працездатність; в) здатність адаптуватися до змін зовнішніх умов. Специфіка проявів стресостійкості залежить від особливостей мотивації та намірів, наявних функціональних та когнітивних ресурсів, емоційно-вольової регуляції,

професійної підготовки та індивідуальних особистісних якостей [2]. Такий підхід підкреслює, що стресостійкість не є статичною рисою, а формується через взаємодію різних психофізіологічних і соціально-психологічних чинників.

На основі аналізу різноманітних підходів до визначення стресостійкості можна констатувати, що єдності у трактуванні терміну в науковій літературі немає. Ю. Тептюк зазначає, що сутність стресостійкості залишається нечіткою, і більшість авторів використовують як синонім термін «емоційна стійкість», механізми якої досліджені значно краще [68]. Водночас окремі дослідники, такі як Д. Федорінов, пропонують додаткові концепти: «екстремальна надійність», «загальна екстремальна стійкість» та «особистісний адаптаційний потенціал», що побічно характеризують стресостійкість [74].

Пряме визначення стресостійкості у різних підходах передбачає: здатність зберігати працездатність під впливом екстремальних факторів, підтримувати необхідний рівень адаптації до стресогенних умов середовища та професійної діяльності, зберігати соціальну адаптацію, значущі міжособистісні зв'язки, забезпечувати самореалізацію та підтримувати здоров'я, а також описує стан фізичного, емоційного та психічного виснаження під час тривалої задіяності в напружені ситуації. На соціально-психологічному рівні, як пише М. Корольчук, стресостійкість забезпечує збереження здатності до соціальної адаптації, підтримку значущих міжособистісних зв'язків, успішну самореалізацію, працездатність, досягнення життєвих цілей і збереження здоров'я [56].

Збереження стресостійкості пов'язане з мобілізацією внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які сприяють протидії негативним наслідкам стресових впливів. Класичні фізіологічні уявлення про ресурси стресостійкості людини були запропоновані ще Г. Сельє, який розрізняв поверхневу та глибоку адаптаційну енергію. Так, поверхневі ресурси активуються за першої потреби і легко відновлюються, запобігаючи переходу організму в передхворобливий стан. Глибокі резерви мобілізуються лише при тривалому стресі та виснаженні поверхневих ресурсів, що забезпечує стійку адаптацію організму. У деяких осіб

темп включення глибоких ресурсів недостатній для нейтралізації стресового впливу, що характеризує їх як низькостресостійких індивідів, а виснаження глибоких резервів може призвести до старіння та смерті [71].

Психологічні ресурси стресостійкості, на думку Е. Фромма, включають надію, раціональну віру та душевну силу. Надія стимулює життєдіяльність і зростання, забезпечує активне очікування та готовність до майбутніх викликів. Раціональна віра полягає у переконаності у наявності реальних можливостей і здатності їх вчасно виявити, що дає змогу адекватно оцінювати теперішню ситуацію. Душевна сила виступає як «здатність протистояти складнощам, зберігати внутрішню стійкість та перетворювати потенційні загрози на конструктивні ресурси, уникаючи розвитку ірраціональних страхів або безпідставного оптимізму» [33, с. 18].

Одним із важливих аспектів формування стресостійкості є соціальні ресурси, які забезпечують підтримку адаптаційних механізмів особистості. Так, М. Білова підкреслювала, що стрес-толерантність і витривалість щодо фрустраторів значною мірою залежать від соціальної підтримки, моральної допомоги, співучасті та співчуття інших людей, відчуття солідарності у групі. Розпад соціальних зв'язків може призводити до дезорганізації поведінки, виникнення кризових станів та руйнування інтраіндивідуальної структури особистості. У той же час соціальна підтримка здатна пом'якшувати негативний вплив стресу, сприяючи трансформації дистресу в адаптивний стрес і забезпечуючи більш ефективне подолання складних ситуацій [3].

Л. Карамушка зазначає, що соціальна підтримка може набувати різних форм: інституційна, що надається державними або місцевими владними структурами; корпоративна, пов'язана з професійною діяльністю фахівців (адміністративна, профспілкова підтримка); та міжособистісна, що надходить від родини, друзів або колег. Її різновидом є соціально-психологічна підтримка, що передбачає емоційну, інформаційну та функціональну (інструментальну) допомогу, яка виступає буфером між стресогенними впливами і їх негативними наслідками для психічного та фізичного здоров'я [18].

Крім соціальних ресурсів, пише О. Кокун, значну роль у підтримці стресостійкості відіграє психологічна компетентність, рівень психологічної освіченості, самопізнання та здатність до адаптивних реакцій у стресогенних ситуаціях. Як зазначає дослідник, до найважливіших особистісних ресурсів належать: активна мотивація до подолання труднощів, сприйняття стресу як можливості особистісного зростання, сила Я-концепції, самооцінка, почуття власної значимості, емоційно-вольові якості, активна життєва позиція, позитивне та раціональне мислення, фізичний стан і ціннісне ставлення до здоров'я. До інформаційних та інструментальних ресурсів належать здатність контролювати ситуації, адаптуватися, використовувати методи досягнення цілей, інтерактивні техніки зміни себе і обставин, когнітивне осмислення та структурування стресових подій. Важливими є й матеріальні ресурси: стабільний дохід, умови життя, безпека, наявність «гігієнічних» факторів праці й життя [23].

В. Крайнюк наголошує, що стресостійкість формується під впливом комплексної взаємодії якостей стресорів, особистісних характеристик, компетентності у подоланні навантажень та соціальних факторів. Стресори здатні порушувати адаптацію лише у поєднанні з внутрішніми та зовнішніми чинниками, а процес оцінки стресової ситуації (контрольованість, каузальні атрибуції тощо) визначає тип і інтенсивність реакції. Особистісні характеристики та соціальні ресурси можуть посилювати або зменшувати прояви стресу, впливаючи на його тривалість і силу [27].

У сучасному психологічному дискурсі як найважливіші ресурси формування стресостійкості дорослої особистості, що визначають характер її поведінки у складних і емоційно напружених ситуаціях, розглядаються стратегії подолання стресу (копінг). Копінг трактується як «сукупність заходів, спрямованих на подолання впливу стресорів і відновлення психічної рівноваги, і охоплює різноманітні способи взаємодії особистості з проблемними ситуаціями. Вибір стратегії подолання значною мірою залежить від життєвої позиції індивіда, рівня його активності, потреб у самореалізації та розвитку власного потенціалу» [43, с. 257].

Класичні підходи до класифікації копінг-ресурсів спираються на роботи С. Фолькмана та Р. Лазаруса, які розрізняють проблемно-орієнтований копінг, спрямований на активну зміну або вирішення джерела стресу, та емоційно-орієнтований копінг, який передбачає регуляцію внутрішніх переживань і емоційної реактивності. Обидві стратегії забезпечують адаптивне реагування на стресові ситуації, але відрізняються за напрямом мобілізації ресурсів: у проблемно-орієнтованому копінгу активуються поведінкові і когнітивні механізми для зміни стресора, у емоційно-орієнтованому – ресурси спрямовані на регуляцію власних емоційних реакцій, що можуть включати дистанціювання, пошук позитивних аспектів події, або навіть свідоме загострення емоцій для мотивації до дії [56].

Р. Віталіано також виокремлює проблемно-орієнтоване подолання та емоційно-орієнтоване, до останнього включаючи такі реакції, як уникнення чи самозвинувачення [65]. Інші дослідники, зокрема Д. Романовська та колеги, зазначають, що незалежно від термінології, виділяються дві основні моделі мобілізації копінг-зусиль: орієнтація на мету, яка передбачає зміну або подолання стресового чинника, та орієнтація на процес, що передбачає пошук, оцінку або уникнення стресора [52]. Прикладами таких моделей є когнітивно-оцінкова модель С. Фолькмана та Р. Лазаруса, сфокусована на проблемно-емоційних аспектах, та модель подолання О. Зейтліна, що акцентує увагу на адаптації до середовища або на себе [21].

За стадією активності, стратегії подолання розподіляються на активні та пасивні. До активних належать активно-когнітивний копінг, що передбачає оцінку ситуації, та активно-поведінковий, що передбачає втручання в ситуацію або уникнення її негативних наслідків (А. Біллінг, Р. Мус). Активні стратегії можуть бути проблемно-зосередженими – планомірне вирішення проблем, конфронтація, або емоційно-зосередженими, які передбачають дистанціювання, прийняття відповідальності на себе, пошук позитивних аспектів події. Пасивні стратегії включають уникнення та відхід від стресових ситуацій [41].

О. Донець пропонує виділяти перетворюючі стратегії та стратегії пристосування, які передбачають зміну власних характеристик або ставлення

до ситуації. До допоміжних прийомів самозбереження належать техніки регуляції емоційних порушень, викликаних суб'єктивно непереборними подіями, такі як внутрішнє відчуження або пригнічення думок про проблему. Хоча ці прийоми не усувають джерело стресу, вони вважаються адаптивними, оскільки знижують емоційний дискомфорт та підтримують психічну стабільність [12].

У сучасному психологічному дискурсі дослідження стресостійкості особистості акцентується на взаємозв'язку стратегій подолання стресу та їх впливу на рівень саморегуляції, адаптивності та психічного здоров'я індивіда. Однією з найважливіших є вивчення ефективності різних копінг-стратегій та їх наслідків для психологічного стану людини. Традиційно вважалося, що проблемно-орієнтовані стратегії подолання є більш адаптивними та пов'язані з позитивними вимірами психологічного здоров'я, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії асоціюються з поганим психічним станом. Сучасні дослідження свідчать, що універсальної переваги проблемно-орієнтованих підходів не існує: ефективність стратегії подолання залежить від ступеня контролю індивіда над ситуацією. Проблемно-орієнтовані стратегії більш результативні, якщо подія потенційно контрольована, а емоційно-орієнтований копінг проявляє високу адаптивність у ситуаціях з низьким контролем [21].

Зважаючи на те, що ресурси подолання стресу розподіляють на когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні, то, як пише М. Крайнюк, когнітивне подолання передбачає усвідомлення причин стресу, осмислення ситуації, інтеграцію її в цілісне сприйняття себе та взаємозв'язків із оточенням, пошук і оцінку ресурсів, самооцінку, пошук підтримки та конструктивних стратегій; емоційне подолання передбачає прийняття власних почуттів і потреб, контроль за проявами емоцій та регуляцію психофізіологічного стану, усунення застрягань або неповного відреагування; поведінкове подолання передбачає зміну поведінки, корекцію планів і режимів діяльності, активізацію або зниження активності залежно від ситуації; соціально-психологічне подолання охоплює зміну особою ціннісних орієнтацій,

розширення соціальних ролей, що сприяє більшій психологічній стійкості в стресогенних умовах [28].

Узагальнимо, що стресостійкість особистості – це інтегративна, динамічна властивість індивіда, що проявляється в здатності ефективно протидіяти, адаптуватися та відновлюватися під впливом стресогенних факторів, зберігаючи фізичне, емоційне, когнітивне та соціальне функціонування. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, адекватну оцінку ситуації та власних можливостей, активне використання когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-психологічних стратегій подолання (копінгу), що забезпечує підтримку працездатності, життєвої активності та психологічного благополуччя в умовах складних, екстремальних або травматичних ситуацій.

Отже, аналіз сучасних наукових підходів до проблеми стресостійкості особистості свідчить про багатовимірність та міждисциплінарний характер досліджень цього феномена. У психологічному дискурсі виділяються когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні аспекти стресостійкості, які інтегруються у поняття копінгу та адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Стресостійкість постає динамічною, структурно-функціональною властивістю особистості, що формується під впливом взаємодії внутрішніх ресурсів (мотиваційних, когнітивних, емоційних) та зовнішніх факторів (соціальної підтримки, умов діяльності). Незважаючи на відсутність єдиного визначення, сучасні концепції узгоджуються у тому, що стресостійкість проявляється як здатність зберігати працездатність, ефективність соціальної адаптації та психологічне благополуччя в умовах складних, екстремальних або травматичних ситуацій, що підкреслює її інтегративний і практично значущий характер у психологічній науці та професійній діяльності.

1.2 Вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих як значуща передумова їх стресостійкості

Під час зростання психологічних навантажень сучасної людини особливої важливості набуває розуміння внутрішніх чинників, які визначають здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та підтримувати психічну рівновагу. Однією з найважливіших передумов розвитку стресостійкості є вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослої людини, що зумовлюють специфіку її емоційних реакцій, мотиваційної сфери, рівень саморегуляції та життєвого досвіду. Саме дорослий вік характеризується високою соціальною відповідальністю, накопиченням життєвого досвіду, але водночас – підвищеним ризиком емоційного виснаження та професійного стресу. Тому обґрунтування вікових і особистісних детермінант стресостійкості є необхідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки дорослого населення та створення умов для збереження його психічного здоров'я й життєвої стабільності.

Зазначимо, що в дорослому віці формується фундаментальна база для розвитку стресостійкості, оскільки цей віковий період характеризується активним розкриттям потенціалу особистості та закріпленням зрілості. Саме у дорослому віці індивід усвідомлює відповідальність за власні рішення, дії та наслідки, а також за долю близьких людей, що стимулює формування стійких механізмів подолання життєвих труднощів.

Як доводить М. Савчин, дорослість передбачає вирішення комплексних соціальних завдань, адаптацію до життєвих випробувань, втрат і конфліктів, які супроводжують професійне та особистісне становлення, і саме здатність ефективно справлятися з ними є передумовою високої стресостійкості. Слід враховувати, що вказаний віковий період поєднує особистісну автономність із соціальною інтегрованістю, що проявляється у вмінні реалізовувати себе і підтримувати відповідальність за інших [63].

Психологічна зрілість дорослої людини є багатовимірним конструктом, який різні науковці тлумачать по-різному. З. Фройд визначав зрілість через

здатність любити та працювати, акцентуючи увагу на соціальній та емоційній функції особистості. Р. Мей виділяє складові зрілості: відповідальність, толерантність, здатність до саморозвитку та позитивне ставлення до світу. А. Адлер підкреслював важливість розв'язання трьох життєвих проблем – роботи, дружби, любові, що потребує співпраці та особистої мужності. Е. Фромм пов'язував зрілість із продуктивним типом особистості, що вирізняється незалежністю, чесністю, спокоєм, творчістю та здатністю до суспільно корисних вчинків; продуктивна активність виступає проявом потенціалу особистості та єдності Я і діяльності, включаючи логічне мислення, працю і любов. Любов до життя, на думку Фромма, реалізується через піклування, повагу, знання та відповідальність, де відповідальність означає внутрішню готовність реагувати на потреби інших, а не нав'язаний обов'язок [66].

У дорослому віці спостерігаються два найважливіші напрямки розвитку, які визначають рівень стресостійкості: зростання автономності та свободи, що дає змогу ефективно реалізовувати творчий потенціал, та одночасне підвищення соціальної інтегрованості й відповідальності, що проявляється у підтримці міжособистісних стосунків і активній соціальній ролі. Психічний розвиток дорослої людини не обмежується віковими рамками: основні когнітивні структури закладаються ще в юнацькому віці, проте доросла особистість здатна до фундаментальних трансформацій протягом життя. К. Хорні підкреслювала, що «людина зберігає здатність до позитивних змін, навіть до суттєвих трансформацій, на будь-якому етапі життя» [75, с. 62].

Основні характеристики дорослого віку, які виступають передумовою розвитку стресостійкості, на думку В. Поліщук, включають діалектичне мислення, спрямованість інтелектуальних ресурсів на вирішення практичних завдань, значний життєвий досвід та здатність до реалізації власного потенціалу. Встановлення близьких стосунків, відчуття соціальної підтримки, накопичення емоційного досвіду та інтеграція «Я-концепції» сприяють формуванню ефективних механізмів саморегуляції та подолання стресу. Доросла особистість поєднує набуті досягнення та втрати, активно шукає

творчі можливості та реалізує себе у професійній, сімейній та соціальній сферах [49].

Як зауважує Р. Павелків, розвиток дорослої особистості не є лінійним і передбачає вирішення життєвих завдань, таких як шлюб, виховання дітей та професійна самореалізація. Мотивами діяльності стає реалізація творчого потенціалу, передача знань молодшому поколінню, підтримка близьких та побудова гармонійних стосунків. У цьому процесі відбувається переосмислення життєвих цінностей і корекція системи пріоритетів у трьох взаємопов'язаних сферах: особистій, сімейній та професійній, що створює передумови для розвитку високого рівня стресостійкості [45].

У дорослому віці, як стверджує Г. Рудь, можливі так звані вікові кризи, які виступають як найважливіші періоди трансформації мотиваційно-сміслової сфери та самосприйняття особистості. На відміну від дитячих криз, вони не мають чітких часових рамок і можуть проявлятися у різні періоди життя. Такі кризи виступають як потенційні каталізatori розвитку стресостійкості: усвідомлене подолання труднощів та переосмислення життєвих ситуацій стимулюють формування внутрішніх ресурсів, підвищують адаптивні можливості та стійкість до стресових чинників. Натомість ігнорування цих криз може уповільнювати розвиток особистості та знижувати здатність ефективно протистояти зовнішнім викликам [47].

В. Поліщук визначає три найважливіші періоди дорослого життя, пов'язані з кризовими трансформаціями: тридцятиріччя, середина життя та перехід до старості. Криза середини життя, що настає близько 40 років, зазвичай супроводжується переоцінкою пройденого шляху, формуванням нових ціннісних орієнтирів і прагненням реалізувати власний потенціал у професійній та соціальній діяльності. У цей віковий період важливим джерелом стресостійкості стає усвідомлене управління ресурсами, активна соціальна позиція та здатність до творчого впливу на майбутнє, зокрема через виховання дітей та внесок у професійні проекти [49].

Індивідуально-психологічні особливості дорослої особистості, на думку Л. Василенко, також значною мірою визначають рівень стресостійкості.

Особистісна автономність, самоконтроль і здатність до саморегуляції формують ефективні механізми подолання стресу. Дорослі особи, які володіють цими якостями, здатні усвідомлено оцінювати життєві події, знижувати негативний вплив стресових факторів і швидко відновлювати психологічну рівновагу після складних ситуацій [63]. На відміну від цього, недостатня автономність або слабкий самоконтроль знижують адаптивні можливості, що ускладнює подолання життєвих труднощів і зменшує рівень стресостійкості.

Схильність до перфекціонізму в дорослому віці, пише Л. Терлецька, виступає як двоякий фактор: з одного боку, високі вимоги до себе можуть стимулювати продуктивну діяльність, але з іншого – надмірне прагнення до ідеалу без адекватної гнучкості обмежує ресурси для адаптації. Дорослі, які демонструють збалансований перфекціонізм, здатні планувати та контролювати діяльність без внутрішнього перевантаження, що підвищує їхню стресостійкість і ефективність у вирішенні життєвих завдань. У міжособистісних стосунках це проявляється у здатності підтримувати конструктивний контакт, уникати конфліктів і зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях [70].

Взаємодія особистісних характеристик – автономності, самоконтролю, гнучкості мислення та адекватного перфекціонізму – створює психологічний профіль дорослого, що визначає його стресостійкість. Дорослі з розвиненими навичками саморегуляції та когнітивної гнучкості більш ефективно адаптуються до нових обставин, швидше відновлюють внутрішню рівновагу після негативних подій і зберігають високу продуктивність та якість життя. Відтак такі вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих осіб, як їх автономність, самоконтроль, когнітивна гнучкість, здатність до продуктивного перфекціонізму та соціальна інтегрованість – виступають критичною передумовою розвитку стресостійкості, що дає змогу успішно адаптуватися до життєвих викликів і реалізовувати свій потенціал у різних сферах діяльності [30].

Когнітивні установки дорослої особистості, пише Л. Гресь, відіграють важливу роль у формуванні стійкості до стресових ситуацій, оскільки вони

визначають способи оцінки та інтерпретації подій, а також вибір адаптивних стратегій поведінки. Особи з реалістичними і конструктивними установками здатні об'єктивно оцінювати можливі ризики, концентруватися на ресурсах і можливостях, а не на потенційних загрозах, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та психологічного комфорту у складних обставинах [8].

Раціональне мислення та здатність до об'єктивного аналізу подій зменшують вплив стресових факторів на фізіологічний стан і емоційне самопочуття. Дорослі особи, які вміють передбачати розвиток ситуацій без надмірного перебільшення негативних наслідків, підтримують стабільний психофізіологічний фон і демонструють високий рівень стресостійкості навіть у ситуаціях підвищеної невизначеності. Водночас когнітивна гнучкість дає змогу швидко коригувати стратегії поведінки, адаптуватися до нових умов і знаходити ефективні рішення без надмірного внутрішнього напруження.

Недостатня самооцінка в дорослому віці безпосередньо впливає на здатність протистояти стресу, оскільки вона визначає внутрішнє відчуття компетентності, впевненості у власних рішеннях і життєвих перспективах. Дорослі з адекватною самооцінкою більш ефективно планують і реалізують свої дії, демонструють впевненість у складних або конфліктних ситуаціях і здатні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів [18]. Вони більш готові до прийняття відповідальності, швидше адаптуються до змін і зберігають продуктивність навіть у стресових умовах. У міжособистісних відносинах висока самооцінка сприяє підтриманню здорових соціальних контактів, зменшенню конфліктності та здатності до конструктивної взаємодії. Дорослі з достатнім рівнем самоповаги проявляють баланс між власними потребами та потребами оточуючих, що підвищує соціальну підтримку як ресурс стресостійкості [30].

Слід враховувати, що протягом життя доросла людина неодноразово стикається з психотравмуючими чинниками, раптовими екстремальними ситуаціями та непередбачуваними життєвими викликами, проте стресостійкість істотно залежить її від індивідуально-психологічних особливостей та вікових характеристик. Реакція на стресові фактори визначається не лише об'єктивними

умовами – гостротою, силою та тривалістю впливу подразників, а й суб'єктивними характеристиками особистості, які формуються впродовж життя, включно з раннім дитячим досвідом, спадковими особливостями та соціальним оточенням. Дослідження Д. Морозова показують, що генетичні фактори визначають 30% індивідуальної реактивності, а решта 70% формується під впливом виховання, життєвого досвіду та оволодіння навичками саморегуляції, що обумовлює природжені або набуті механізми подолання стресу [40].

Індивідуальні сценарії поведінки у стресових ситуаціях закладаються ще в дитинстві через спостереження за дорослими й формуються під впливом засвоєних моделей реагування. Усвідомлення власного стресового сценарію, наявність мотивації до його корекції та оволодіння навичками саморегуляції дозволяють перебудувати поведінку і підвищити стресостійкість дорослої особистості. Слід підкреслити, що рівень стресостійкості значною мірою визначають такі особистісні якості, як самоконтроль, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, здатність до автономного прийняття рішень та продуктивне використання попереднього досвіду [56].

У процесі розвитку стресостійкості слід враховувати і когнітивні особливості дорослої особистості визначають здатність до обробки інформації, оцінки подій і планування дій у стресових ситуаціях. Особи, які володіють раціональним і конструктивним мисленням, здатні об'єктивно оцінювати ризики та потенційні наслідки, концентруючись на ресурсах і можливостях, а не на загрозах. Така когнітивна гнучкість сприяє адаптивності, зменшує психофізіологічне напруження та забезпечує стабільність у складних ситуаціях. Розвинені навички когнітивної саморегуляції дозволяють дорослій особистості балансувати між аналізом та дією, оптимізувати рішення та ефективніше реалізовувати свій потенціал у професійній і соціальній сферах [66].

Попередній досвід стресових або травматичних подій також може формувати індивідуальні ресурси стресостійкості. Дорослі, які мали досвід подолання труднощів або кризових ситуацій, здатні швидше мобілізувати внутрішні ресурси у майбутніх викликах. Така адаптаційна пластичність

проявляється у здатності ефективно управляти емоціями, контролювати фізіологічні реакції на стрес і приймати обґрунтовані рішення навіть за умов високої невизначеності. Травматичний досвід може одночасно виступати джерелом когнітивних схем, що сприяють підвищеній пильності та уважності до потенційних ризиків. Однак у дорослих із високим рівнем стресостійкості ці когнітивні установки інтегруються як адаптивний механізм, що дає змогу оцінювати загрозу без втрати контролю над поведінкою та емоціями. У стосунках це проявляється у збалансованій взаємодії та здатності підтримувати довірчі зв'язки, а в професійному середовищі – у вмілому прийнятті рішень, раціональному ризику та конструктивній відповідальності [78].

Особливості мотиваційної сфери дорослої особистості відіграють істотну роль у формуванні стресостійкості, оскільки визначають спрямованість життєвої активності, здатність ефективно долати труднощі та отримувати задоволення від досягнутих результатів. Чітке усвідомлення власних життєвих цілей та пріоритетів сприяє внутрішній стабільності й оптимальному розподілу ресурсів, що підвищує здатність дорослої людини протистояти стресовим ситуаціям та відновлювати емоційний баланс [37]. Особи, які мають зрозумілі життєві орієнтири, менш схильні до внутрішніх сумнівів щодо правильності вибору, що дає змогу їм діяти більш впевнено і конструктивно у складних обставинах.

В. Злишков стверджує, що конфлікти між власними бажаннями («хочу») та соціальними або професійними вимогами («треба») у дорослому віці можуть виступати як джерело адаптивного напруження, стимулюючи розвиток стресостійкості. Людина, яка здатна усвідомлено балансувати між внутрішніми прагненнями та зовнішніми обов'язками, формує стійкі стратегії подолання складних ситуацій, що підвищує її ресурсність і здатність протистояти стресу. Високий рівень мотивації у дорослому віці досягти цілей та реалізувати свій потенціал сприяє активній поведінковій реакції на виклики, що є важливою передумовою стресостійкості [15].

У професійній діяльності визначеність мотиваційних цілей забезпечує ефективно прийняття рішень, готовність брати на себе відповідальність і

оптимальне використання наявних ресурсів. У міжособистісних взаємодіях наявність стабільної мотивації сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, підвищенню рівня співпраці та підтримці стабільних соціальних зв'язків, що, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість дорослої особистості.

Важливим аспектом є розвинена психотехніка особистої саморегуляції, що передбачає здатність перетворювати стресову енергію у конструктивні дії замість того, щоб спрямовувати її на себе чи на оточуючих. Як доводить М. Гриньова, особи з високим рівнем саморегуляції успішно знаходять оптимальні стратегії поведінки в складних умовах, демонструють адекватну оцінку ситуації, зберігають самовладання та підтримують стабільні соціальні зв'язки. До таких найважливіших індивідуально-психологічних детермінант стресостійкості належать характер, особистісні якості, рівень самооцінки, спрямованість, установки та цінності особистості, а також відкритість, доброзичливість і почуття гумору. Так, дослідження серед 300 випускників Гарварда засвідчило, що люди з розвиненим почуттям гумору легше долають стресові ситуації та мають довшу тривалість життя [9].

Особистісна автономність та здатність до самоконтролю, стверджує А. Михайлець, також є важливими індивідуально-психологічними якостями-рисами дорослого віку, що визначають рівень стресостійкості та здатність ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Високий рівень автономності дає змогу дорослій особистості зберігати емоційну рівновагу, адекватно оцінювати події та обирати конструктивні способи реагування у складних або непередбачуваних ситуаціях. Особи з розвиненим самоконтролем здатні регулювати свої емоційні реакції, оптимально розподіляти ресурси уваги та енергії, що підвищує їхню внутрішню стабільність і психологічну стійкість [37].

Н. Гула вказує, що нездатність до саморегуляції у дорослому віці проявляється у підвищеній емоційній реактивності, імпульсивності та труднощах у прийнятті рішень. У таких осіб складніше зберегти спокій у стресових ситуаціях, що може призводити до нестабільності у поведінкових реакціях і зниження ефективності діяльності. У міжособистісних взаємодіях

низький рівень автономності часто проявляється у залежності від оцінки оточуючих, униканні конфліктів та труднощах відстоювати власну позицію. Це обмежує здатність адаптуватися до нових умов і підтримувати стабільні соціальні зв'язки, що є важливим ресурсом стресостійкості [10].

На думку Н. Литовченко, емоційна саморегуляція постає істотною компетенцією дорослого віку, що визначає здатність адаптуватися до стресових факторів та підтримувати внутрішній баланс у складних життєвих ситуаціях. Розвинені навички саморегуляції дозволяють контролювати емоційні реакції, уникати імпульсивності та оптимально реагувати на зовнішні подразники. У міжособистісних стосунках вказане проявляється у здатності до спокійного врегулювання конфліктів, збереженні стабільних соціальних зв'язків та адекватній оцінці поведінки інших [31].

Високий рівень емоційної саморегуляції у професійній сфері забезпечує ефективне планування та реалізацію складних завдань, прийняття відповідальних рішень та гнучкість у реакціях на непередбачувані події. Це знижує когнітивне та фізіологічне навантаження, підтримує оптимальний психологічний стан і сприяє формуванню стійких стратегій протистояння стресу. Дорослі особистості з добре розвиненими навичками емоційної саморегуляції демонструють стабільність у поведінці, швидко відновлюють баланс після стресових ситуацій та ефективно реалізують свій потенціал [26].

Попередній досвід подолання труднощів і стресових ситуацій, на думку Г. Дубчак, формує когнітивні та поведінкові ресурси, що підвищують стресостійкість. Дорослі, які вже успішно справлялися з життєвими викликами, здатні мобілізувати внутрішні резерви, обирати адаптивні стратегії поведінки та підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних або непередбачуваних обставинах. Такий досвід сприяє розвитку гнучкості мислення, впевненості у власних діях і здатності ефективно взаємодіяти з оточенням [13].

Констатуємо, що дорослий вік характеризується поєднанням автономності та соціальної відповідальності, стабільності мотиваційної сфери та високого рівня емоційної саморегуляції, що є важливими передумовами розвитку стресостійкості. Перелічені психологічні особливості забезпечують

дорослій людині здатність ефективно долати життєві труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу, інтегрувати досягнення і втрати, а також реалізовувати свій творчий внутрішній потенціал у різних сферах життєдіяльності.

Отже, вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих осіб виступають важливими передумовами формування їх стресостійкості, оскільки визначають здатність особистості ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати емоційну рівновагу у складних або непередбачуваних ситуаціях. До таких особливостей належать автономність, усвідомлена відповідальність за власне життя та рішення, розвиток емоційної саморегуляції, когнітивна гнучкість, а також мотиваційна визначеність і попередній досвід подолання труднощів. Поєднання цих характеристик забезпечує дорослій людині здатність конструктивно реагувати на стресові фактори, приймати обґрунтовані рішення, ефективно взаємодіяти з оточенням і реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя, що створює основу для високого рівня психологічного благополуччя та життєвої стійкості.

1.3 Майндфулнес-терапія як засіб розвитку стресостійкості у дорослих

Особливе місце у зміцненні внутрішніх ресурсів особистості й підвищенні її здатності до саморегуляції посідає майндфулнес-терапія – відома система психологічних практик, що ґрунтується на розвитку усвідомленості, прийняття та присутності у теперішньому моменті. Зростаючий інтерес до майндфулнес-підходу пояснюється його доведеною ефективністю у зниженні рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання, а також у формуванні стійкості до життєвих труднощів. Необхідність обґрунтування майндфулнес-терапії як засобу розвитку стресостійкості у дорослих зумовлена й потребою у пошуку доказових, доступних і гуманістичних методів психологічної допомоги, здатних сприяти гармонізації внутрішнього стану людини, зміцненню її

психічного здоров'я та підвищенню якості життя в умовах сучасних соціальних викликів.

Зазначимо, що останні десятиліття в нашій країні відзначаються впровадженням різних напрямів психотерапії, які у світовій практиці довели свою ефективність, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, схема-терапія та терапія прийняття й зобов'язання (АСТ). Особливе місце серед них посідає майндфулнес-орієнтована терапія – методика, що походить із традиційних буддистських медитацій і трансформована для психологічного супроводу дорослих у подоланні стресових станів, підвищенні адаптивності та розвитку стресостійкості. Майндфулнес-програми спрямовані на корекцію різноманітних психологічних проблем, включно з депресією, тривожними розладами, пост-травматичним стресовим синдромом та загальною перевантаженістю [35].

Професор Дж. Каббат-Зінн, який у 1980-х роках розробив програму MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) у Массачусетському університеті, визначав майндфулнес як «безоціночну усвідомленість, що виникає внаслідок свідомого спрямування уваги на теперішній момент власного досвіду» [82]. Програма MBSR поєднує елементи медитації, усвідомленого дихання, тілесних практик та когнітивного фокусування на «тут і тепер», дозволяючи людині формувати здатність контролювати автоматичні реакції на стресори і підвищувати психологічну гнучкість. Практика майндфулнесу дає можливість дорослим особам розвивати життєстійкість, навчитися спрямовувати енергію стресу у конструктивні дії, усвідомлено взаємодіяти з власними емоціями та думками, а також з оточенням. Основні компоненти майндфулнесу включають: усвідомлене і неосудне проживання власного досвіду, що дає змогу розпізнавати та приймати свої емоції без самокритики; концентрацію на поточному моменті, яка тимчасово звільняє від фокусування на минулому чи майбутньому; та підвищену уважність до того, що відбувається тут і зараз. Таке поєднання практик допомагає дорослій особистості зменшити автоматичні реакції на стресові ситуації, формує здатність адаптуватися до непередбачуваних життєвих обставин і розвивати стійкість до психоемоційного навантаження.

Як доводить О. Романчук, майндфулнес-терапія в контексті розвитку стресостійкості у дорослих представляє собою інтегративний підхід, що поєднує давні філософські традиції з сучасними психологічними концепціями та нейронауковими відкриттями. Практика усвідомленості, яка є центральним елементом майндфулнесу, походить з буддистських медитацій і знаходить паралелі у духовних практиках східного християнства, таких як ісихазм, та молитовних методах «стишення думок». Її основна мета – навчити дорослу особистість повністю проживати момент «тут і зараз», без оцінювання власних думок, почуттів і поведінкових реакцій, що забезпечує формування психологічної гнучкості та стійкості до стресу [60].

Практичний аспект майндфулнес-терапії, стверджує М. Марценюк, полягає у спеціально адаптованих медитаціях і вправах, які стимулюють пластичність мозку. Завдяки цьому доросла людина отримує можливість перебудувувати нейронні мережі, формуючи більш адаптивні патерни реагування на стресові ситуації, а також знижувати вплив автоматичних реакцій, закріплених у результаті попереднього життєвого досвіду людини. Оскільки мозок еволюційно запрограмований на збереження вже наявних патернів мислення та поведінки, це призводить до автоматичного реагування на життєві обставини та рутинного проживання подій. На думку вченої, майндфулнес дає змогу дорослій особі дистанціюватися від цього автоматизму, розвиваючи здатність робити паузу, усвідомлювати власні думки і обирати відповідну реакцію, що зменшує психофізіологічний стрес [35].

Клінічні та експериментальні дослідження демонструють, що регулярні майндфулнес-практики дозволяють ефективно управляти емоційними реакціями, запобігати надмірному виробленню гормонів стресу, знижувати імпульсивність поведінки та підвищувати загальну психоемоційну стабільність. Наприклад, при виникненні думок типу «мене ніхто не поважає» особа, практикуюча майндфулнес, отримує можливість свідомо обирати конструктивну реакцію замість автоматичної емоційної відповіді, що знижує ризик розвитку хронічного стресу та негативного впливу на серцево-судинну систему [85].

О. Садовнікова пише, що майндфулнес-терапія як засіб розвитку стресостійкості отримала імпульс завдяки роботам когнітивно-поведінкових психотерапевтів, таких як М. Вільямс, Дж. Тісдел та З. Сігал, які на базі майндфулнес-практик розробили відому програму майндфулнес-орієнтованої когнітивної терапії (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, МОКТ). Первісною метою МОКТ була допомога дорослим, які переживали рецидиви депресивних станів, проте згодом її ефективність була підтверджена у контексті підвищення стресостійкості та формування адаптивних психоемоційних стратегій [64].

Т. Гера пише, що МОКТ поєднує традиційну практику усвідомленості (mindfulness) з методами когнітивно-поведінкової терапії, створюючи комплексний підхід для розвитку навичок саморегуляції у дорослих. Програма передбачає як знання про психофізіологічні механізми стресу та депресії, так і практичні техніки, що дозволяють усвідомлювати взаємозв'язок між мисленням, емоціями та тілесними відчуттями. На відміну від традиційної когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-орієнтована терапія не спрямована на зміну змісту негативного мислення; її головна мета – навчити дорослу особистість спостерігати свої думки та емоції неосудливо, приймати їх як тимчасові психічні явища та усвідомлено обирати реакцію на стресові стимули [7].

О. Христюк констатує, що практика усвідомленості, або майндфулнес, на сьогодні розглядається як ефективний інструмент розвитку стресостійкості у дорослих, що дає змогу системно впливати на психоемоційні, когнітивні та поведінкові аспекти адаптації до стресових ситуацій. Майндфулнес-терапія не обмежується медитаціями чи короткочасними техніками, а являє собою комплексний підхід до тренування психічної гнучкості, підвищення здатності до саморегуляції та формування конструктивних стратегій реагування на внутрішні та зовнішні стресори. Практика усвідомленості спрямована на розвиток здатності дорослої особистості помічати свої думки, емоції та тілесні відчуття без осуду, усвідомлено обирати реакції на життєві події та знижувати автоматичне залучення людини в негативні психоемоційні сценарії, що є фундаментальною умовою її стресостійкості [77].

Клінічні і наукові дослідження, охарактеризовані зарубіжними вченими, демонструють, що застосування МОКТ дає змогу дорослим підвищити здатність концентрувати увагу, ефективно регулювати емоції та підтримувати психологічну гнучкість у складних умовах життя. Регулярна практика усвідомленості сприяє формуванню в людини стійких нейронних патернів, які зменшують реактивність на стресові подразники та покращують адаптивні когнітивно-емоційні стратегії. Так, навчання усвідомленому спостереженню за власними думками дає змогу дорослим зменшити імпульсивність реакцій, знизити психофізіологічний стрес та зміцнити стресостійкість, що важливо у професійній діяльності особи та міжособистісних стосунках [85].

Т. Титаренко стверджує, що практика майндфулнес-терапії є особливо актуальною для дорослих осіб, оскільки вона спрямована на системне підвищення стресостійкості та розвитку адаптивних психоемоційних стратегій у складних життєвих та професійних ситуаціях. Автор пише, що навіть декілька тижнів регулярної практики усвідомленості здатні спричинити помітні позитивні зміни як у психофізіологічному стані, так і в соціальному функціонуванні дорослої особи. Зокрема, фізіологічні ефекти майндфулнес-практик включають підвищення опірності організму до хвороб та зміцнення імунної системи, що сприяє підвищенню загальної життєстійкості та зниженню вразливості до стресових факторів. Психологічно дорослі особи, які регулярно практикують усвідомленість, демонструють підвищення рівня позитивних емоцій, зменшення емоційного навантаження та зростання внутрішньої стабільності, що сприяє формуванню стійкого психоемоційного «імунітету» [65].

В. Панок стверджує, що на когнітивному рівні майндфулнес підвищує концентрацію уваги, ефективність пам'яті та здатність до фокусування на завданнях, що забезпечує більш адаптивне реагування на життєві виклики та зменшує автоматичні реакції на стресори. Він також демонструє, що практика усвідомленості здатна змінювати щільність сірої речовини у ділянках мозку, відповідальних за навчання, регуляцію емоцій та емпатію, що створює умови для гнучкої адаптації до стресових ситуацій [46].

Майндфулнес також позитивно впливає на міжособистісні стосунки дорослих: підвищується здатність до співчуття та альтруїстичної поведінки, зміцнюються партнерські та сімейні зв'язки, знижується конфліктність та підвищується задоволеність соціальними взаємодіями. Практики усвідомленості допомагають дорослим дистанціюватися від автоматичних реакцій, обирати конструктивну поведінку та формувати психологічну гнучкість у взаємодії з іншими людьми, що є важливим компонентом стресостійкості [28].

Окремо І. Матінків відзначає ефективність майндфулнес-терапії у професійних та специфічних контекстах: медичні працівники, військові, педагоги та ветерани, які регулярно практикують усвідомленість, демонструють значне зниження рівня стресу, тривожності та негативних емоцій, а також підвищення здатності до конструктивного управління професійними та життєвими викликами. Таким чином, майндфулнес-терапія виступає потужним засобом розвитку стресостійкості у дорослих, сприяючи зміцненню психофізіологічного здоров'я, підвищенню адаптивності та розвитку навичок усвідомленого реагування у різних сферах життя [36].

Сьогодні майндфулнес-орієнтовані програми набули значного поширення у США, Канаді та країнах Західної Європи, де стали не лише терапевтичним, але й превентивним засобом підтримки психічного здоров'я дорослих. Практики майндфулнес активно застосовуються у роботі з професійними групами, що зазнають підвищеного стресу (військові, поліцейські, медичні працівники), а також у психологічному супроводі освітніх і корпоративних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та психологічної гнучкості [84].

Протягом останніх десятиліть були розроблені та апробовані численні програми майндфулнес-терапії, що довели свою ефективність у дорослих різного віку, зокрема у професійних, соціально відповідальних та кризових контекстах. Однією з найбільш відомих є програма Джона Кабат-Зінна «Зменшення стресу завдяки усвідомленості» (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR), яка передбачає проведення групових зустрічей тривалістю

2–3 години на тиждень протягом восьми тижнів із щоденними домашніми практиками. Ця програма поєднує медитації усвідомленості, тілесні вправи та психологічні техніки спостереження за власними думками й емоціями, що дає змогу учасникам сформувати стабільні навички саморегуляції та психологічної гнучкості. Після проходження MBSR у дорослих значно знижується рівень психоемоційного напруження, підвищується контроль над реакціями на стрес, покращуються когнітивні функції та зростає життєва задоволеність [83].

Ще однією значущою програмою є майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), розроблена Зінделем Сігалом, Марком Вільямсом та Джоном Тісдейлом для осіб, що переживали епізоди депресії та хронічного стресу. MBCT інтегрує класичні когнітивно-поведінкові методики з практиками усвідомленості, що дає змогу дорослим не лише відстежувати власні негативні когнітивні схеми, а й трансформувати ставлення до них, зменшувати автоматичну реактивність і формувати навички усвідомленого вибору поведінки у стресових ситуаціях. Цей підхід довів свою ефективність у профілактиці рецидивів депресії, зменшенні психоемоційного виснаження та підвищенні стресостійкості у дорослих, демонструючи рівень результативності, порівнянний із фармакологічними методами [84].

Особливу увагу слід звернути на адаптації майндфулнес-практик для специфічних життєвих та професійних контекстів дорослих. Так, програма М. Коуен «Усвідомлені школи» (Mindful Schools Program) передбачає навчання практикам усвідомленості для підлітків та молоді, що дає змогу дорослим педагогам ефективно керувати стресом і покращувати соціально-психологічний клімат у навчальному середовищі. Програма «SMART in Education» М. Каллен спрямована на запобігання професійному вигоранню вчителів і підвищення психоемоційної стабільності дорослих у сфері освіти, надаючи практичні інструменти усвідомленого управління стресом і підтримки психологічного ресурсу [35]. Окремо виділяється програма Н. Бардек «Усвідомлені пологи та батьківство», зорієнтована на майбутніх батьків та дорослих із малими дітьми, що демонструє ефективність у зниженні рівня стресу, покращенні здатності до емпатії та розвитку стресостійких стратегій у сімейному середовищі [77].

Практичні аспекти майндфулнес-терапії включають регулярне виконання медитацій усвідомленості, техніки спостереження за диханням та тілесними відчуттями, а також вправи на усвідомлене проживання щоденних дій без автоматичного залучення у стресові реакції. Розробка таких навичок у дорослих дає змогу формувати стійкий психоемоційний «іmunітет», підвищувати ефективність когнітивних процесів, зменшувати вплив стресових тригерів на фізіологічний стан і підтримувати продуктивну соціальну взаємодію. Крім того, майндфулнес-терапія сприяє розвитку гнучкості мислення, здатності до самоконтролю та конструктивного прийняття життєвих викликів, що є важливими компонентами стресостійкості дорослої особистості [66].

Оволодіння практиками майндфулнес у дорослому віці є засобом розвитку стресостійкості, підвищення когнітивної гнучкості та формування психологічної гнучкості. Регулярне виконання майндфулнес-вправ дає змогу людині системно тренувати здатність усвідомлювати власні думки, емоції, тілесні відчуття та поведінкові реакції, що виникають у відповідь на внутрішні чи зовнішні подразники. Схожість із тренуванням фізичних м'язів є доречною метафорою: так само як короткі, але регулярні вправи сприяють розвитку фізичної сили, 10–15 хвилин щоденної майндфулнес-практики дозволяють «прокачати» мозок, формуючи навички усвідомленого спостереження, концентрації уваги та перебування в моменті «тут і зараз», який є унікальним і неповторним [6].

Для дорослої особистості це означає зміну відношення до життя та подій, що відбуваються: минуле стає джерелом досвіду і уроків, а майбутнє – невизначеною територією, за яку краще відповідати через турботу про власний стан у даний момент. Така усвідомленість дає змогу зупинити «румінації» – повторювані негативні думки та нав'язливі переживання, які значно підвищують рівень стресу і знижують когнітивну ефективність. При цьому майндфулнес не обіцяє ліквідацію щоденних стресових факторів, притаманних сучасному швидкому і насиченому світу, але змінює стратегію взаємодії з ними: замість уникання або заперечення стресу практикуючі навчаються

спостерігати його з рівновагою та самоповагою, вибираючи конструктивні та усвідомлені реакції [4].

У практичному аспекті майндфулнес-терапія передбачає формування у дорослих таких конкретних навичок:

- усвідомлене спостереження ними власних внутрішніх переживань і фізіологічних реакцій;
- здатність розпізнавати думки як тимчасові ментальні конструкції, без автоматичної інтерпретації чи оцінки;
- розпізнавання появи емоцій у тілі та їх фізіологічних проявів;
- здатність відстежувати момент відволікання уваги та повертати її до об'єкта спостереження;
- розвиток навичок контролю імпульсів, що дає змогу свідомо вибирати реакції на стресові фактори, а не піддаватися автоматичним паттернам [35].

Практика майндфулнес для дорослих передбачає системне формування навичок усвідомленого спостереження за власними думками, емоціями і тілесними відчуттями, без автоматичного оцінювання та критики. Ця здатність дає змогу людині дистанціюватися від реактивних патернів поведінки, які формувалися протягом життя під впливом стресових або травматичних подій, і свідомо обирати відповідь на конкретну ситуацію. Як показують клінічні дослідження, така усвідомлена регуляція реакцій сприяє зменшенню ризику хронічного стресу, розвитку психічної гнучкості, покращенню адаптивних стратегій та підвищенню стресостійкості [52].

Майндфулнес-терапія також сприяє істотному розвитку найважливіших психологічних компетенцій у дорослих:

1. Підвищення усвідомленості власних психічних станів – здатність відстежувати думки та емоції без поспішної оцінки;
2. Розвиток емоційної гнучкості – навичка дистанціюватися від негативних переживань і реагувати на них конструктивно;
3. Формування стресостійкості – системне зменшення реактивності організму на зовнішні подразники та психоемоційні навантаження;

4. Поліпшення когнітивної концентрації та уваги – здатність фокусуватися на важливому і керувати процесами мислення в умовах багатозадачності;

5. Підвищення доброзичливості і емпатії – розвиток здатності до позитивної взаємодії з оточенням і регуляції власних соціальних реакцій [77].

Майндфулнес-терапія у дорослому віці не є універсальною панацеєю, яка здатна повністю ліквідувати всі стресові фактори чи негативні емоційні реакції, проте надає ефективні інструменти для розвитку саморегуляції, усвідомленого сприйняття власних переживань та адаптивного реагування на труднощі повсякденного життя. Основна мета майндфулнес-підходу полягає не в усуненні стресу як такого, а у зміні відношення людини до його появи, що дає змогу свідомо контролювати реакції тіла і психіки, знижуючи частоту і інтенсивність негативних емоцій, таких як тривога, гнів, роздратування чи безпорадність [64].

Одним із фундаментальних елементів практики є техніка усвідомленого дихання, яка активує парасимпатичну нервову систему, відповідальну за релаксацію та відновлення організму після стресових впливів. Регулярне виконання дихальних вправ допомагає дорослій людині зменшувати рівень кортизолу та адреналіну, стабілізувати серцево-судинні показники та сприяє психологічній рівновазі. Наприклад, методика повільного глибокого вдиху через ніс із уявленням «запаху квітів» і контрольованого повільного видиху через рот, коли увага зосереджується на уявному образі, тренує здатність відволікати свідомість від надмірних негативних думок та сприяє поступовому зниженню психофізіологічної напруги [35]. Навіть кілька хвилин такого усвідомленого дихання щодня здатні значно знизити рівень внутрішньої напруги, відновити емоційну стабільність і повернути фокус уваги до поточного моменту.

Майндфулнес-терапія у дорослому віці виконує комплексну функцію розвитку стресостійкості, яка базується на кількох взаємопов'язаних рівнях психофізіологічної та когнітивної діяльності.

1. Підвищення усвідомленості власних психічних процесів. Зокрема, майндфулнес-терапія допомагає дорослому виявляти і спостерігати власні думки, емоції та тілесні відчуття в реальному часі. Учасник практики навчається розпізнавати виникнення стресових стимулів і внутрішніх реакцій на них без оцінки. Така усвідомленість дає змогу дистанціюватися від автоматичних, імпульсивних реакцій. Практика формує здатність відзначати власні емоції як тимчасові психічні явища, а не абсолютні істини. Це зменшує вплив стресових факторів на психіку і поведінку, а дорослий отримує інструмент контролю над своїм внутрішнім станом, що сприяє стабілізації психоемоційного балансу.

2. Розвиток емоційної регуляції. Регулярна практика майндфулнес допомагає контролювати виникнення негативних емоцій, таких як гнів, тривога або страх. Усвідомлення емоційних реакцій дає змогу своєчасно застосовувати техніки самозаспокоєння, наприклад, усвідомлене дихання. Це зменшує інтенсивність фізіологічних проявів стресу, включно зі зростанням серцевого ритму та підвищенням рівня кортизолу. Дорослі, які практикують майндфулнес, можуть запобігати імпульсивним або деструктивним реакціям на складні ситуації. Крім того, розвиток емоційної регуляції сприяє збереженню психологічного ресурсу для професійної та соціальної діяльності. В результаті з'являється більш стійка та спокійна поведінка у стресових умовах.

3. Покращення когнітивної гнучкості. Майндфулнес допомагає дорослим усвідомлювати автоматичні патерни мислення та відходити від них. Це дає змогу оцінювати стресові ситуації більш об'єктивно і вибирати адекватні реакції. Когнітивна гнучкість сприяє зменшенню румінацій, тобто повторюваних негативних думок, що посилюють тривожність. Дорослі стають здатними переключати увагу між різними аспектами завдання або проблеми, що підвищує ефективність прийняття рішень. Майндфулнес також сприяє формуванню стійкості до психологічних викликів та невдач. З часом така практика зміцнює здатність мислити конструктивно навіть у складних обставинах.

4. Профілактика психічних розладів. Зокрема, регулярне застосування майндфулнес-занять знижує ризик розвитку депресії, тривожних розладів та хронічної втоми. Усвідомлене проживання моменту дає змогу переривати негативні цикли мислення, що формуються після стресових подій. Дорослі навчаються розпізнавати, коли їхні думки спрямовані на минуле або майбутнє, і повертати увагу до теперішнього моменту. Вказане зменшує психоемоційне навантаження і стабілізує настрій. Майндфулнес також допомагає впоратися з повторними епізодами депресії, знижуючи ризик рецидиву.

5. Підвищення концентрації та покращення пам'яті. Майндфулнес сприяє розвитку уважності та здатності зосереджуватися на конкретному завданні. Практика усвідомленого спостереження за думками та тілесними відчуттями тренує робочу пам'ять. Вказане допомагає дорослим ефективніше виконувати професійні та повсякденні завдання без надмірного розсіювання уваги. Крім того, покращення концентрації знижує когнітивне перевантаження і сприяє збереженню психічного ресурсу. Тривале застосування технік усвідомленості також покращує швидкість обробки інформації та здатність до планування.

6. Розвиток саморефлексії і самоконтролю. Завдяки майндфулнес дорослі навчаються розпізнавати власні внутрішні реакції на стрес. Вони здатні відокремлювати думки від поведінкових реакцій і обирати більш конструктивні дії. Це зменшує ризик імпульсивних рішень, конфліктів та небажаних наслідків. Практика стимулює розвиток усвідомленого контролю над емоційними і когнітивними процесами. Постійне застосування технік формує стійкі навички управління собою навіть у складних ситуаціях. В результаті дорослі підвищують власну адаптивність та здатність долати стрес.

7. Зміцнення психофізіологічної стабільності. Так, майндфулнес-практики в дорослому віці знижують активність симпатичної нервової системи і активують парасимпатичну. Це сприяє нормалізації серцево-судинної функції, артеріального тиску та гормонального балансу. Дорослі стають менш вразливими до фізіологічних проявів стресу. Підвищується здатність організму до відновлення після стресових ситуацій. Тривала практика сприяє зниженню

ризик у психосоматичних розладів. У результаті у дорослих формується загальна стійкість до хронічного та гострого стресу.

8. Підвищення емпатії та соціальної стійкості. Майндфулнес тренує здатність усвідомлювати емоції інших людей і відповідно регулювати власні реакції. Дорослі практикують співчуття, що покращує міжособистісні стосунки. Це зменшує соціальний стрес і конфлікти у сім'ї та на роботі. Крім того, розвиток емпатії підвищує здатність до конструктивної взаємодії у колективі. Соціальна підтримка стає більш доступною, а відчуття ізоляції зменшується. Таким чином, майндфулнес підвищує психосоціальну стресостійкість.

9. Підвищення адаптивності до змін та кризових ситуацій. Майндфулнес дає змогу оцінювати стресові ситуації об'єктивно і вибрати оптимальні реакції. Практика формує здатність залишатися спокійним у невизначених обставинах. Дорослі можуть планувати свої дії, не піддаючись паніці або імпульсивним рішенням. Це особливо важливо у професійній діяльності та під час криз. З часом такі навички формують психологічну стійкість і впевненість у собі. Адаптивність сприяє швидкому відновленню після стресових подій.

10. Зниження психосоматичних проявів стресу. Усвідомлене проживання моменту знижує фізичні прояви стресу, такі як головний біль, порушення сну та м'язові болі. Практики дихання та медитації регулюють тонус м'язів і зменшують хронічне напруження. Це дає змогу дорослому підтримувати більш стабільний фізичний стан. Зменшення соматичних симптомів підвищує загальну стійкість до стресу. Дорослі отримують змогу підтримувати баланс між тілом та психікою. Така функція особливо важлива для дорослих людей, що зазнають постійного психологічного й соціального тиску [16].

Отже майндфулнес-терапія виступає ефективним засобом розвитку стресостійкості у дорослих осіб, оскільки сприяє усвідомленому контролю над емоціями, регуляції поведінки в стресових ситуаціях, підвищенню психологічної гнучкості та загальної життєвої адаптивності. Практичне впровадження майндфулнес в психотерапевтичну та професійну діяльність дорослих осіб відкриває перспективи для комплексного розвитку їх стресостійкості та істотного покращення якості життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження стресостійкості у дорослих

В умовах підвищеного психоемоційного напруження, коли доросла особа щоденно стикається з різноманітними стресогенними впливами, особливої ваги набуває науково обґрунтоване вивчення рівня та структури її стресостійкості. Ефективність вивчення безпосередньо залежить від якісного діагностичного інструментарію, який дає змогу всебічно оцінити індивідуальні особливості реагування на стрес, рівень емоційної стабільності, саморегуляції та адаптивних ресурсів особистості. Тому обґрунтування діагностичного інструментарію для емпіричного дослідження стресостійкості у дорослих є важливою практичною потребою, що забезпечує достовірність результатів, дає змогу зрозуміти природу стресостійкості й слугує основою для розроблення ефективних програм розвитку психологічної стійкості та стресостійкості у дорослому віці.

Для емпіричного дослідження стресостійкості у дорослому віці використано такий діагностичний інструментарій:

1. Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість).
2. Методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера (Додаток А).
3. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Хезер.
4. Тест життєстійкості С. Мадді (Додаток Б).

Охарактеризуємо використаний нами для емпіричного дослідження стресостійкості у дорослому віці діагностичний інструментарій.

Зазначимо, що в процесі дослідження стресостійкості дорослих осіб доцільно застосовувати стандартизовані опитувальники, які дозволяють оцінити рівень здатності індивіда ефективно протидіяти стресовим факторам та

зберігати внутрішню рівновагу в умовах психоемоційного напруження. Одним із інструментів є тест на оцінку стресостійкості, розроблений психологами Медичного центру Університету Бостона. Методика спрямована на виявлення особистісних, поведінкових та соціально-психологічних характеристик, що визначають індивідуальний рівень адаптивності до стресу.

Тест оцінки стресостійкості складається з 20 тверджень, які охоплюють різні аспекти життєдіяльності дорослої людини – фізичне здоров'я, соціальну підтримку, емоційне самопочуття, звички, рівень саморегуляції та організацію часу. Досліджуваному пропонується оцінити, наскільки часто наведені твердження відповідають його поведінці, за п'ятибальною шкалою: майже завжди – 1 бал; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5. Приклади пунктів тесту: «Ви спите 7–8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень», «У вас є людина, на яку можна покластися», «Ви можете відкрито висловлювати свої почуття, коли відчуваєте тривогу або роздратування».

Сумарний показник стресостійкості формується шляхом підрахунку балів із подальшим відніманням 20 балів із загальної кількості. Отримані результати інтерпретуються таким чином: якщо досліджуваний набирає менше 10 балів, це свідчить про високий рівень стресостійкості та адаптивності; показник у межах 10–30 балів означає середній рівень стійкості, коли особа здатна долати стрес, проте потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції; результат понад 30 балів сигналізує про суттєвий вплив стресу на життєдіяльність, а понад 50 балів – про підвищену уразливість до стресових факторів і необхідність допомоги. Значною перевагою інструменту є його комплексність: він оцінює не лише психоемоційний стан, а й повсякденні звички, соціальні зв'язки та загальний стиль життя, що формують базу для розвитку стресостійкості.

Для дослідження рівня стресостійкості дорослих осіб у психологічній практиці важливе місце посідають методики, що дозволяють визначити ступінь контролю над власними емоційними станами, поведінковими реакціями та життєвими подіями. Одним із ефективних діагностичних інструментів є методика визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, яка дає можливість оцінити індивідуальні особливості локусу контролю особи, тобто

схильність пояснювати результати діяльності внутрішніми (інтернальними) або зовнішніми (екстернальними) чинниками. Такий підхід є надзвичайно важливим при вивченні стресостійкості, адже здатність брати відповідальність за власні дії та усвідомлювати їх вплив на життя корелює з рівнем опору стресу.

Кожна зі шкал методики має окреме діагностичне значення: шкала загальної інтернальності (Іо) визначає ступінь усвідомлення особистої відповідальності за події власного життя, шкала інтернальності в досягненнях (Ід) відображає рівень контролю над успіхами та позитивними результатами діяльності, шкала інтернальності у невдачах (Іі) свідчить про схильність брати відповідальність за власні помилки, шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс) показує, наскільки людина відчуває власний вплив на гармонію та стабільність у родині, шкала інтернальності у виробничих відносинах (Ів) оцінює відчуття контролю над професійною діяльністю та стосунками у колективі, шкала інтернальності у міжособистісних стосунках (Ім) вказує на здатність формувати позитивні контакти й впливати на соціальне оточення, шкала інтернальності стосовно здоров'я (Із) відображає рівень усвідомлення відповідальності за фізичний та психічний стан.

Обробка результатів тесту здійснюється у три етапи. На першому етапі здійснюється підрахунок сирих балів за сімома шкалами контролю за допомогою ключа №1. До них належать: Іо – загальна інтернальність; Ід – інтернальність у сфері досягнень; Іі – інтернальність у сфері невдач; Іс – інтернальність у сімейних стосунках; Ів – інтернальність у виробничих відносинах; Ім – інтернальність у міжособистісних стосунках; Із – інтернальність стосовно здоров'я та хвороб. Для кожної шкали використовується спеціальна таблиця, у якій питання розподілені за стовпчиками «+» та «-». Питання, позначені знаком «+», беруться із фактичним значенням відповіді, а позначені «-» – зі зворотним знаком. У результаті досліджуваній отримує сім сумарних показників, що відображають його рівень суб'єктивного контролю в різних сферах життя.

На другому етапі проводиться перетворення сирих балів у стандартизовані оцінки (стени), представлені у 10-бальній шкалі. Це дає змогу

здійснювати міжіндивідуальне порівняння результатів та визначити рівень розвитку інтернальності стосовно середньостатистичної норми. Третій етап передбачає побудову індивідуального профілю УСК за сімома шкалами. На осі відмічаються отримані значення стенів і наноситься базова норма – 5,5 стенів. Відхилення показників управо ($\geq 5,5$ стенів) свідчить про домінування інтернального типу контролю, тоді як вліво ($\leq 5,5$ стенів) – про перевагу екстернального типу. Інтерпретація рівнів така: 1–3 стени – низький рівень інтернальності (висока екстернальність); 4–6 стенів – середній рівень інтернальності; 7–10 стенів – високий рівень інтернальності (низька екстернальність).

Слід враховувати, що локус контролю є інтегральною особистісною характеристикою, що формується у процесі соціалізації та відображає, наскільки людина схильна приписувати відповідальність за життєві події собі чи зовнішнім обставинам. Дослідження показують, що високий рівень інтернальності тісно пов'язаний із підвищеною стресостійкістю, умінням ефективно регулювати емоційні реакції, брати на себе відповідальність та проявляти ініціативу у подоланні труднощів. Натомість екстернальний тип корелює з емоційною нестійкістю, підвищеною тривожністю, залежністю від думки оточення та низьким рівнем самоконтролю, що ускладнює адаптацію до стресових ситуацій.

Важливим методом дослідження стресостійкості у дорослому віці є тест життестійкості, який був створений на основі концепції американського психолога С. Мадді. У контексті психології стресу життестійкість особи трактується як комплексна особистісна властивість, що визначає здатність людини ефективно протистояти стресовим впливам, а також зберігати внутрішню рівновагу, активність та працездатність у складних життєвих обставинах. Саме тому даний тест є важливим діагностичним інструментом для оцінки рівня адаптивності, емоційної стабільності та психологічної гнучкості дорослих.

Методика С. Мадді базується на припущенні, що люди з високим рівнем життестійкості здатні перетворювати стресові ситуації на можливості для

розвитку, тоді як особи з низькою життєстійкістю сприймають труднощі як загрозу, що веде до емоційного виснаження, тривожності чи депресії. Вона дає змогу виявити не лише ступінь стресостійкості, а й типові механізми реагування на труднощі, що має велике значення для побудови індивідуальних програм психологічної підтримки дорослих у кризових ситуаціях.

Життєстійкість, за С. Мадді, – це система переконань про себе, світ і власну здатність впливати на події життя. У структурі цього феномену виділяються три основні компоненти: залучення, контроль та прийняття ризику. Разом вони формують цілісну модель стійкої до стресу поведінки, що визначає, як людина оцінює події, контролює власну активність і ставиться до невизначеності.

1. Залучення – це переконаність у тому, що активна участь у житті, праці та спілкуванні допомагає знайти сенс і задоволення навіть у складних ситуаціях. Люди з високим рівнем залучення сприймають труднощі як частину повноцінного життя, зберігають інтерес до діяльності та не схильні до емоційного відсторонення. Низькі показники залучення, навпаки, пов'язані з апатією, почуттям відчуженості та втратою життєвої мотивації.

2. Контроль відображає ступінь переконаності особи у власній здатності впливати на перебіг подій. Дорослі з високим рівнем контролю вважають, що їхні дії мають значення, навіть якщо результат не завжди передбачуваний. Така позиція формує активну життєву стратегію, знижує рівень безпорадності й підтримує емоційну рівновагу під час стресу.

3. Прийняття ризику – це готовність розглядати зміни, невизначеність і труднощі як природну частину життя. Людина з розвиненим компонентом ризику прагне до саморозвитку, експериментів і нового досвіду, розуміючи, що навіть невдачі можуть мати навчальний ефект. Відсутність здатності до прийняття ризику у дорослому віці часто призводить до уникання викликів, страху перед новим і підвищеної тривожності.

Методика С. Мадді містить 45 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Випробуваний обирає варіант, який найбільш точно відображає його

власну позицію. Результати при цьому підраховуються з урахуванням прямих і зворотних пунктів: для прямих тверджень відповіді оцінюються від 0 до 3 балів, для зворотних – у зворотному порядку (від 3 до 0 балів). Після цього психологом обчислюються загальний показник життєстійкості та окремі індекси трьох субшкал – залучення, контролю і прийняття ризику.

Інтерпретація результатів методики передбачає порівняння отриманих значень із нормативними середніми показниками. Значення на рівні середнього або вище середнього свідчать про високу стресостійкість дорослих, адаптивність і внутрішню збалансованість. Низькі показники можуть бути індикаторами схильності дорослих до емоційного виснаження, показниками невпевненості, труднощів у саморегуляції та низької толерантності до невизначеності.

Оцінка стресостійкості дорослих на основі комплексного використання зазначених діагностичних методик уможливило виділення трьох рівнів розвитку стресостійкості у дорослому віці, які характеризуються як кількісними, так і якісними показниками поведінки, емоційного стану та особистісних ресурсів у стресових ситуаціях.

1. Низький рівень стресостійкості – такі дорослі демонструють слабо розвинені адаптивні механізми та низьку здатність ефективно протидіяти стресовим впливам. За даними Бостонського тесту на стресостійкість, ці особи часто отримують високі бали за шкалою «вразливість до стресу», що свідчить про значне емоційне напруження. Локус контролю за Дж. Роттером у більшості випадків демонструє екстернальний тип, тобто схильність пояснювати невдачі зовнішніми чинниками та низьку суб'єктивну відповідальність за результати діяльності (1–3 стени). Методика PCRS фіксує низькі показники таких компонентів, як пристрасність та оптимізм. Схожі тенденції спостерігаються і за тестом С. Мадді: залученість та контроль набирають мінімальні значення, а прийняття ризику у багатьох випадках практично відсутнє, що підкреслює низьку готовність до активної адаптації у нових та стресових ситуаціях.

2. Середній рівень стресостійкості – такі дорослі особи здатні частково контролювати власні емоції, проте демонструють деяку нестійкість у складних

життєвих обставинах. За результатами Бостонського тесту на стресостійкість, ці особи отримують сумарні показники у межах 10–30 балів, що свідчить про помірну стресостійкість і необхідність розвитку навичок саморегуляції. Локус контролю у більшості досліджуваних демонструє змішаний тип (4–6 стенів), тобто рівномірне поєднання внутрішніх і зовнішніх пояснень життєвих подій. Методика PCRS показує середні значення за компонентами: адаптивність та сміливість коливаються від 22 до 26 балів, що відповідає середньому рівню готовності до змін. Тест С. Мадді відображає збалансоване ставлення до контролю та залучення: дорослі здатні брати на себе відповідальність за частину подій, але іноді уникають невизначеності або ризику.

3. Високий рівень стресостійкості – такі особи демонструють стабільну здатність ефективно протистояти стресовим факторам, зберігати психоемоційну рівновагу та адаптивну поведінку у складних умовах. За Бостонським тестом на стресостійкість сумарний показник становить менше 10 балів, що вказує на високий рівень контролю над стресовими ситуаціями. Локус контролю у більшості випадків інтернальний (7–10 стенів), що підтверджує усвідомлену відповідальність за події власного життя. За методикою PCRS дорослі отримують високі результати за показниками пристрасності, оптимізму та впевненості, що відображає активне прагнення до змін і внутрішню мотивацію. Тест С. Мадді демонструє високі оцінки за всіма компонентами: залучення – 28–32 бали, контроль – 27–31 бал, прийняття ризику – 26–30 балів. Такі значення свідчать про комплексний розвиток здатності до гнучкої поведінки, ефективного управління стресом та готовності до адаптації у різних життєвих ситуаціях.

Отже, для емпіричного дослідження стресостійкості у дорослому віці використано такий діагностичний інструментарій: методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Хезер, тест життєстійкості С. Мадді. Вважаємо, що їх системне й комплексне застосування дасть змогу повно і всебічно дослідити особливості та рівні стресостійкості у дорослому віці.

2.2 Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості у дорослих

З метою вивчення стресостійкості у дорослих проведене емпіричне дослідження. В якості досліджуваних виступили здобувачі вищої освіти заочної форми навчання факультету педагогіки та психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Додаткову вибірку склали жінки-учасниці психологічних тренінгів, проведених мною у просторі «Вільна» (м. Тернопіль). Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб, віком 27-49 років. Для вивчення стресостійкості у дорослому віці використано такий інструментарій: методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Хезер, тест життєстійкості С. Мадді.

Для кількісної та якісної оцінки рівня стресостійкості у дорослому віці використано тест оцінки стресостійкості особистості, розроблений фахівцями-психологами Медичного центру Університету Бостона. Після підрахунку суми балів та віднімання 20 одиниць визначався інтегральний показник стресостійкості, який дозволяв класифікувати респондентів за трьома рівнями: високий (менше 10 балів), середній (10–30 балів) та низький (понад 50 балів) (рис. 2.1).

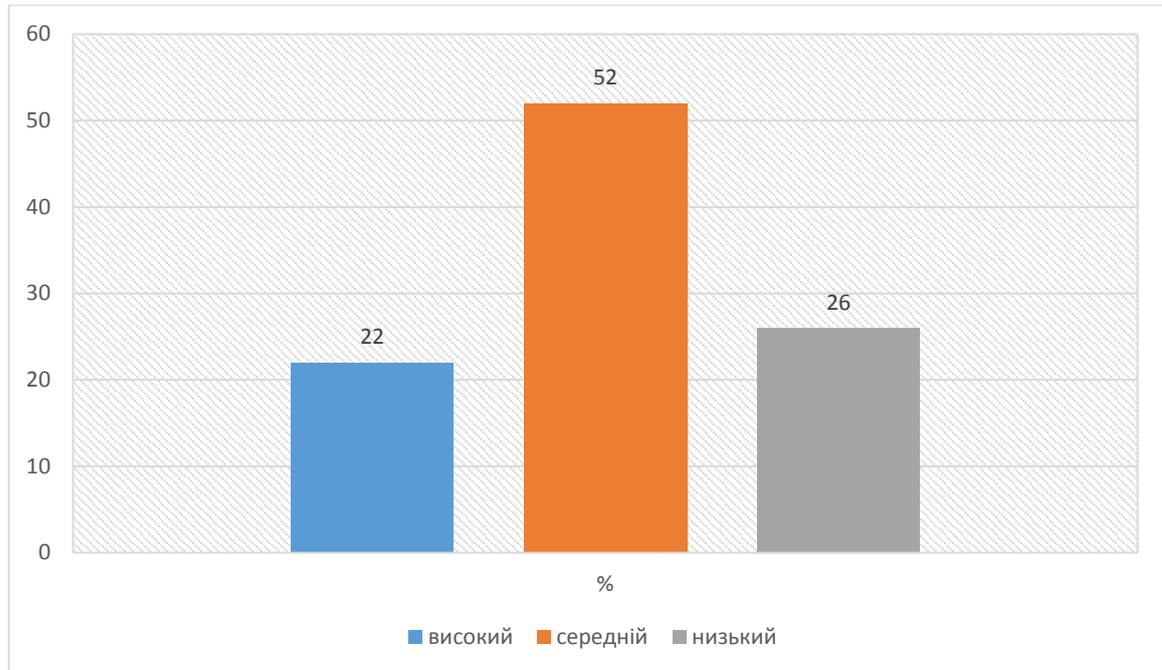


Рис. 2.1 Розподіл рівнів стресостійкості у дорослому віці (Бостонський тест на стресостійкість, %)

Здобуті за допомогою Бостонського тесту на стресостійкість дані показали, що серед досліджуваних спостерігається виражена диференціація рівнів стресостійкості. Зокрема, високий рівень стресостійкості виявлено у 11 осіб – 22%, які характеризуються гармонійним психоемоційним станом, стійкою системою цінностей і здатністю до конструктивної саморегуляції. Вони демонструють зріле ставлення до життєвих труднощів, розглядаючи їх не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку та вдосконалення навичок подолання проблемних ситуацій. Для таких осіб типовими є оптимістичне світосприйняття, висока самоефективність і впевненість у власних силах. На когнітивному рівні респонденти виявляють гнучкість мислення, уміння об'єктивно оцінювати ситуацію, швидко аналізувати причини стресу й обирати найдоцільнішу стратегію реагування. На емоційному рівні зберігають емоційну рівновагу навіть у кризових умовах, рідко схильні до афектів чи тривалих переживань. Поведінково проявляють активні копінг-стратегії – планування дій, пошук соціальної підтримки, раціональне розв'язання конфліктів.

Дорослі з середнім рівнем стресостійкості (26 осіб – 52%) становлять найбільш чисельну групу вибірки. Для них характерна відносна стабільність

емоційного стану, проте в умовах інтенсивного чи тривалого стресу вони схильні до тимчасових дестабілізацій і зниження ефективності діяльності. Їхній рівень саморегуляції є достатнім для виконання повсякденних обов'язків, однак у кризових або конфліктних ситуаціях адаптаційні ресурси часто вичерпуються. На когнітивному рівні такі респонденти володіють адекватним розумінням причин стресу, однак іноді демонструють релятивізм мислення – схильність сумніватися у власних рішеннях або покладатися на зовнішні обставини. Їм властиве прагнення контролювати ситуацію, проте за браком результату вони можуть переходити до пасивного або емоційного реагування. На емоційному рівні спостерігається чергування періодів стабільності та напруження, що свідчить про середній рівень розвитку емоційної регуляції. На поведінковому рівні вони нерідко поєднують активні й неадаптивні копінг-стратегії: у типових ситуаціях діють конструктивно, а у випадку тривалого тиску – можуть демонструвати уникнення або агресивні реакції.

Респонденти з низьким рівнем стресостійкості (13 осіб – 26%) часто демонструють високу психоемоційну вразливість, невпевненість у собі та схильність до неадаптивних форм реагування на труднощі. Для них характерні часті коливання настрою, відчуття безпорадності, підвищений рівень тривожності та дратівливості. Такі особи часто сприймають життєві ситуації як неконтрольовані, а власні зусилля – як неефективні, що призводить до зниження самоефективності та втрати мотивації до дії. На когнітивному рівні у них спостерігається загострене сприйняття проблем, фіксація на негативних емоціях. Емоційна сфера вирізняється нестабільністю, домінуванням страху, образи, почуття провини. У поведінковому аспекті переважають уникаючі та пасивні копінг-стратегії: респонденти уникають складних завдань, відкладають прийняття рішень, прагнуть ізолюватися від соціального оточення.

Для визначення впливу самоконтролю на стресостійкість дорослих було використано діагностичну методику дослідження локусу контролю (РСК) Дж. Роттера. Аналіз проводився за сімома шкалами: загальної інтернальності (Io), інтернальності в області досягнень (Id), невдач (Ii), сімейних стосунків (Ic),

виробничих відносин (Ів), міжособистісних стосунків (Ім) та ставлення до здоров'я (Із).

Так, за шкалою загальної інтернальності (Іо) високі показники отримали 34% респондентів, що свідчить про сформовану відповідальність за власне життя та переконаність у можливості впливати на події. Натомість 28% учасників мали низькі показники, що характеризує тенденцію до зовнішнього пояснення життєвих труднощів. У сфері досягнень (Ід) високий рівень інтернальності виявлено у 36% дорослих, які вважають свої успіхи результатом власних зусиль, тоді як 22% приписують позитивні події випадковості або допомозі інших людей. Аналогічно, у шкалі невдач (Іі) у 30% респондентів простежується розвинене почуття відповідальності за власні помилки, тоді як 26% схильні шукати зовнішні причини невдач, що знижує їхню стресостійкість.

За шкалою інтернальності у сімейних стосунках (Іс) високі результати отримали 38% учасників, що засвідчує їхнє усвідомлення особистої відповідальності за емоційний клімат у родині, тоді як 20% схильні перекладати провину за конфлікти на членів родини. У сфері виробничих відносин (Ів) високі показники продемонстрували 40% дорослих осіб, що свідчить про здатність брати ініціативу у професійних питаннях і долати напруження, пов'язане з трудовими стресорами. Водночас 26% мають занижені результати, що вказує на схильність уникати відповідальності на роботі.

Відповідно до шкали міжособистісних стосунків (Ім), 42% учасників продемонстрували високий рівень інтернальності, що корелює з відкритістю у спілкуванні, упевненістю у собі й умінням контролювати соціальні контакти. Однак 18% опитаних схильні до залежності від думки оточення та емоційної реактивності у стосунках. Найбільш контрастні результати спостерігалися за шкалою ставлення до здоров'я (Із): 28% опитаних дорослих вважають себе відповідальними за власний фізичний і психічний стан, тоді як 30% осіб покладаються переважно на зовнішні фактори (лікарів, обставини), що свідчить про недостатню сформованість навичок саморегуляції та профілактики стресу.

За результатами тестування виявлено три рівні розвитку інтернальності як інтегративної особистісної характеристики (рис. 2.2).

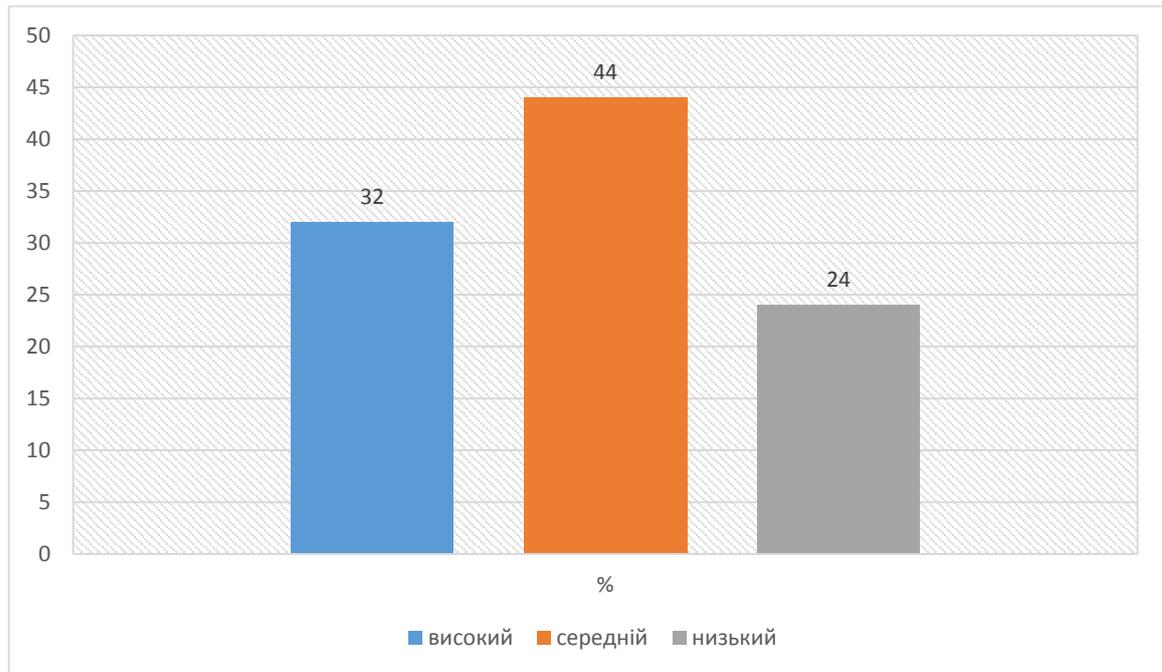


Рис. 2.2 Розподіл рівнів інтернального локусу контролю у дорослому віці (методика РСК Дж. Роттера, %)

Зокрема, високий рівень прояву інтернальності, що відображає здатність до самоконтролю, емоційної стабільності та відповідальності за власне життя, продемонстрували 16 осіб (32%). Така група респондентів характеризується внутрішнім локусом контролю, усвідомленням власної ролі у виникненні та подоланні стресових ситуацій, наявністю розвинених копінг-стратегій та високим рівнем адаптивності.

Середній рівень інтернальності, який свідчить про відносно збалансований тип суб'єктивного контролю, властивий 22 особам (44%). Вони демонструють помірну стресостійкість, здатні до ефективного саморегулювання у типових життєвих ситуаціях, проте у разі надмірних чи тривалих стресових впливів потребують зовнішньої підтримки або використання спеціальних психотехнік.

Нарешті, низький рівень інтернальності (високий рівень екстернальності), що свідчить про схильність покласти відповідальність за власні труднощі на зовнішні обставини, був виявлений у 12 осіб (24%). Для представників цієї групи характерна підвищена тривожність, емоційна нестійкість, відчуття

безсилля перед стресовими подіями, що вказує на низьку ефективність саморегуляції та схильність до психоемоційного виснаження.

Отримані дані дозволяють констатувати, що більшість дорослих осіб демонструють середній рівень інтернальності, що свідчить про відносно стабільну, проте потенційно вразливу до перевантаження стресостійкість. Особи з високими показниками характеризуються сформованою внутрішньою мотивацією, зрілістю особистісних механізмів саморегуляції, адекватною самооцінкою та розвиненою відповідальністю за власні дії. Водночас група з низьким рівнем інтернальності потребує психокорекційної підтримки, спрямованої на формування навичок усвідомлення, майндфулнес-практик, підвищення самооцінки та розвиток ефективних копінг-стратегій.

З метою дослідження рівня стресостійкості дорослих осіб у контексті їх здатності адаптуватися до змін була використана методика «Опитувальник особистісної готовності до змін» (PCRS), розроблена канадськими науковцями А. Ролніком, С. Гезером, М. Голдом та К. Халлом. Методика дала змогу оцінити індивідуальні характеристики, що визначають готовність особистості до змін, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження. Кожен учасник заповнив анкету, що охоплює сім шкал. Рівень розвитку кожної характеристики оцінювався за трьома рівнями: високий (27 балів і більше), середній (22–26 балів) та низький (менше 21 бала).

Так, показник «пристрасності» відображає енергійність, активність та внутрішній життєвий тонус особистості. Результати засвідчили, що 14 осіб (28%) мають високий рівень цього показника, 24 особи (48%) – середній, а 12 осіб (24%) – низький. Тобто більшість дорослих характеризуються помірною життєвою активністю, схильністю до збереження стабільного ритму діяльності без надмірних емоційних підйомів. Для осіб із низькими показниками типовими є енергетичне виснаження та знижена мотивація в умовах тривалого стресу, що може негативно впливати на їхню стресостійкість.

Шкала «Винахідливість» відображає здатність людини знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем, виявляти креативність у складних обставинах. Високі результати отримали 18 осіб (36%), середні – 22 особи

(44%), низькі – 10 осіб (20%). Тобто переважна частина респондентів володіє достатньо розвиненою винахідливістю, що дає змогу ефективно адаптуватися до змін. Низький рівень у частини опитаних свідчить про труднощі в пошуку нових рішень у кризових ситуаціях і схильність до ригідного мислення.

Шкала «Оптимізм» визначає позитивне ставлення до життя, віру у власні можливості та очікування особою сприятливого результату навіть у складних обставинах. 20 осіб (40%) продемонстрували високий рівень оптимізму, 21 особа (42%) – середній, а 9 осіб (18%) – низький. Такий розподіл свідчить, що більшість дорослих мають стійку установку на конструктивне сприйняття труднощів, що є важливою умовою збереження емоційної рівноваги під впливом стресу. Проте певна частина осіб демонструє схильність до песимістичного мислення, що може знижувати їхню здатність до адаптації.

Шкала «Сміливість, підприємливість» характеризує відкритість до нового, готовність ризикувати та прагнення до особистісного зростання. Високий рівень сміливості мають 15 осіб (30%), середній – 23 особи (46%), низький – 12 осіб (24%). Тобто більшість дорослих є відносно відкритими до змін, однак мають певну потребу у стабільності. Особи з низьким рівнем підприємливості часто уникають невідомих ситуацій, що може ускладнювати процес подолання стресу, пов'язаного з життєвими трансформаціями.

Шкала «Адаптивність» відображає гнучкість мислення особи, здатність змінювати поведінку відповідно до нових умов. Високі показники виявлено у 17 осіб (34%), середні – у 25 осіб (50%), низькі – у 8 осіб (16%). Тобто переважна більшість респондентів здатна ефективно реагувати на зміни середовища та швидко відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій. Для невеликої частини опитаних характерна поведінкова негнучкість і труднощі в пристосуванні до нових соціальних чи професійних вимог.

Шкала «Впевненість» відображає віру у власні сили, позитивну самооцінку та рішучість у досягненні цілей. Високий рівень впевненості мають 19 осіб (38%), середній – 20 осіб (40%), низький – 11 осіб (22%). Тобто більшість респондентів демонструють достатньо стабільну самооцінку та внутрішню опору, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій.

Особи з низьким рівнем впевненості схильні до заниження своїх успіхів, сумнівів і залежності від зовнішніх оцінок, що негативно позначається на їхній стресостійкості.

Шкала «Толерантність до двозначності» вказує на здатність спокійно реагувати на невизначеність, відсутність чітких меж або кінцевих результатів діяльності. Високі результати отримали 13 осіб (26%), середні – 22 особи (44%), низькі – 15 осіб (30%). Найнижчі значення цієї шкали порівняно з іншими свідчать, що значна частина дорослих відчуває психологічний дискомфорт у ситуаціях невизначеності, прагне уникати ризику та шукає стабільності. Це може знижувати їхню здатність до адаптації в умовах соціально-економічних змін.

На основі отриманих даних за сімома шкалами методики «Опитувальник особистісної готовності до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Гезера, визначено рівні особистісної готовності дорослих до змін (рис. 2.3).

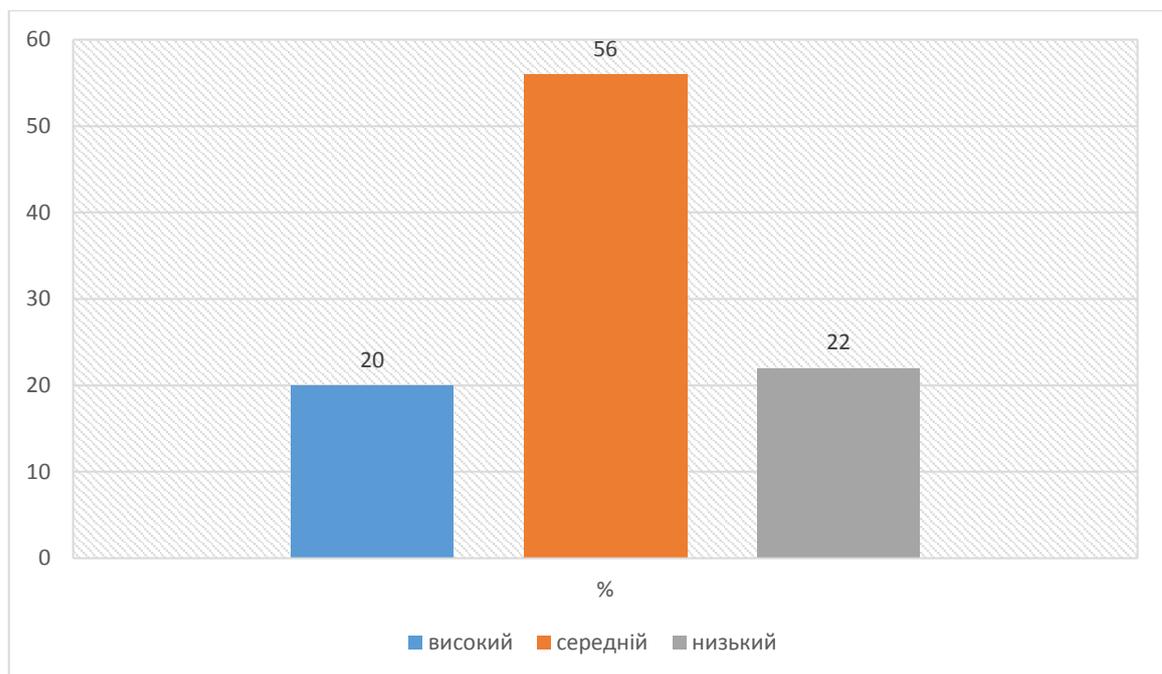


Рис. 2.3 Розподіл рівнів особистісної готовності до змін у дорослому віці (методика PCRS А. Ролніка, С. Гезера, %)

Високий рівень готовності до змін (10 осіб – 20%) характеризується енергійністю, активною життєвою позицією та позитивним ставленням до нових можливостей. Особи з високим рівнем пристрасності, винахідливості та

оптимізму здатні швидко реагувати на нові обставини, шукати альтернативні рішення проблем і підтримувати внутрішню рівновагу під час стресових ситуацій. Високі показники сміливості та підприємливості свідчать про готовність ризикувати та експериментувати, а гнучкість мислення і адаптивність забезпечують ефективне пристосування до нових умов. Впевненість у власних силах сприяє прийняттю рішень і реалізації планів, тоді як толерантність до двозначності дозволяє зберігати спокій у невизначених або непередбачуваних ситуаціях. Для цієї групи характерні внутрішня опора, стійкість до емоційного виснаження та здатність трансформувати труднощі у можливості для розвитку.

Середній рівень готовності до змін (28 осіб – 56%) характеризується помірною життєвою активністю та збалансованим сприйняттям нового. Такі дорослі мають достатній рівень енергії та мотивації, але їхня винахідливість і оптимізм проявляються вибірково та зазвичай у знайомих або контрольованих ситуаціях. Середній рівень сміливості і адаптивності дозволяє адаптуватися до змін, проте потребує часу для освоєння нових умов та подолання психологічного дискомфорту. Вони демонструють стабільну самооцінку та певну віру у власні сили, але іноді схильні до сумнівів або зайвої обережності у нових або невизначених обставинах. Такий рівень готовності дорослих забезпечує помірну стресостійкість, при якій особистість здатна функціонувати в умовах змін, але іноді потребує підтримки та додаткових ресурсів для успішної адаптації.

Низький рівень готовності до змін (11 осіб – 22%) відзначається недостатньою активністю, енергетичним виснаженням та обмеженою здатністю долати труднощі. Особи з низькими показниками пристрасності, винахідливості та оптимізму часто уникають нових викликів, демонструють ригідність мислення та схильність до пасивного сприйняття обставин. Відсутність сміливості і підприємливості обмежує їхню здатність приймати ризики та відкрито реагувати на зміни, а низька адаптивність ускладнює пристосування до нових соціальних і професійних вимог. Занижена впевненість у власних силах і невисока толерантність до двозначності підвищують тривожність,

сприяють униканню невизначених ситуацій і знижують загальну стресостійкість. Цей рівень готовності до змін є ризиковим з точки зору психоемоційного стану та адаптації дорослих у стресових або трансформаційних умовах.

Для дослідження стресостійкості у дорослих ми також використовували адаптований тест життестійкості, розроблений С. Мадді. Така методика дала змогу оцінити здатність особистості активно та гнучко реагувати на стресові ситуації, а також визначити ступінь її вразливості до психоемоційного перенавантаження. Аналіз результатів методики, проведений за окремими за субшкалами, показує наступне.

Так, шкала залучення вимірює переконаність респондента у значущості власної діяльності та здатність знаходити сенс у подіях, що відбуваються. За результатами дослідження, високий рівень залучення спостерігається у 16 осіб (32%), середній – у 26 осіб (52%), низький – у 8 осіб (16%). Аналіз цих даних свідчить, що більшість опитаних демонструють активну участь у житті та задоволення від власної діяльності, що сприяє їхній стресостійкості. Водночас 16% респондентів із низьким рівнем залучення проявляють тенденцію до пасивності та дистанціювання від активного життєвого процесу, що потенційно підвищує їх вразливість до стресових чинників.

Шкала контролю оцінює переконаність особи у здатності впливати на результати власних дій і подій у житті. Високий рівень контролю виявлено у 18 осіб (36%), середній – у 24 осіб (48%), низький – у 8 осіб (16%). Ці дані свідчать про те, що більшість респондентів відчують можливість керувати власною поведінкою та впливати на життєві ситуації, демонструючи достатній рівень суб'єктивного контролю. Низький рівень контролю у 16% опитаних вказує на схильність до відчуття безпорадності, що може проявлятися у зниженні ефективності дій та утруднювати адаптацію у стресогенних умовах.

Шкала прийняття ризику відображає здатність особистості сприймати складні або невизначені ситуації як можливість для розвитку та навчання. Високий рівень цього показника зареєстровано у 14 осіб (28%), середній – у 28 осіб (56%), низький – у 8 осіб (16%). Таким чином, більшість респондентів

демонструють помірну готовність адаптуватися до змін і ризикованих ситуацій, сприймаючи їх як засіб особистісного розвитку. Водночас 16% учасників із низьким рівнем прийняття ризику можуть відчувати труднощі в адаптації до стресогенних умов і ухилятися від активних дій у складних обставинах.

Комплексний аналіз показників загальної життєстійкості у дорослому віці показано на рис. 2.4. Зокрема, виявлено, що високий рівень життєстійкості спостерігається в 11 осіб (22%), середній – у 25 осіб (50%), низький – у 14 осіб (28%). Більшість дорослих характеризуються середнім рівнем життєстійкості, що свідчить про помірну здатність протидіяти стресу, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно регулювати емоційні реакції. Високий рівень відображає здатність активно та гнучко реагувати на стресові ситуації, ефективно управляти власними ресурсами та зберігати психоемоційний баланс. Низький рівень життєстійкості у дорослих вказує на підвищену вразливість до психоемоційного перенавантаження і підкреслює необхідність розвитку стратегій подолання стресу та адаптивних навичок.

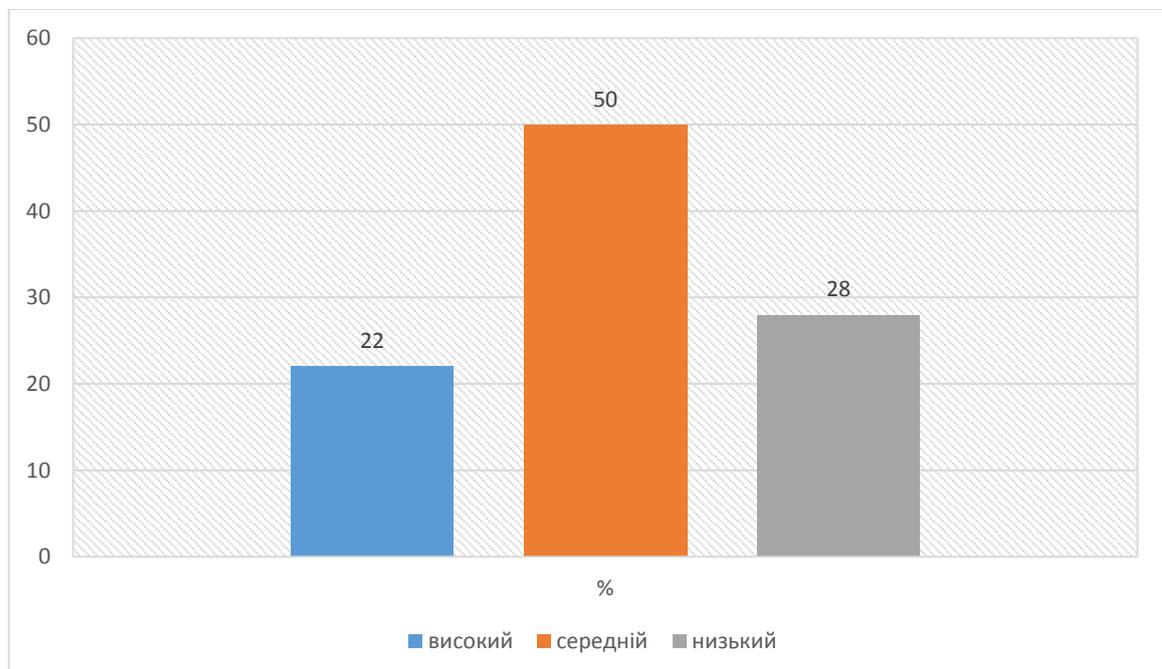


Рис. 2.4 Розподіл рівнів життєстійкості у дорослому віці (тест життєстійкості С. Мадді, %)

Особи з високим рівнем життєстійкості (11 осіб – 22%) демонструють активну участь у житті, усвідомлену значущість власних дій і готовність брати на себе відповідальність за результати діяльності. Вони здатні ефективно контролювати свої емоції та поведінку, сприймають складні або невизначені ситуації як можливість для розвитку, проявляють готовність до ризику та гнучкість у прийнятті рішень. Така група дорослих характеризується високою адаптивністю, здатністю зберігати внутрішню рівновагу під час стресу та ефективно управляти власними ресурсами у складних життєвих обставинах.

Більшість респондентів (25 осіб – 50%) демонструють середній рівень залучення, контролю та готовності до ризику. Вони активні у життєвих процесах, проте їхні дії іноді обмежуються звичними способами реагування. Середній рівень життєстійкості характеризується достатньою здатністю підтримувати психоемоційну стабільність і долати стрес, проте іноді потребує розвитку навичок саморегуляції та адаптації до нових або непередбачуваних ситуацій.

Особи з низьким рівнем життєстійкості (14 осіб – 28%) проявляють тенденцію до пасивності та дистанціювання від активного життєвого процесу, відчують обмежений контроль над подіями власного життя та уникають ризикованих або невизначених ситуацій. Вони демонструють високу вразливість до психоемоційного перенавантаження, знижену здатність адаптуватися до змін і вимагає розвитку стратегій подолання стресу та формування адаптивних поведінкових навичок для ефективної життєвої активності.

Загалом, аналіз субшкал тесту життєстійкості показує, що переважна частина дорослих має помірний рівень здатності протидіяти стресу, тоді як високий рівень розвитку життєстійкості спостерігається у меншій частині респондентів, а низький рівень – у невеликій групі, що вказує на необхідність індивідуального підходу у підтримці адаптивних ресурсів.

На основі узагальнення результатів використаних діагностичних методик тесту життєстійкості С. Мадді, методики PCRS «Особистісна готовність до змін», тесту стресостійкості Медичного центру Бостона та методики

визначення локусу контролю Дж. Роттера проведено комплексний кількісний та якісний аналіз стресостійкості у дорослих (рис. 2.5).

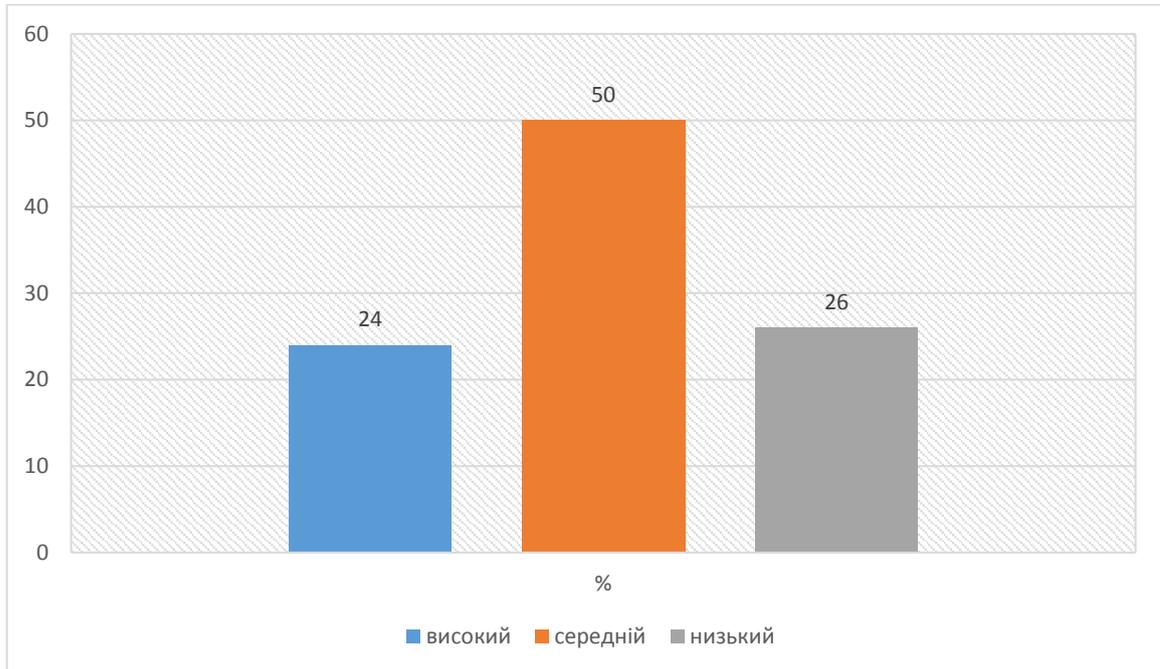


Рис. 2.5 Розподіл рівнів стресостійкості у дорослому віці (%)

Як бачимо, високий рівень стресостійкості виявлено у 24% респондентів. Такі особи відзначаються стійкістю до психоемоційного напруження та здатністю ефективно адаптуватися до складних і непередбачуваних ситуацій. Вони володіють високим самоконтролем, впевнені у власних силах, активно приймають виклики та бачать у труднощах можливості для розвитку, а також демонструють емоційну стабільність, високу мотивацію до саморозвитку та здатність швидко відновлюватися після стресу. Вони взаємодіють із соціальним оточенням, приймають відповідальність за свої дії та проявляють ініціативу, зберігаючи продуктивність та внутрішню рівновагу навіть у складних умовах.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 50% респондентів. Такі дорослі проявляють помірну здатність до контролю власних емоцій та адаптації до стресових обставин. Вони здатні долати труднощі, проте іноді виявляють нестійкість у кризових ситуаціях, потребують часу для відновлення та підтримки. Такі особи усвідомлюють власну відповідальність за своє життя та результати діяльності, але не завжди впевнені у своїх силах при зіткненні з

новими викликами. Психоемоційна стабільність і мотивація до розвитку помірні, вони здатні до співпраці та адаптації, однак у складних або непередбачуваних обставинах можуть проявляти обережність, уникати ризику або відкладати прийняття рішень на пізніше.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 26% респондентів. Дорослі з низьким рівнем виявляють значну уразливість до психоемоційних навантажень. Вони часто відчують тривожність, роздратованість та емоційне виснаження у ситуаціях невизначеності чи тиску. Їхня здатність до саморегуляції обмежена: вони схильні уникати відповідальності за власні дії, покладаються на обставини чи думку інших людей, швидко відчують втому та втрату мотивації. У повсякденному житті така група осіб демонструє пасивність, недостатню ініціативність, уникання складних чи нових ситуацій, що часто призводить до погіршення загального самопочуття та зниження продуктивності.

У більшості дорослих осіб стресостійкість розвинена помірно, що означає здатність частково контролювати емоції та справлятися зі стресом, але з обмеженою ефективністю у критичних або нових ситуаціях. Значна частина осіб проявляє низький рівень стійкості, що вказує на високу вразливість до психоемоційного навантаження та потребу у розвитку навичок саморегуляції. Високий рівень стресостійкості спостерігається у відносно невеликій частині дорослих, які демонструють комплексну здатність адаптуватися та зберігати ефективність у стресогенних умовах.

З урахуванням усіх застосованих діагностичних методик можна зробити висновок, що результати дослідження загалом не відображають високий рівень стресостійкості дорослих: більшість із них мають лише середні показники адаптивності, а значна частина демонструє ознаки вразливості. Це вказує на необхідність впровадження психокорекційних заходів і програм розвитку ресурсів стресостійкості та готовності до змін у дорослих для підвищення їхньої здатності ефективно функціонувати в умовах життєвих труднощів та змін.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ З ВИКОРИСТАННЯМ МАЙНДФУЛНЕС-ТЕРАПІЇ

3.1 Програма підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії

Підвищення рівня стресостійкості є не лише індивідуальним завданням, а й соціальною необхідністю, адже вказана якість визначає здатність людини ефективно функціонувати, приймати зважені рішення, підтримувати внутрішню рівновагу в умовах напруження. У цьому контексті істотно зростає інтерес до інноваційних психотерапевтичних підходів, серед яких особливе місце посідає майндфулнес-терапія, спрямована на розвиток усвідомленості, прийняття й внутрішньої гармонії. Тому розробка програми підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії є важливим практичним завданням, яке дає змогу інтегрувати сучасні досягнення психологічної науки у сферу профілактики та зміцнення психічного здоров'я, забезпечуючи людині ефективні засоби саморегуляції та психологічного відновлення.

Мета програми – розвиток та зміцнення стресостійкості у дорослих шляхом систематичного впровадження практик майндфулнес-терапії, що дає змогу учасникам усвідомлено сприймати власні думки, емоції та відчуття, знижувати рівень психоемоційного напруження, підвищувати психологічну гнучкість та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті та професійній діяльності.

Завдання програми:

1. Ознайомити учасників із теоретичними основами майндфулнес-терапії, її історією, принципами та механізмами впливу на психіку та поведінку людини.

2. Розвинути навички усвідомленого сприйняття власних думок, емоцій і тілесних відчуттів без оцінки та автоматичних реакцій.

3. Сприяти формуванню у них ефективних стратегій регуляції стресу, підвищенню емоційної стабільності та внутрішньої рівноваги.

4. Підвищити концентрацію уваги, когнітивну гнучкість та здатність до продуктивного вирішення проблем у стресових ситуаціях.

5. Розвивати здатність дистанціюватися від негативних емоційних станів, зменшувати тривожність, роздратованість та інші прояви дискомфорту.

6. Підвищити загальний рівень психічного здоров'я та життєстійкості, зменшити ризик виникнення емоційного вигорання, депресивних станів та психосоматичних порушень.

7. Впровадити практичні вправи та медитації, що допомагають учасникам застосовувати навички майндфулнес у житті та професійній діяльності.

8. Сприяти розвитку емпатії, співпереживання, доброзичливості, покращенню якості міжособистісних стосунків через усвідомлену присутність та уважність у спілкуванні.

Програма підвищення стресостійкості у дорослих реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає активну участь учасників у навчальному процесі та максимальне занурення у практичну діяльність. В її основі лежать тренінгові заняття, спрямовані на розвиток усвідомленості, здатності до саморегуляції та психологічної гнучкості випробуваних. Соціально-психологічна спрямованість тренінгу дає змогу враховувати групову динаміку та взаємодію учасників, стимулюючи обмін досвідом, підтримку один одного та розвиток емпатії. У процесі реалізації програми учасники набувають як індивідуальних навичок управління стресом, так і здатності ефективно взаємодіяти у довкіллі, що підвищує їх стресостійкість та адаптивність.

Основними компонентами програми є спеціально підібрані ігри та вправи, які моделюють стресові ситуації та дозволяють учасникам безпечним способом відпрацьовувати навички управління емоціями та поведінкою. Ігрові методи забезпечують високу мотивацію до навчання та формують інтерактивне середовище, де кожен учасник має змогу експериментувати зі стратегіями реагування на стрес. Практичні вправи спрямовані на розвиток концентрації уваги, тренування усвідомленого дихання, тілесної усвідомленості та навичок

«тут і зараз». Також використано методики самоспостереження, рефлексії та відпрацювання контролю імпульсів, що забезпечує поступове формування стійкого психологічного ресурсу.

Відзначимо місце майндфулнес-терапії у програмі підвищення стресостійкості у дорослих, оскільки вона забезпечує практичну реалізацію основних її цілей. Майндфулнес постає базовим інструментом розвитку усвідомленості, саморегуляції та психологічної гнучкості, дозволяючи учасникам програми безпосередньо працювати зі своїми емоціями, думками та тілесними відчуттями. Майндфулнес-терапія також інтегрується у кожне заняття програми через спеціально підібрані вправи, тренінгові ігри, медитації, а також практики спостереження за власним досвідом у моменті «тут і зараз».

Функціонально у межах програми майндфулнес-терапія виконує роль психологічного «тренажера» для мозку: завдяки регулярній практиці учасники формують нові нейронні зв'язки, що підвищують адаптивність, концентрацію, стресостійкість та здатність приймати рішення у складних ситуаціях. Вона також є інтегруючим компонентом усіх модулів програми – від технік усвідомленого дихання до вправ на розвиток емпатії та саморефлексії. Майндфулнес-терапія забезпечує єдність знань і практичного досвіду, дозволяючи засвоювати навички психологічної стійкості не лише під час занять, а й у повсякденному житті.

Зміст занять програми підвищення стресостійкості у дорослих осіб з використанням майндфулнес-терапії узагальнено у таблиці 3.1 та у Додатку В.

Таблиця 3.1

**Програма підвищення стресостійкості у дорослих осіб
з використанням майндфулнес-терапії**

Тема заняття	Мета заняття	Вправи та ігри
Заняття 1. «Тут і тепер»	Навчити учасників фокусувати увагу на поточному моменті, зменшити автоматичні реакції та підвищити усвідомленість власних думок і відчуттів	Ігри та вправи: «Сканування тіла», «Усвідомлене спостереження», «Міні-медитація на дихання», «Фокус на сенсорних відчуттях», «Щоденна карта усвідомленості»
Заняття 2. «Спокійне дихання»	Навчити контролювати дихання для зменшення фізичного і психоемоційного напруження	Ігри та вправи: «Дихання на рахунок», «Свічка» (усвідомлене видихання), «Дихальний таймер», «Повільне дихання», «Дихання з візуалізацією»

Заняття 3. «Керуємо емоціями»	Формувати навички усвідомлення емоцій, управляти власними реакціями	Ігри та вправи: «Рефлексія почуттів», «Відстеження емоційного тригера», «Щоденник емоцій», «Ментальна перерва», «Гра з вибором реакції»
Заняття 4. «Мозок у формі»	Стимулювати формування нових нейронних мереж через регулярні майндфулнес-практики для підвищення адаптивності мозку	Ігри та вправи: «Фокус на одній дії», «Усвідомлене спостереження», «Міні-медитація», «Сенсорні деталі», «Тренування рухових патернів»
Заняття 5. «Стрес під контролем»	Розвивати навички усвідомленого реагування на стрес, замість автоматичних реакцій	Ігри та вправи: «Сценарії стресових ситуацій», «Вибір реакції», «Усвідомлене відстеження думок», «Розпізнавання тригерів», «Рефлексія поведінки»
Заняття 6. «Усвідомлення свого тіла»	Підвищити здатність помічати тілесні сигнали, використовувати їх для регуляції емоційного стану	Ігри та вправи: «Сканування тіла», «Фокус на відчуттях у кінцівках», «М'язова релаксація», «Усвідомлені рухи», «Тілесний щоденник»
Заняття 7. «Розум і почуття»	Усвідомити взаємозв'язок мислення, емоцій та дій, навчитися відстежувати і змінювати реакції	Ігри та вправи: «Відстеження думок і емоцій», «Емоційний щоденник», «Ментальна пауза», «Розпізнавання автоматичних реакцій», «Реакція чи відповідь»»
Заняття 8. «Робимо паузу»	Навчити зупинятись перед автоматичною реакцією і свідомо обирати поведінку	Ігри та вправи: «Стоп-сигнал», «Усвідомлене відчуття тіла», «Режим паузи», «Межа дихання», «Ментальна перерва», «Вибір реакції», «Рефлексія почуттів», «Внутрішній діалог», «Сценарій зупинки», «Розпізнавання тригерів», «Пауза у груповій дії»
Заняття 9. «Прояв добра»	Розвивати емпатію, доброзичливість та усвідомлену підтримку оточуючих	Ігри та вправи: «Доброзичливе відображення», «Усвідомлене слухання», «Доброта до себе», «Емоційний резонанс», «Усвідомлена похвала», «Візуалізація підтримки», «Акт доброти», «Емпатійне розпізнавання», «Добро у дії»
Заняття 10. «Життя без автопілота»	Навчити переносити навички майндфулнес у повсякденні ситуації для формування стабільної стресостійкості	Ігри та вправи: «Щоденне спостереження», «Миттєве усвідомлення», «Концентрація на сенсорних відчуттях», «Усвідомлене харчування», «Усвідомлене спілкування», «Усвідомлена праця», «Майндфулнес у транспорті»

Як бачимо, програма складається із 10 тематичних занять, кожне з них має конкретну мету та передбачає набір вправ і ігор, спрямованих на розвиток усвідомленості, саморегуляції, контролю емоцій і стресостійкості. Вправи побудовані так, щоб забезпечити інтерактивність і практичне відчуття «тут і зараз». Вони включають практики усвідомленого дихання, медитації на тіло та

емоції, вправи на концентрацію уваги, ігри на спостереження за власними думками та почуттями, а також інтерактивні групові завдання для розвитку емпатії та підтримки. Кожне заняття будується на принципах регулярності та повторюваності, що дає змогу закріплювати нові навички, формувати стійкі стратегії реагування на стресові ситуації та розвивати психологічну гнучкість.

Коротко охарактеризуємо заняття програми підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії.

Заняття 1. «Тут і тепер»

Заняття починається з невеликої розминки, яка допомагає заспокоїти тіло і сконцентрувати увагу на відчуттях у м'язах та суглобах. Потім учасники виконують вправу «Сканування тіла», де вони поступово проходять увагою від голови до ніг, відчуваючи кожен частину тіла, помічаючи напруження і відпускаючи його. Далі використовується гра «Назви три речі», коли кожен учасник називає три предмети, які він бачить, чує або відчуває, фокусуючи увагу на сенсорному досвіді моменту. Практикується також вправа «Усвідомлене слухання», де учасники слухають звуки в приміщенні та довкіллі без оцінки, спостерігаючи за виникненням думок і відчуттів. Проводиться інтерактивна гра «Мить із зупинкою», коли учасники отримують завдання зупинитися в дії та описати внутрішні відчуття, емоції та думки.

Учасники заняття ведуть короткі записи своїх спостережень, що допомагає закріпити навички усвідомленості. Під час заняття тренер наголошує на необхідності прийняття без оцінки всіх переживань. На занятті активно обговорюються труднощі, що виникають під час фокусування уваги, і пропонуються методи їх подолання. Учасники практикують короткі медитації тривалістю 5–7 хвилин, зосереджуючись на диханні або тілесних відчуттях. Заняття завершується рефлексією, де учасники діляться своїми відчуттями.

Заняття 2. «Спокійне дихання»

Заняття розпочинається з короткої бесіди про фізіологію стресу та роль дихання у саморегуляції. Виконується вправа «Дихання зі свічкою», де учасники уявляють, що їхній видих здуває полум'я, одночасно спостерігаючи за тілесними змінами. Потім проводиться гра «Дихання з рахунком», коли

учасники рахують вдихи та видихи, намагаючись підтримувати спокійний ритм і концентрацію. Учасники практикують «Дихання через ніс та рот», чергуючи способи вдиху та видиху для активації парасимпатичної нервової системи. Застосовується вправа «Морський прибій», де дихання синхронізується з уявними хвилями, що допомагає розслабити тіло і зменшити напруження. Вправа «Сфокусуйся на животі» спрямована на усвідомлення руху живота під час вдиху та видиху, що формує внутрішню стабільність. Використовується інтерактивна гра «Поділись диханням», коли учасники описують відчуття та емоції після практики, обговорюючи вплив дихання на психоемоційний стан. Під час вправи «Зупинись і відчуй» учасники роблять паузу, усвідомлюючи тіло і довкілля.

Тренер демонструє способи застосування дихальних практик у кризових та стресових ситуаціях. Заняття передбачає коротку медитацію на дихання тривалістю 10 хвилин, що допомагає інтегрувати навички. Вправа «Дихання на ходу» дає змогу учасникам практикувати усвідомлене дихання під час руху або щоденних завдань. Обговорюється значення регулярності та послідовності у розвитку навичок. Завдання на самостійне виконання вдома – проводити щодня по 5–10 хв. дихальних практик. Акцент робиться на усвідомлене спостереження за власним тілом, яке допомагає пом'якшити автоматичні реакції на стрес.

Заняття 3. «Керуємо емоціями»

Заняття розпочинається з вправи «Назви емоцію», де учасники по черзі називають емоції, що виникають у них зараз, і описують фізичні відчуття, пов'язані з ними. Використовується гра «Емоційна пантоміма», коли учасники без слів зображують певні емоції, а інші відгадують, що допомагає краще усвідомлювати невербальні прояви власних станів. Практикується «Дихання емоцій», коли учасники концентруються на власному диханні і відчувають, як воно змінюється під впливом емоцій, навчаючись заспокоюватися. Вправа «Мапа емоцій» дає змогу створити графічне відображення власних почуттів, визначаючи інтенсивність та локалізацію відчуттів у тілі. Гра «Стоп-кадр» полягає у тому, що учасники роблять паузу на момент сильного емоційного відчуття, фіксують його і спостерігають, не оцінюючи. Додатково проводиться

«Рефлексивне письмо», коли учасники записують, які емоції виникли за день, що їх спровокувало та як можна конструктивно на них реагувати.

У процесі заняття відпрацьовується усвідомлення автоматичних реакцій, формуються навички регулювання емоцій через уважність і дихання. При цьому використання майндфулнес-технік допомагає зменшити імпульсивність, розвивати терплячість і самоконтроль. Вправа «Емоційний калейдоскоп» дає можливість побачити різноманітність почуттів і навчитися не ідентифікувати себе з кожною з них. Інтегрується практика «Доброзичливого спостереження», де учасники вчаться ставитися до своїх емоцій без осуду. Поступово учасники починають розрізняти три рівні реакцій: тілесний, психічний та поведінковий, і навчатися свідомо вибирати свою поведінку.

Заняття 4. «Мозок у формі»

Заняття розпочинається з вправи «Ментальний сканер», де учасники концентрують увагу на кожній частині тіла, одночасно відстежуючи потік думок, що сприяє інтеграції тілесних і когнітивних відчуттів. Вправа «Мозковий калейдоскоп» допомагає фокусуватися на зміні емоційного та сенсорного досвіду, що стимулює формування нових нейронних шляхів. Практикується «Усвідомлене письмо», де учасники описують власні думки й реакції на стресові ситуації, відстежуючи повторювані патерни та знаходячи альтернативи. Гра «Синхронізація рухів і уваги» передбачає рухові вправи з одночасним виконанням когнітивних завдань, що тренує координацію та інтеграцію півкуль.

Протягом заняття учасники працюють із т. зв. «внутрішнім критиком», відпрацьовуючи дистанціювання від негативних думок через усвідомлену спостережливість. Вправи «Тренування уваги на сенсорному досвіді» та «Фокус на диханні» сприяють зміцненню концентрації та саморегуляції. Учасники також практикують «Ментальну паузу», щоб навчитися робити паузу перед реакціями на подразники. Також учасниками використовується техніка «Доброзичливе спостереження», яка підсилює когнітивну гнучкість.

Заняття 5. «Стрес під контролем»

Заняття починається з вправи «Стрес-детектор», де учасники визначають останні стресові ситуації та описують фізичні, емоційні й когнітивні реакції на них. Виконується гра «Рольові варіанти», коли учасники відтворюють реальні стресові ситуації і тренуються реагувати по-іншому, усвідомлюючи вибір дій. Практикується «Усвідомлене дихання у стресі», що допомагає сповільнити реакції організму та знизити напруження. Вправа «Мислення на паузі» тренує здатність зробити усвідомлену паузу перед автоматичною реакцією, знижуючи імпульсивність. Гра «Аналіз тригерів» допомагає визначити внутрішні і зовнішні чинники стресу та відпрацювати техніки саморегуляції.

Практикується «Ментальна репетиція», де учасники уявляють потенційні стресові ситуації та програють усвідомлену реакцію. Вправа «Робота з тілесними сигналами» допомагає розпізнати ранні прояви стресу і навчитися їх пом'якшувати. Використовується гра «Карта емоційного реагування», де учасники будують алгоритми конструктивної поведінки під час стресу. Практика «Доброзичливе спостереження» допомагає відсторонитися від критичних оцінок та реагувати більш спокійно. Практика «Фокус на позитивних емоціях» зміцнює здатність швидше відновлюватися після стресу. Вправа «Аналіз успіхів» допомагає закріпити власні досягнення у саморегуляції.

Заняття 6. «Усвідомлення свого тіла»

Заняття розпочинається з вправи «Сканування тіла», коли учасники по черзі концентруються на різних частинах тіла, відчуваючи напругу, тепло або легкість. Гра «Тіло в просторі» допомагає усвідомлювати положення тіла, баланс і координацію. Практикується «Дихання через тіло», коли увага фокусується на відчутті повітря, що проходить через ніздрі і легені, допомагаючи відновлювати спокій. Вправа «Напруга-розслаблення» дає змогу відчути різницю між напруженням і розслабленням м'язів, тренуючи здатність керувати тілесними реакціями. Гра «Відчуття» інтегрує тілесні та емоційні відчуття, дозволяючи усвідомлювати взаємозв'язок фізичних реакцій і психологічного стану.

Практикується «Тілесне письмо», коли учасники фіксують тілесні відчуття у вигляді описів або малюнків. Вправа «Тихий рух» дає змогу відчутти власне тіло в русі, концентруючись на кожному русі та відчутті. Використовується «Тактильна увага», коли учасники фокусуються на різних текстурах предметів, відчуваючи деталі дотиків. Практикується «Дихання-резонанс», що допомагає синхронізувати тілесне і емоційне відчуття спокою. Вправа «Тілесна пауза» дає змогу зупинитися у моменті напруги і усвідомлено обрати реакцію. Практика «Усвідомлене ходіння» інтегрує рух і уважність. Вправа «Рефлексія тілесних сигналів» спрямована на розпізнавання ранніх ознак стресу.

Заняття 7. «Розум і почуття»

Заняття починається з вправи «Мислення під мікроскопом», де учасники аналізують власні думки та їхній вплив на емоції. Виконується гра «Карта почуттів і думок», що дає змогу наочно побачити, як певні думки викликають конкретні емоції і поведінкові реакції. Практикується «Майндфулнес-спостереження», де учасники відстежують внутрішній потік думок без оцінки. Вправа «Вибір реакції» допомагає відпрацьовувати свідомий контроль над діями під впливом емоцій. Гра «Діалог емоцій» тренує усвідомлене спілкування з власними внутрішніми станами. Практикується «Внутрішній щоденник», де фіксується взаємозв'язок думок, почуттів і поведінки протягом дня.

Вправа «Сценарії альтернатив» дає змогу учасникам моделювати різні реакції на одні й ті ж події. Гра «Емоційний калейдоскоп» сприяє розумінню складності емоційних станів та прийняттю їх різноманітності. Практикується «Дихання і усвідомлення», що допомагає заспокоїти емоційні сплески і відновити концентрацію. Вправа «Спостереження за тілесними реакціями» допомагає відчувати фізичне проявлення емоцій і коригувати реакції. Гра «Контроль внутрішнього голосу» тренує самосвідомість і усвідомленість реакцій. Практикується «Фокус на позитивних моментах», щоб підвищити психологічну гнучкість. Вправа «Рефлексія дій» дає змогу учасникам оцінювати ефективність власних стратегій.

Заняття 8. «Робимо паузу»

Заняття розпочинається з вправи «Стоп-сигнал», де учасники уявляють стресову ситуацію і навчаються зробити паузу перед дією. Практикується «Усвідомлене відчуття тіла», щоб через фокус на тілесних сигналах помічати напруження та регулювати його. Виконується гра «Режим паузи», де учасники відтворюють щоденні конфліктні ситуації і на практиці тренують паузу перед емоційною реакцією. Вправа «Дихання-тимчасова межа» допомагає створювати внутрішню дистанцію між подразником і реакцією. Практикується «Ментальна перерва», коли учасники уявляють себе в безпечному просторі для оцінки ситуації. Гра «Вибір реакції» дає змогу випробувати різні варіанти поведінки у контрольованому середовищі. Вправа «Рефлексія почуттів» допомагає усвідомлювати емоційні сплески і визначати, що їх спричинило. Практикується «Внутрішній діалог», щоб навчитися промовляти всередині себе конструктивні установки. Гра «Сценарій зупинки» дає змогу відпрацьовувати правильне реагування на стресові події. Практикується і вправа «Фокус на диханні», щоб стабілізувати емоційний стан. Гра «Розпізнавання тригерів» допомагає ідентифікувати ситуації, що викликають миттєву реакцію.

Заняття 9. «Прояв добра»

Заняття розпочинається з вправи «Доброзичливе відображення», де учасники концентруються на позитивних якостях оточуючих. Практикується «Усвідомлене слухання», коли учасники уважно слухають партнера без оцінок і перебивань. Виконується гра «Емпатійне коло», де учасники обмінюються емоційними станами та намагаються відчувати внутрішній стан іншого. Вправа «Добро до себе» допомагає розвинути самопідтримку і зменшити самокритику. Гра «Відчуття емоційного резонансу» дає змогу визначати, як наші дії впливають на емоції оточуючих. Вправа «Усвідомлена похвала» тренує щирість і уважність при вираженні позитивних оцінок. Практикується «Візуалізація підтримки», коли учасники уявляють себе джерелом допомоги для інших. Гра «Акт доброти» передбачає планування конкретних дій у житті для прояву турботи.

На занятті також практикується «Фокус на внутрішній теплоті» для розвитку емоційної стійкості. Гра «Розширене бачення» тренує в учасників

спостережливість і врахування контексту поведінки інших. Вправа «Рефлексія взаємодій» дає змогу оцінити власну реакцію дорослих на потреби оточуючих. Практикується «Доброта у дії», щоб закріпити навички співчуття. Заняття завершується обговоренням внутрішніх відчуттів і практичних способів застосування емпатії у повсякденному житті.

Заняття 10. «Життя без автопілота»

Заняття розпочинається з вправи «Щоденна карта усвідомленості», де учасники відзначають моменти, коли живуть на «автопілоті». Практикується «Усвідомлене планування», що допомагає інтегрувати паузи і уважність у робочі та побутові справи. Виконується гра «Мінімальна увага», де учасники концентруються на одній дрібній дії і відчують її повністю. Вправа «Щоденне спостереження» дає змогу помічати емоції і фізичні реакції протягом дня. Практикується «Усвідомлені ритуали», коли звичайні дії перетворюються на вправи усвідомленості. Гра «Тижневий експеримент» передбачає впровадження конкретних майндфулнес-практик у повсякденне життя. Вправа «Миттєве усвідомлення» тренує повернення у тут і зараз під час стресу. Практикується «Концентрація на сенсорних відчуттях» для посилення присутності. Гра «Реакція чи відповідь» допомагає відрізнити автоматичну реакцію від усвідомленого вибору. Вправа «Дзвінок усвідомленості» передбачає короткі паузи протягом дня для перевірки стану свідомості. Практикується й «Фокус на процесі», щоб отримувати задоволення від щоденних дій.

Як бачимо, зміст програми розташовується на перетині психології, психотерапії, соціальної роботи та освітніх практик саморозвитку, поєднуючи знання про стрес, його наслідки із практичними техніками усвідомленості, саморегуляції і тренування пластичності мозку. Техніки майндфулнес легко інтегруються в особисту і професійну діяльність учасників програми, допомагаючи їм ефективно управляти стресом, зміцнювати міжособистісні взаємодії та підтримувати психічне благополуччя дорослих осіб.

Отже, програма підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії є ефективним комплексним інструментом розвитку

психологічної гнучкості, саморегуляції та усвідомленості. Вона поєднує теоретичні знання з практичними вправами, тренінговими завданнями та іграми, що дає змогу учасникам навчитися помічати власні думки, емоції та тілесні відчуття, регулювати реакції на стресові ситуації та залишатися присутніми в моменті «тут і зараз». Систематичне проходження занять сприяє формуванню внутрішнього ресурсу, підвищенню концентрації уваги, розвитку емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Завдяки інтеграції майндфулнес-практик у повсякденне життя, учасники отримують можливість стабільно підтримувати психоемоційний баланс, зменшувати рівень тривожності та напруження, а також підвищувати загальну стресостійкість.

3.2 Психологічні рекомендації дорослим щодо використання майндфулнес-терапії для підвищення стресостійкості

Багато дорослих осіб стикаються з труднощами у збереженні внутрішньої рівноваги, ефективному подоланні тривоги, втоми й емоційного виснаження. У цьому контексті все більшої популярності набуває майндфулнес-терапія, що довела свою ефективність як метод підвищення стресостійкості, формування усвідомленого ставлення до власних переживань і зміцнення психологічної стабільності. Проте для її успішного впровадження необхідні обґрунтовані психологічні рекомендації дорослим щодо використання майндфулнес-терапії, які б враховували вікові, особистісні та соціальні особливості цієї категорії. Розроблення таких рекомендацій є важливим кроком у напрямі підвищення ефективності психологічної допомоги, профілактики стресових розладів і формування культури усвідомленого піклування про власне психічне здоров'я.

Наведемо низку рекомендацій для дорослих осіб щодо використання майндфулнес-терапії для підвищення стресостійкості.

1. Усвідомлене дихання як основа саморегуляції. Регулярна практика усвідомленого дихання дає змогу дорослим знижувати рівень психоемоційного напруження та активізувати парасимпатичну нервову систему, що відповідає за

відновлення й релаксацію організму. Рекомендується щодня виділяти 10–15 хв. для концентрації на ритмічному вдиху і видиху, спостерігаючи за відчуттями в носі, грудях і животі, не надаючи оцінки жодному з них. Вдихи та видихи слід поєднувати з підрахунком або внутрішнім словесним маркуванням, наприклад: «вдих... видих...», що сприяє стабілізації уваги і мінімізує втручання автоматичних думок. Така практика формує здатність помічати ранні ознаки стресу і своєчасно відновлювати емоційну рівновагу. Дорослі можуть використовувати цей прийом перед важливими зустрічами або у періоди інтенсивної роботи, що значно підвищує ефективність когнітивних процесів. Постійне застосування такого усвідомленого дихання розвиває довгострокову стресостійкість і сприяє загальному психофізіологічному благополуччю.

2. Практика сканування тіла для зниження напруження. Сканування тіла є методикою, яка дає змогу учаснику концентрувати увагу на послідовному відчутті різних ділянок тіла, від стоп до голови, з метою усвідомлення внутрішніх тілесних сигналів і напружень. Регулярне виконання цієї практики допомагає розпізнати та усвідомити напруженість, яка часто виникає при хронічному стресі, і навчитися поступово її розслабляти. Під час виконання вправи рекомендується звертати увагу на температуру, тяжкість, поколювання або інші відчуття без оцінки, приймаючи їх такими, які вони є. Важливо не намагатися «усунути» відчуття силою волі, а спостерігати за ними, що формує здатність дистанціюватися від тілесних і психічних сигналів стресу. Цей прийом можна практикувати перед сном або під час коротких перерв, що сприяє відновленню енергії та покращенню концентрації. Постійне використання сканування тіла підвищує саморегуляцію, зміцнює психологічну гнучкість та створює внутрішній ресурс для подолання щоденних стресових ситуацій.

3. Усвідомлене спостереження думок. Так, практика спостереження думок допомагає дорослим відокремлювати себе від автоматичних ментальних патернів, які часто підживлюють їх тривогу та негативне мислення. Учасник концентрується на думках, що виникають, відмічаючи їх як «мислення» або «фантазія», не надаючи їм оцінки і не намагаючись змінити їх зміст. Регулярне

застосування цього прийому зменшує ідентифікацію з негативними емоціями та продовжує здатність перебувати у стані психоемоційного балансу. Методика може застосовуватися протягом дня у коротких інтервалах, наприклад, коли з'являються думки про минуле чи майбутнє, які викликають тривогу. Цей прийом формує дистанцію між усвідомленням думки і автоматичною реакцією, що сприяє зниженню інтенсивності стресових переживань, а постійне використання спостереження думок підтримує розвиток саморефлексії та сприяє більш усвідомленому прийняттю рішень у складних життєвих ситуаціях.

4. Медитація на «тут і тепер» для підвищення концентрації. Медитація на поточний момент навчить дорослих зосереджувати увагу на конкретних відчуттях або об'єктах довкілля, що підвищує концентрацію та усвідомленість. Під час практики учасник обирає предмет спостереження, наприклад, звук, запах або рух руки, і фокусує на ньому увагу, м'яко повертаючи її після відволікання. Це сприяє тренуванню психічної гнучкості та розвитку здатності не реагувати автоматично на подразники зовнішнього світу. Регулярне застосування медитації на «тут і тепер» допомагає зменшити розумові румінації та внутрішню напруженість, що виникає під час стресових ситуацій. Практика також підвищує усвідомлення власних емоційних реакцій, що є критично важливим для контролю стресу. Включення прийому у щоденні ритуали дає змогу ефективно регулювати психоемоційний стан і зміцнювати внутрішню стабільність.

5. Усвідомлене споживання для зниження тривоги. Зокрема, практика усвідомленого споживання допомагає дорослим зосереджувати увагу на процесі прийому їжі, текстурі, смаку та запахах, що сприяє зниженню у них стресу і відновленню психофізіологічної рівноваги. Під час прийому їжі рекомендується концентруватися на кожному шматочку, відчуваючи його смак і консистенцію, а також спостерігати реакцію тіла на поживні речовини. Ця практика зменшує емоційне переїдання та формує усвідомлене ставлення до власного тіла і харчування, що опосередковано знижує рівень тривоги. Регулярне використання усвідомленого споживання дає змогу тренувати увагу і

підвищує здатність зосереджуватися на поточному моменті, що є складовою стресостійкості. Крім того, прийом допомагає розпізнавати сигнали голоду та ситості, що покращує загальний фізичний стан і підтримує емоційне благополуччя.

6. Медитація «Спостереження емоцій» для регуляції стресу – дає змогу усвідомлювати власні емоції, спостерігаючи їх як явища, що приходять і відходять, без оцінки і боротьби. Під час практики рекомендується визначити емоцію, яка виникла в даний момент, назвати її у думках і спостерігати, як вона проявляється у тілі, наприклад, напруга в плечах або стиск у грудях. Така практика допомагає дистанціюватися від реактивних емоційних патернів і формує здатність обирати свідомі дії замість автоматичних. Регулярне використання цієї техніки зменшує вплив стресових тригерів і сприяє розвитку психоемоційної стійкості. Учасник навчання може поєднувати цей прийом із диханням, щоб пом'якшити інтенсивність емоційних реакцій. Постійне застосування медитації «спостереження емоцій» зміцнює самоконтроль і сприяє гармонізації внутрішнього стану в складних життєвих обставинах.

7. Практика «Свідомий крок» для розвитку усвідомленості в русі – цей прийом передбачає усвідомлену ходьбу, при якій дорослий зосереджується на відчуттях стоп, ритмі дихання та рухах тіла під час кроків. Це допомагає формувати концентрацію на поточному моменті та зменшує внутрішнє напруження, що виникає при багатозадачності чи стресових ситуаціях. Під час виконання вправи рекомендується відчувати кожен контакт стопи з поверхнею та внутрішньо «прописувати» рухи, що сприяє розвитку тілесної усвідомленості. Такий прийом дає змогу інтегрувати майндфулнес у повсякденну діяльність, наприклад, під час пересування до роботи або у парку. Регулярна практика «свідомого кроку» покращує психофізіологічну регуляцію і сприяє зниженню реактивності на стресори. Вона формує здатність залишатися усвідомленим у будь-яких умовах і підтримує стабільний рівень стресостійкості.

8. Медитація «Дружнє усвідомлення» для формування доброзичливості. Така практика спрямована на розвиток внутрішньої доброзичливості, емпатії та

позитивного ставлення до себе та інших людей. Під час вправи дорослий повторює у думках фрази типу: «Нехай я буду щасливим», «Нехай мої близькі будуть у безпеці», концентруючись на емоційному відчутті тепла і доброзичливості. Ця практика допомагає зменшити негативні емоції, знижує тривогу і покращує міжособистісні взаємодії. Регулярне застосування медитації сприяє формуванню стійкого емоційного фонду, який захищає від стресових ситуацій і сприяє психологічній гнучкості. Використання цієї техніки ефективно у професіях із високим емоційним навантаженням, де важливо підтримувати взаєморозуміння. Крім того, така практика зміцнює відчуття внутрішньої гармонії і допомагає відновлювати ресурс у періоди інтенсивного стресу.

9. Техніка «Ментальна пауза» для контролю імпульсів – дає змогу дорослим навчитися робити усвідомлену паузу перед автоматичною реакцією, що особливо важливо у конфліктних або стресових ситуаціях. Учасник практики спостерігає за виниклою емоцією або думкою, робить повільний вдих і видих, і лише після цього обирає реакцію. Вказане створює психологічний простір для свідомого вибору дії, знижує імпульсивність і формує здатність до регуляції поведінки. Регулярне використання техніки «ментальна пауза» сприяє розвитку самоконтролю та стабільності психоемоційного стану. Крім того, цей прийом дає змогу зміцнювати нейропластичність мозку, адаптуючи його до усвідомленого реагування на стресові тригери. Постійне застосування цієї практики допомагає зменшити конфліктність і сприяє підвищенню міжособистісної гармонії.

10. Усвідомлене слухання для зниження стресу у взаємодії – передбачає повну концентрацію на голосі та емоційних відтінках співрозмовника без одночасного планування власної відповіді або оцінювання. Така практика допомагає дорослим розвивати емпатію, покращує міжособистісну комунікацію і знижує конфліктність у стресових ситуаціях. Усвідомлене слухання дає змогу спостерігати за власними автоматичними реакціями на сказане, що формує здатність дистанціюватися від стресових тригерів. Регулярне використання цього прийому підвищує концентрацію, уважність і здатність підтримувати

психоемоційний баланс у соціальних контекстах. Використання усвідомленого слухання особливо ефективно в командній роботі, переговорних процесах та сімейних взаємодіях. Постійна практика цього прийому сприяє формуванню стійкого до стресу і чутливого до оточення дорослого індивіда.

11. Медитація «для усвідомлення тілесних відчуттів – передбачає поступове фокусування уваги на різних частинах тіла, від голови до пальців ніг, з усвідомленням будь-яких відчуттів, напружень або дискомфорту. Дорослі вчаться приймати фізичні відчуття без оцінки та змінювати ставлення до них, що знижує реактивність на стресові стимули. Все це покращує саморегуляцію нервової системи, активує парасимпатичну систему і сприяє релаксації. Така регулярна практика допомагає виявляти ознаки фізичного та емоційного напруження на ранніх етапах і запобігати хронічному стресу. Додатково, техніка підвищує усвідомленість внутрішніх сигналів тіла, що є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я.

12. Практика «Дихання через живіт» для стабілізації психоемоційного стану – передбачає глибокі вдихи через ніс із повним розширенням діафрагми та повільний видих через рот, що дає змогу відчути ритм дихання і тілесні зміни. Дорослі навчаються усвідомлювати кожен вдих і видих, що сприяє концентрації на теперішньому моменті і зменшує напруженість. Ця практика активує парасимпатичну нервову систему, що допомагає швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Регулярне застосування дихання через живіт покращує психофізіологічну регуляцію, знижує частоту серцевих скорочень та рівень гормонів стресу. Поєднання цієї техніки з медитацією «спостереження за думками» дає змогу контролювати реакції на негативні події і підтримувати емоційну рівновагу. Цей прийом є ефективним у повсякденному житті, під час роботи з конфліктними ситуаціями та при високому рівні тривожності.

13. Вправа «Тут і тепер» – передбачає усвідомлене сприйняття відчуттів через всі органи чуття – зір, слух, дотик, смак і нюх. Дорослі навчаються відокремлювати поточні сенсорні відчуття від автоматичних думок, що сприяє зниженню ментального шуму. Вправа допомагає підвищити усвідомлення у

повсякденних ситуаціях, зменшує повторювані негативні сценарії та підтримує стабільну стресостійкість. Регулярне використання сенсорного фокусу активує мозкові ділянки, відповідальні за концентрацію уваги і регуляцію емоцій. Поєднання цієї техніки з технікою «свідомий крок» сприяє глибшому інтегруванню майндфулнес у життя. Застосування сенсорного фокусу дає змогу відчувати повноту моменту та формує позитивне ставлення до життя.

14. Практика «Спостереження думок» для дистанціювання від негативних сценаріїв – передбачає усвідомлене спостереження за власними думками як за явищами, що приходять і відходять, без судження і втручання. Дорослі навчаються помічати автоматичні негативні патерни мислення і переривати їхню ескалацію у стресову реакцію. Практика сприяє розвитку когнітивної гнучкості, зменшує рівень тривожності та депресивних симптомів. Регулярне використання спостереження думок формує здатність реагувати свідомо, а не автоматично, що є ключовим фактором підвищення стресостійкості. Поєднання цієї техніки з медитацією «Дихання через живіт» дає змогу учасникам ефективно знижувати психоемоційне напруження. Застосування цієї практики у повсякденному житті допомагає зменшити внутрішній монолог, що провокує стресові реакції.

15. Вправа «Контроль уваги» для підвищення концентрації – передбачає виконання завдань, у яких дорослий фокусує увагу на одному об'єкті або процесі, наприклад, на відчутті рук чи ритмі серцебиття. Це допомагає тренувати здатність утримувати концентрацію та зменшує розсіяну увагу, що часто провокує стрес. Регулярне використання вправи «Контроль уваги» сприяє розвитку когнітивної стабільності та психоемоційної витривалості. Додатково, цей прийом покращує здатність до планування і організації власної діяльності, що знижує рівень стресу під час виконання складних завдань. Використання цієї практики у комбінації з технікою «Спостереження думок» зміцнює пластичність мозку і підвищує психологічну гнучкість.

16. Медитація «Вдячність» для зміцнення позитивного мислення – передбачає щоденне усвідомлене фокусування на речах, за які дорослий відчуває вдячність, від дрібних речей до великих досягнень. Практика сприяє

зменшенню негативних емоцій, формує стійкий емоційний фон і підвищує резильєнтність до стресових ситуацій. Дорослі, застосовуючи медитацію вдячності, навчаються цінувати ресурси, наявні у житті, і знижувати внутрішню тривожність щодо невизначеності. Регулярне використання техніки стимулює вироблення позитивних мереж, що підтримують емоційну стабільність. Поєднання медитації вдячності з технікою «Сканування тіла» дає змогу одночасно розслабитися фізично та психологічно. Така практика ефективна для підвищення загальної психологічної стійкості у повсякденних і професійних ситуаціях.

17. Практика «Візуалізація безпечного місця» для зниження тривоги – передбачає створення уявного образу безпечного простору, де дорослий може відчувати спокій і захищеність. Учасник тренінгу концентрується на деталях цього місця – звуках, кольорах, запахах, тактильних відчуттях та ін., що сприяє психоемоційному розвантаженню. Ця техніка дає змогу дистанціюватися від реальних стресових ситуацій і формує навичку швидкої психологічної регуляції. Регулярне використання візуалізації сприяє зміцненню психічної стійкості та зменшенню тривожності. Поєднання цього прийому з усвідомленим диханням підсилює ефект релаксації і стабілізації емоційного стану. Практика «візуалізації безпечного місця» особливо корисна перед складними подіями або конфліктами.

18. Вправа «Ментальна розминка» для тренування гнучкості мислення – передбачає короткі майндфулнес-практики з фокусом на зміні уваги та переключенні між різними сенсорними та когнітивними завданнями. Дорослі вчаться усвідомлювати автоматичні реакції мислення і свідомо обирати альтернативні способи реагування. Практика підвищує когнітивну гнучкість, здатність адаптуватися до нових умов і знижує психоемоційне навантаження. Регулярне застосування ментальної розминки формує навички швидкого відновлення після стресових подій і підтримує концентрацію уваги. Поєднання техніки з вправами «спостереження за думками» сприяє розвитку усвідомленого контролю над власними реакціями. Така практика допомагає

підтримувати стабільну стресостійкість у складних життєвих та професійних обставинах.

19. Техніка «Майндфулнес-щоденник» – передбачає фіксування власних переживань, думок і емоцій протягом дня з фокусом на спостереженні без оцінки. Дорослі навчаються відстежувати стресові тригери, реакції тіла та ефективність використаних майндфулнес-прийомів. Ведення щоденника сприяє глибшому усвідомленню власних патернів мислення і поведінки, що допомагає коригувати реакції на стрес. Регулярна практика сприяє розвитку рефлексивних навичок, підвищує когнітивну гнучкість і зміцнює психоемоційну стійкість. Поєднання ведення щоденника з технікою «дихання через живіт» дає змогу швидше відновлювати ресурс після стресових подій. Така практика забезпечує інтеграцію майндфулнес у повсякденне життя і підтримує стресостійкість.

Отже, запропоновані психологічні рекомендації щодо використання майндфулнес-терапії для підвищення стресостійкості мають важливе значення для збереження та зміцнення психічного здоров'я в дорослому віці в умовах сучасного життя. Регулярне практикування технік усвідомленості сприяє розвитку здатності контролювати емоційні реакції, знижує рівень тривожності, допомагає формувати навички саморегуляції та прийняття власного досвіду без осуду. Використання майндфулнес-підходу дає змогу дорослим ефективніше долати наслідки стресових ситуацій, підвищує їх адаптивний потенціал і сприяє гармонізації внутрішнього стану. Впровадження психологічних рекомендацій із застосування майндфулнес-терапії є дієвим засобом розвитку стресостійкості, формування усвідомленого ставлення до життя та підтримання високої якості психічного функціонування особистості.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у дорослому віці засобами майндфулнес-терапії дало змогу стверджувати наступне.

1. Визначено основні наукові підходи до проблеми стресостійкості особистості у сучасному психологічному дискурсі. Стресостійкість визначено як інтегративну, динамічну властивість, що проявляється в здатності ефективно протидіяти, адаптуватися та відновлюватися під впливом стресогенних факторів, зберігаючи фізичне, емоційне, когнітивне та соціальне функціонування. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, адекватну оцінку ситуації і власних можливостей, активне використання когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-психологічних стратегій подолання (копінгу), що забезпечує підтримку працездатності, життєвої активності та психологічного благополуччя в умовах складних, екстремальних або травматичних ситуацій. Аналіз сучасних наукових підходів до проблеми стресостійкості особистості засвідчив про багатовимірність та міждисциплінарний характер досліджень. У психологічному дискурсі виділено когнітивні, емоційні, поведінкові, соціально-психологічні аспекти стресостійкості, які інтегруються у поняття копінгу та адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Стресостійкість постає динамічною, структурно-функціональною властивістю особи, що формується під впливом внутрішніх ресурсів (мотиваційних, когнітивних, емоційних) та зовнішніх факторів (соціальної підтримки, умов діяльності).

2. Виявлено вікові та індивідуально-психологічні особливості дорослих як значущу передумову їх стресостійкості, які визначають здатність особистості ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати емоційну рівновагу у складних або непередбачуваних ситуаціях. До таких особливостей дорослого віку віднесено особистісну зрілість, автономність, усвідомлену відповідальність за власне життя та рішення, розвиток емоційної саморегуляції, когнітивна гнучкість, а також

мотивацію й попередній досвід подолання життєвих труднощів. Поєднання таких якостей та характеристик забезпечує дорослій людині здатність конструктивно реагувати на стресові фактори, приймати обґрунтовані рішення, ефективно взаємодіяти з оточенням і реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя, що створює основу для високого рівня психологічного благополуччя та життєвої стійкості.

3. Охарактеризовано засоби майндфулнес-терапії в контексті розвитку стресостійкості у дорослому віці. Майндфулнес-терапію охарактеризовано як ефективний інструмент розвитку стресостійкості у дорослих, оскільки вона поєднує практики усвідомленості, медитації та когнітивної рефлексії, що дає змогу особистості усвідомлювати свої думки, емоції та тілесні відчуття без оцінювання та автоматичних реакцій. Регулярне застосування майндфулнес-занять сприяє формуванню емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та психофізіологічної стабільності, що дає змогу ефективніше справлятися з повсякденними стресорами та складними життєвими ситуаціями. Крім того, така практика підвищує концентрацію уваги, зміцнює міжособистісні стосунки, розвиває емпатію та соціальну стійкість, а також знижує ризик розвитку депресії та психосоматичних проявів стресу. Майндфулнес-терапія дає можливість не лише адаптуватися до змін і стресових обставин, але й усвідомлено вибирати реакції, підвищуючи власну життєву гнучкість і психологічну резильєнтність, що робить її цінним ресурсом для підтримки психічного здоров'я та загальної стійкості у сучасному динамічному середовищі.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості стресостійкості у дорослому віці. За результатами тесту стресостійкості Бостонського медичного центру високий рівень стресостійкості виявлено у 11 осіб (22%), середній – у 26 осіб (52%), низький – у 13 осіб (26%). Методика локусу контролю Дж. Роттера показала високий рівень інтернальності у 16 осіб (32%), середній – у 22 осіб (44%), низький – у 12 осіб (24%). Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) зафіксував високий рівень у 10 осіб (20%), середній – у 28 осіб (56%), низький – у 11 осіб (22%). Тест життєстійкості С. Мадді показав високий

рівень у 14 осіб (28%), середній – у 28 осіб (56%), низький – у 8 осіб (16%). Узагальнення результатів за всіма методиками показало, що у випробуваних спостерігається високий рівень стресостійкості у 24%, середній рівень притаманний більшості – 50%, а низький рівень відзначено у 26%. Вказане свідчить, що значна частина дорослих демонструє помірну здатність протидіяти стресу та адаптуватися до змін, водночас частина потребує розвитку здатності до подолання стресових ситуацій і формування ефективних копінг-навичок.

5. Розроблено програму підвищення стресостійкості у дорослому віці, мета якої – розвиток та зміцнення стресостійкості у дорослих шляхом систематичного впровадження практик майндфулнес-терапії, що дає змогу усвідомлено сприймати власні думки, емоції та відчуття, знижувати рівень психоемоційного напруження, підвищувати психологічну гнучкість та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті та професійній діяльності. Показано, що програма підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії є ефективним комплексним інструментом розвитку психологічної гнучкості, саморегуляції та усвідомленості. Вона поєднує теоретичні знання з практичними вправами, тренінговими завданнями та іграми, що дає змогу учасникам навчитися помічати власні думки, емоції та тілесні відчуття, регулювати реакції на стресові ситуації та залишатися присутніми в моменті «тут і зараз». Систематичне проходження занять сприяє формуванню внутрішнього ресурсу, підвищенню концентрації уваги, розвитку емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Завдяки інтеграції майндфулнес-практик у повсякденне життя, учасники отримують можливість стабільно підтримувати психоемоційний баланс, зменшувати рівень тривожності та напруження, а також підвищувати загальну стресостійкість.

Запропоновані психологічні рекомендації з використання майндфулнес-терапії для підвищення стресостійкості мають важливе значення для збереження та зміцнення психічного здоров'я в дорослому віці в умовах сучасного життя. Впровадження їх постає дієвим засобом розвитку

стресостійкості, формування усвідомленого ставлення до життя та підтримання високої якості психічного функціонування особистості у дорослому віці.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити апробацію запропонованої програми та психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток стресостійкості у дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
2. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. №11(2). С. 19-28
3. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 252 с.
4. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
6. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник. Харків : Моноліт Бізз, 2023. 256 с.
7. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 174-179.
8. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99.
9. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
10. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
11. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.
12. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.

13. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
14. Емоційний стрес в етіології і патогенезі психічних і психосоматичних захворювань / Н. Бачериков, Н. Воронцов, П. Петрюк, А. Циганенко. Харків : Основа, 1995. 275 с.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
16. Кабат-Зінн Дж. Медитація повноти усвідомленості в повсякденному житті. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2017. № 12 (28). Ч. 1. С. 49-68.
17. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія.* 2009. №8. С. 73-75.
18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
19. Карамушка Л.М. Синдром професійного вигорання та професійна кар'єра працівників. Київ : Міленіум, 2004. 311 с.
20. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
21. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта.* 2021. № 9. С. 110-113.
22. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/731505>.
23. Кокун О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 265 с.
24. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2003. 400 с.
25. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. 400 с.

- 26.Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНКОС, 2012. 272 с.
- 27.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
- 28.Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 29.Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.
- 30.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 328 с.
- 31.Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матер. для тренінгових занять. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.
- 32.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 33.Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
- 34.Малхазов О. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
- 35.Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. URL: http://dspaces.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7864/1/Mindfulness_technologies_in_psychotherapeutic_practice.pdf.
- 36.Матінків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
- 37.Михайлець А., Мітлош А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб дорослого віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. Луцьк, 2016. Вип. 3. С. 70-72.
- 38.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.

39. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
40. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 228 с.
41. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
42. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
43. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
44. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семігіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
45. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
46. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 488 с.
47. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
48. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6-8.
49. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
50. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
51. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
52. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

53. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: аналітичний звіт. Хвиля 3. січень 2024 р. / Gradus Research Company. 2024. 48 с.
54. Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І.В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
55. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
56. Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.
57. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
58. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефір В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
59. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
60. Романчук О. І. Майндулнес-терапія як засіб попередження рецидиву депресії. *Нейроnews*. 2013. №6. С. 25-29.
61. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40-45.
62. Рубель Н. Князєв В. Майндфулнес для дітей: навч.-метод. посіб. Київ, 2019. 105 с. 5
63. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.
64. Садовнікова О. Від духовних практик до майндфулнес. Львів : Український інститут когнітивно поведінкової психотерапії, 2008. 112 с.
65. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
66. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

67. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
68. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу і психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. №20. С. 191-197.
69. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
70. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
71. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
72. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
73. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
74. Федорінов Д. Формування стресостійкості в дорослому віці. *Психолог*. 2016. № 10. С. 5-8.
75. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
76. Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. №20. Ч. 2. С. 221-227.
77. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. Вип. 9. С. 119-129.
78. Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини : навч. посіб. Ніжин, 2001. 190 с.

79. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
80. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*. 2009. №20. P. 34-42.
81. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series (Vol. 1) / edited by George Fink. Academic Press. 2016. P. 1-30.
82. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. №4. P. 33-47.
83. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Delacourt, 1990. 254 p.
84. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y.: Norton, 2007. 387 p.
85. Tirch D., Leahy R. Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2012. № 5 (4). P. 406-419.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера

Інструкція.

*Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за **6-бальною шкалою**:*

-3 -2 -1 +1 +2 +3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3).

Тестовий матеріал

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.

18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невезіння.

Додаток Б

Тест життєстійкості С. Мадді

Інструкція.

Прочитайте такі твердження та виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

Твердження	«ні»	«скоріше ні, ніж так»	«скоріше так, ніж ні,	«так»
Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.				
Часто, навіть добре виспавшись, я ледве примушую себе встати з ліжка.				
Я постійно зайнятий, і це мені подобається.				
Часто я волю «плисти за течією».				
Я змінюю свої плани залежно від обставин.				
Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.				
Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.				
Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.				
Часом я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.				
Деколи все, що я роблю, здається мені марним.				
Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
Краще синиця у руках, ніж журавель у небі.				
Увечері я часто почуваюся розбитим.				
Я волю ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.				

Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.				
Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.				
Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.				
Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.				
Я люблю знайомитись з новими людьми.				
Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.				
Мені завжди є чим зайнятися.				
Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.				
Я часто шкодую, що вже зроблено.				
Якщо проблема вимагає великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.				
Мені важко зближуватись з іншими людьми.				
Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
Якби я міг, я багато чого змінив у минулому.				
Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
Мені здається, життя минає мене.				
Мої мрії рідко справджуються.				
Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.				

Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.				
Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.				
Навколишні мене недооцінюють.				
Як правило, я працюю із задоволенням.				
Іноді я почуваюся зайвим навіть у колі друзів.				
Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.				
Я охоче берусь втілювати нові ідеї.				

Додаток В

Взірці занять програми підвищення стресостійкості у дорослих з використанням майндфулнес-терапії

Заняття 1

Тема. «Тут і тепер»

Мета: розвинути навички фокусування уваги на теперішньому моменті, підвищити рівень тілесної та емоційної усвідомленості, навчити учасників технік саморегуляції через прийняття без оцінки власних відчуттів.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з вступної бесіди (5 хв), під час якої тренер знайомить учасників із темою заняття та його метою, пояснюючи, що вправи спрямовані не на оцінку, а на прийняття власного досвіду. Підкреслюється принцип «тут і тепер» – концентрація на поточному моменті без втечі у минуле чи майбутнє.

Вправа «Тепловий круг» (розминка, 7 хв)

Мета – розслабити тіло та створити атмосферу безпеки.

Учасники стають у коло, по черзі називають своє ім'я та коротко діляться тим, як почувуються зараз одним словом. Потім усі разом роблять кілька простих розтягувальних рухів (обертання голови, плечей, рук). Тренер супроводжує процес спокійними інструкціями: «Відчуйте, як рухається ваше тіло...», «Зверніть увагу, які м'язи напружені». Завершується вправа коротким дихальним циклом: повільний вдих – видих.

Вправа «Сканування тіла» (10 хв)

Така техніка допомагає учасникам сконцентрувати увагу на тілесних відчуттях і розслабити напруження. Учасники сідають або лягають, закривають очі. Тренер повільно промовляє інструкції: «Перенесіть увагу до стоп... відчуйте, як вони торкаються підлоги... тепер – коліна, стегна...» і так до голови. Важливо не оцінювати відчуття як «приємні» чи «неприємні», а просто

фіксувати їх. Після вправи учасники діляться, які частини тіла відчували сильніше, де помітили напруження.

Гра «Назви три речі» (7 хв)

Мета – навчити фокусуватися на сенсорному досвіді поточного моменту.

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує назвати по черзі:

– три предмети, які вони бачать;

– три звуки, які чують;

– три відчуття у тілі (дотик одягу, положення рук, дихання).

Гра розвиває здатність залишатися в моменті та переключати увагу від автоматичних думок на реальні відчуття.

2. Основна частина

Вправа «Усвідомлене слухання» (10 хв)

Мета – формування навички спостереження без оцінки.

Учасники заплющують очі та слухають усі звуки навколо: шум кондиціонера, кроки, дихання інших. Тренер говорить: «Не визначайте, звідки звук, просто слухайте». Після кількох хвилин обговорюють, як змінювався рівень зосередженості, що відволікало.

Гра «Мить із зупинкою» (10 хв)

Учасники виконують прості дії – йдуть, сідають, піднімають предмети. Тренер раптово каже «Стоп!». На цей сигнал учасники завмирають і коротко описують, що відчувають: «Я напружив плечі», «Я затримав дихання». Ця вправа розвиває навичку усвідомлення тілесних і емоційних реакцій у момент дії. Після кількох повторень обговорюють, як важко було помітити свої реакції одразу, і як це пов'язано зі стресовими ситуаціями в реальному житті.

Вправа «Усвідомлене дихання» (10 хв)

Мета – стабілізувати увагу через спостереження за диханням.

Тренер інструктує: «Слідкуйте за вдихом і видихом, не змінюючи його. Якщо увага відволікається – просто поверніться до дихання». Вправа триває близько п'яти хвилин. Після цього проводиться коротке обговорення – які думки найчастіше відволікали, як учасники повертали увагу.

Вправа «Щоденник моменту» (7 хв)

Кожен учасник записує кілька речень про свої спостереження: що відчував у тілі, які емоції помічав, коли ставав більш усвідомленим. Тренер підкреслює, що записи не оцінюються, це спосіб закріпити досвід і відстежити динаміку.

3. Рефлексія та підсумок

Гра «Коло відчуттів» (10 хв)

Усі учасники по черзі діляться, яке відчуття або думку вони помітили найяскравіше протягом заняття. Тренер створює атмосферу довіри, наголошуючи, що важливим є не результат, а процес усвідомлення.

Вправа «Метафора моменту» (5 хв)

Тренер пропонує описати свій стан метафорою: «Мій теперішній момент – це... хвиля / сонце / річка». Це допомагає закріпити усвідомлений зв'язок між внутрішнім і зовнішнім досвідом.

Коротка медитація «Прийняття» (7 хв)

Учасники сидять із заплющеними очима, зосереджуються на диханні, повторюючи подумки: «Я приймаю цей момент таким, як він є». Завдання – дозволити собі бути у стані «тут і тепер», не намагаючись нічого змінити.

Тренер узагальнює результати заняття: учасники навчилися фокусуватися на теперішньому досвіді, виявляти напруження, розпізнавати тілесні та емоційні реакції. Обговорюється, як навички усвідомленості можна застосовувати у щоденному житті – під час спілкування, роботи, відпочинку.

Завдання для самостійної роботи – протягом тижня щодня практикувати коротку «паузу усвідомлення» (1–2 хвилини), зосереджуючись на тому, що бачиш, чуєш і відчуваєш у цей момент.

Заняття 2

Тема. «Спокійне дихання»

Мета: сформувати в учасників навички усвідомленого дихання як базового інструменту саморегуляції; навчити застосовувати дихальні практики

у стресових ситуаціях; розвинути здатність помічати та контролювати тілесні й емоційні реакції через ритм дихання.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з короткої вступної бесіди (5 хв), у якій тренер пояснює, що дихання є безпосереднім індикатором емоційного стану людини. Під час хвилювання воно стає поверхневим і частим, а при спокої – глибоким і рівномірним. Тому усвідомлене дихання може слугувати ефективним інструментом для регуляції напруження та тривоги.

Вправа «Дихання зі свічкою» (7 хв)

Мета – сформувати початкову усвідомленість дихального процесу.

Тренер пропонує учасникам сісти рівно, уявити перед собою запалену свічку і зробити кілька вдихів через ніс, повільно видихаючи через рот так, ніби вони хочуть злегка здути полум'я, не загасивши його повністю. Важливо стежити, щоб плечі залишалися розслабленими, а дихання – рівним. Потім тренер запитує: «Що ви помітили у своєму тілі? Чи зменшилась напруга?»

Поступово учасники відчують спокій, зосередження та контроль над ритмом дихання.

Вправа «Дихання з рахунком» (10 хв)

Мета – навчити підтримувати стабільний ритм дихання й концентрацію уваги.

Тренер інструктує: «На вдиху рахуйте від 1 до 4, зробіть коротку паузу, потім на видиху рахуйте до 6». Вправа виконується протягом 5–7 хвилин. Коли увага відволікається, учасники повертають її до рахунку. Ця техніка тренує контроль над фізіологічними проявами тривоги й допомагає уникати гіпервентиляції. Після виконання проводиться коротке обговорення: як змінювалися відчуття у тілі, які думки з'являлися.

2. Основна частина

Вправа «Дихання через ніс і рот» (8 хв)

Мета – активація парасимпатичної нервової системи, формування відчуття спокою.

Учасники чергують дихання: один вдих роблять через ніс, видих – через рот, потім навпаки. Тренер пояснює, що така зміна каналів дихання допомагає збалансувати активність нервової системи. Протягом виконання важливо спостерігати, який спосіб дихання відчувається природнішим. В кінці учасники діляться враженнями: коли відчули більше розслаблення чи тепла в тілі.

Вправа «Морський прибій» (10 хв)

Мета – глибоке тілесне розслаблення через візуалізацію.

Тренер просить учасників заплющити очі й уявити, що вони сидять на березі моря. Вдих – хвиля підходить до берега, видих – хвиля відступає. Ритм дихання узгоджується з уявними рухами хвиль. Поступово тіло входить у стан гармонії, а свідомість зосереджується на плавних коливаннях. Наприкінці вправи учасники відзначають, що тіло стало «легшим», дихання – глибшим, а думки – спокійнішими.

Вправа «Сфокусуйся на животі» (8 хв)

Мета – розвинути відчуття внутрішньої стабільності.

Тренер показує, як покласти одну руку на живіт, іншу – на груди, і стежити, щоб під час дихання піднімався лише живіт. Це так зване діафрагмальне дихання. Учасники практикують протягом кількох хвилин, звертаючи увагу на м'якість і ритм руху. Обговорюється, як змінюється відчуття контролю, коли фокус переноситься з голови на тіло.

Інтерактивна гра «Поділись диханням» (10 хв)

Мета – підсилити групову підтримку і розвиток рефлексії.

Учасники діляться на пари. Кожен по черзі описує своє самопочуття після дихальних практик: які емоції виникли, які тілесні зміни помітили. Партнер уважно слухає, не перебиваючи. Потім обмінюються ролями. У підсумку кожен коротко озвучує, що нового помітив про власне дихання чи стан спокою.

Вправа «Зупинись і відчуй» (5 хв)

Тренер пропонує всім учасникам зробити паузу, не рухаючись, і звернути увагу на тіло: «Що я зараз відчуваю? Де у тілі є напруга? Як дихає мій живіт?» Ця коротка вправа нагадує про можливість у будь-який момент повернути себе в стан присутності.

3. Рефлексія та підсумок

Медитація «Дихання спокою» (10 хв)

Мета – інтеграція навичок у стані глибокого розслаблення.

Тренер вмикає спокійну музику. Учасники сидять або лежать, фокусуючись на диханні: «Вдих – я вдихаю спокій. Видих – я видихаю напруження». Вправа триває 10 хвилин. Після завершення учасники відзначають, як змінився їхній внутрішній стан.

Вправа «Дихання на ходу» (7 хв)

Мета – навчити переносити усвідомлене дихання у повсякденні ситуації.

Учасники встають і починають повільно ходити по кімнаті, синхронізуючи кроки з диханням (2 кроки – вдих, 3 кроки – видих). Потім додають спостереження за відчуттями у ногах і спині. Тренер пояснює, що цю техніку можна використовувати у транспорті, під час роботи чи навчання для швидкого відновлення спокою.

Групове обговорення «Що я заберу з собою?» (8 хв)

Кожен учасник коротко озвучує, який спосіб дихання виявився для нього найефективнішим і як планує використовувати його у житті. Тренер узагальнює відповіді, підкреслюючи значення регулярності практики.

На завершення тренер робить короткий акцент: дихання – це «міст» між тілом і психікою. Коли ми контролюємо дихання, ми керуємо своїм станом. Учасники роблять запис у «щоденнику спостережень»: як вони відчували себе до і після заняття. Як домашнє завдання дається рекомендація щодня виділяти 5–10 хв. на практику усвідомленого дихання, відмічаючи зміни у самопочутті.

Заняття 3

Тема. «Керуємо емоціями»

Мета: сприяти усвідомленню власних емоційних реакцій, навчити учасників розпізнавати, приймати та регулювати емоції без їх пригнічення, сформувати навички конструктивного вираження емоцій у складних життєвих ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається короткою вступною розмовою (5 хв).

Тренер пояснює, що емоції є природною реакцією психіки на події, але саме від уміння їх усвідомлювати та контролювати залежить психологічне благополуччя. Люди зі сформованими навичками емоційної саморегуляції легше адаптуються до стресових умов, швидше відновлюють ресурсний стан і рідше вдаються до деструктивних форм поведінки.

2. Основна частина

Вправа «Емоційний барометр» (10 хв)

Мета: розвинути навички розпізнавання власних емоційних станів.

На фліпчарті зображується шкала – від «-5» (високий рівень напруги, страх, гнів) до «+5» (спокій, радість, задоволення). Кожен учасник позначає, на якому рівні його емоційний стан зараз. Тренер запитує: «Що вплинуло на ваш вибір? Як ви відчуваєте емоцію у тілі?». Далі проводиться коротке обговорення: учасники описують, у яких частинах тіла найчастіше помічають прояви стресу (затиснення, втому, жар, холод). Це допомагає розвивати тілесну усвідомленість як перший крок до регуляції емоцій.

Вправа «Назви емоцію» (8 хв)

Мета: навчити точно ідентифікувати емоційні реакції.

Тренер демонструє картки із зображенням емоцій (радість, страх, злість, сум, сором, інтерес, спокій) або зачитує короткі ситуації, а учасники визначають, яку емоцію вони б відчули в такій ситуації. Потім кожен називає приклади з власного життя, коли ця емоція проявлялася.

Обговорення акцентує, що вміння назвати емоцію вже знижує її інтенсивність і переводить реакцію у свідому площину.

Вправа «Коло емоцій» (12 хв)

Мета: розширити емоційний словник і розуміння спектра почуттів.

Учасники об'єднуються у пари. Один називає емоцію (наприклад, «злість»), а другий повинен дібрати 3–4 близькі за відтінком слова («дратівливість», «образа», «роздратування», «гнів»). Потім ролі змінюються.

Тренер пояснює, що точне розпізнавання емоцій дає можливість підібрати адекватний спосіб реагування, а отже підвищує рівень стресостійкості.

Інтерактивна вправа «Стоп–реакція» (10 хв)

Мета: навчити учасників контролювати імпульсивні реакції.

Тренер описує типову стресову ситуацію (наприклад, конфлікт на роботі або критика). Учасники моделюють першу імпульсивну реакцію, а потім повторюють сцену, але застосовують «стоп-паузу»: роблять глибокий вдих, усвідомлюють емоцію, і лише тоді формулюють відповідь.

У результаті учасники розуміють, що навіть коротка пауза (2–3 секунди) може радикально змінити результат спілкування та запобігти конфлікту.

Вправа «Коло підтримки» (12 хв)

Мета: створити атмосферу прийняття й емоційної безпеки в групі.

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі ділиться тим, яка емоція найчастіше супроводжує його в стресових ситуаціях, і що допомагає її подолати. Інші слухають уважно, не коментуючи. Це формує почуття спільності, довіри, взаємоповаги, а також знижує рівень емоційного напруження через механізм групової підтримки.

Вправа «Емоційна хвиля» (8 хв)

Мета: навчити приймати емоції, не придушуючи їх.

Тренер пропонує учасникам уявити емоцію як хвилю, що піднімається і спадає. На вдиху хвиля зростає, на видиху – відступає. Завдання полягає у спостереженні за власною реакцією без спроби її змінити. Після вправи обговорюється досвід: як змінилося ставлення до емоцій, коли дозволив собі їх просто «прожити». Це підводить до ідеї усвідомленості як ключа до емоційної стабільності.

3. Рефлексія та підсумок

Медитативна вправа «Прийняття» (10 хв)

Мета: інтеграція досвіду саморегуляції.

Під спокійну музику тренер проводить коротку медитацію: «Я дозволяю собі відчувати. Мої емоції – це сигнали, які допомагають мені розуміти себе. Я

можу їх спостерігати, приймати і трансформувати». Учасники фокусуються на диханні, відчуттях тіла, образах спокою. В результаті формується внутрішній досвід прийняття, що знижує рівень тривожності та сприяє розвитку зрілості.

Вправа «Мій ресурс» (8 хв)

Мета: актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси емоційної стабільності.

Учасники записують на аркуші три речі, які допомагають їм відновлювати спокій (люди, дії, місця, заняття). Потім діляться одним із цих ресурсів із групою.

Тренер наголошує: регулярне звернення до власних ресурсів – це форма профілактики емоційного вигорання.

Підсумкове обговорення «Що я усвідомив?» (7 хв)

Кожен учасник коротко формулює власне відкриття заняття. Тренер узагальнює: ефективне управління емоціями ґрунтується не на придушенні почуттів, а на їх усвідомленні, прийнятті та свідомому виборі реакції. Як домашнє завдання пропонується вести «щоденник емоцій» протягом тижня: фіксувати щоденні емоційні реакції, спосіб реагування і результат. Це допомагає розвинути навички самоспостереження та підвищити емоційну грамотність.

Заняття 4

Тема: «Мозок у формі»

Мета: формування навичок ментальної стійкості, підвищення здатності контролювати потік думок, розпізнавати автоматичні негативні установки та замінювати їх конструктивними. Підвищення інтеграції когнітивних і тілесних процесів як основи стресостійкості.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з короткої вступної бесіди про те, як хронічний стрес впливає на мозок, зокрема на префронтальну кору та лімбічну систему. Тренер

пояснює, що майндфулнес-практики здатні не лише заспокоювати психіку, а й змінювати нейронні зв'язки, підвищуючи концентрацію, гнучкість мислення та здатність приймати рішення без імпульсивності.

Далі група переходить до вправи «Ментальне налаштування» (5 хв). Учасники заплющують очі, роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Тренер промовляє: «Відчуйте, як тіло торкається поверхні стільця. Зверніть увагу на відчуття опори, тепла, дихання. Усе, що зараз є, – це момент навчання, момент усвідомлення». Це створює психологічний настрій на глибоку концентрацію.

2. Основна частина

Вправа 1. «Ментальний сканер» (10 хв)

Мета: інтегрувати тілесну і когнітивну усвідомленість.

Учасники, сидячи з прямою спиною, спрямовують увагу від верхівки голови до стоп, зупиняючись у кожній частині тіла та спостерігаючи відчуття – напруження, легкість, тепло чи поколювання. Тренер наголошує, що завдання не в тому, щоб змінити відчуття, а щоб їх прийняти.

Після виконання відбувається коротке обговорення: «Що ви помітили у своєму тілі? Чи змінився стан після усвідомленого спостереження?».

Вправа 2. «Мозковий калейдоскоп» (12 хв)

Мета: активізувати креативне мислення та підвищити здатність гнучко переключати увагу.

Тренер пропонує учасникам закрити очі й уявити, як думки з'являються, наче кольорові візерунки в калейдоскопі. Завдання – просто спостерігати за їхньою появою та зникненням, не оцінюючи змісту.

Після цього тренер дає коротке когнітивне завдання: назвати три альтернативні способи вирішення уявної проблеми (наприклад, як зменшити напруження перед важливою зустріччю).

Обговорюється, як спостереження за думками допомагає не зливатися з ними, а мислити ширше й спокійніше.

Вправа 3. «Усвідомлене письмо» (15 хв)

Мета: розпізнати автоматичні мисленнєві патерни та трансформувати їх.

Кожен учасник отримує аркуш і завдання: описати нещодавню стресову ситуацію, думки та реакцію на неї. Потім потрібно поставити собі три запитання:

1. Які думки виникли автоматично?
2. Які з них були конструктивними, а які – деструктивними?
3. Як я можу змінити свою реакцію, щоб вона була більш усвідомленою?

Після завершення кілька учасників діляться спостереженнями (за бажанням). Тренер підкреслює, що письмова фіксація думок допомагає вийти з кола тривоги та перетворює хаос емоцій у структурований досвід.

Вправа 4. «Синхронізація рухів і уваги» (10 хв)

Мета: тренування одночасної координації тілесних і когнітивних процесів.

Учасники стоять у колі. Тренер задає ритм – легке плескання в долоні, до якого додаються рухи рук, нахили або обертання голови. Через кілька хвилин додається нове завдання: повторювати рухи і водночас лічити подумки у зворотному порядку або називати кольори.

Вправа 5. «Тренування уваги на сенсорному досвіді» (8 хв)

Мета: розвиток концентрації через залучення органів чуття.

Учасникам пропонується взяти маленький предмет (камінчик, листок, олівець) і протягом двох хвилин зосереджено спостерігати за його кольором, формою, текстурою, запахом. Потім тренер ставить запитання: «Що ви помітили, коли увага була зосереджена лише на цьому предметі? Чи з'явилися інші думки?». Вправа сприяє розвитку навички уваги, що є ключовою в регуляції емоційних реакцій.

Вправа 6. «Фокус на диханні» (10 хв)

Мета: стабілізувати розум через контроль дихального ритму.

Учасники виконують глибоке дихання з рахунком: вдих – на 4, видих – на 6. Тренер наголошує, що довший видих стимулює парасимпатичну систему, яка відповідає за розслаблення.

Завдання: спостерігати, як увага «ковзає» між відчуттям повітря в носі, грудях, животі. Якщо з'являються думки, їх просто помічати і повертатися до

дихання. Ефект – зниження м'язового напруження, стабілізація серцевого ритму, покращення концентрації.

Вправа 7. «Ментальна пауза» (7 хв)

Мета: навчити учасників робити коротку усвідомлену перерву перед реакцією.

Тренер пропонує уявити ситуацію конфлікту. Завдання – зробити три цикли дихання, перш ніж уявно відповісти. Обговорюється, як така «пауза» в реальних умовах дозволяє уникнути емоційного зриву, прийняти більш зважене рішення. Ця техніка є основою саморегуляції у стресових ситуаціях.

Вправа 8. «Доброзичливе спостереження» (8 хв)

Мета: сформувати ставлення до власних думок без осуду.

Учасники сидять із заплющеними очима. Тренер каже:

«Уявіть свої думки як хмари на небі. Вони плывуть, змінюються, зникають. Ви – не хмари, ви – небо, на якому вони з'являються».

Після завершення учасники діляться відчуттями. Зазвичай зменшується тривожність і напруження, з'являється відчуття внутрішньої стабільності. Це підводить до усвідомлення відстані між «Я» та потоком думок – ключового принципу майндфулнес.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Мій мозок сьогодні»

Учасники коротко записують, що нового вони дізналися про свій спосіб мислення, реакції чи уважність. Потім (за бажанням) діляться спостереженнями у колі. Тренер узагальнює:

Стресостійкість залежить не лише від емоційної сфери, а й від гнучкості мислення. Регулярні когнітивні тренування через усвідомлені практики підсилюють контроль над реакціями. Важливо поєднувати роботу розуму й тіла: лише тоді формується цілісна система саморегуляції.

Домашнє завдання: протягом тижня виконувати «ментальну паузу» 3–4 рази на день у стресових ситуаціях і записувати спостереження у щоденник саморегуляції.