

люди, що намагаються змінити свої практики і для них промоція конструктивних практик була б дуже актуальною.

Загалом, ми можемо зробити висновок, що поширення практик ментальної психогієни є перспективним напрямком промоції ЗСЖ серед українців, так дослідження показало, що більшість вибірки не використовує таку можливість.

### Література:

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Психологічний часопис. 2021. № 7(5), С. 26–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5>. (дата звернення: 25.11.2023).
2. McEwen S. B., Huda A. Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. Journal of Neuroscience. 2020. No. 40 (1). P. 12–21. URL: <https://www.jneurosci.org/content/40/1/12.full> (date of access: 25.11.2023).

**Ларіна Т.О.**

Кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
відділу соціальної психології особистості.  
*(Інститут соціальної та політичної  
психології НАПН України, м. Київ)*

## **ВМОТИВОВАНІСТЬ СТРЕСОМ, МАЙНДФУЛНЕС ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сьогодні є актуальним говорити про певні паралелі між масштабуванням практик зцілення, майндфулнес імпульсів людської свідомості, інтеграцією катастрофічних наслідків воєнного часу у буденне сприйняття життя та чинників, що спонукають до збереження здорового способу життя в умовах війни. Роль майндфулнес у формуванні здорового способу життя під час війни визначається такими ключовими принципами як: принцип реальності і прийняття та принцип відповідальності і вибору (Мирончак) [1]. Під час війни людині майже щодня доводиться «перетравлювати» критичну кількість страждань, пов'язаних із втратами та раптовими змінами у сталому життєвому устрою. Отже, постає завдання вивчення

способів ефективної адаптації до катастрофічних умов життя, збереження здоров'я людини та психологічного благополуччя особистості. З цього приводу, доречно звернутися до моделі М. Стробе та Х. Шут щодо подвійних процесів у вправлянні з втратою під кутом воєнних реалій. Модель Маргарет Стробе та Хенк Шут, на нашу думку, влучно описує механізм посттравматичного зростання особистості, що переживає травмівний досвід втрат. Провідним аспектом цієї моделі є динамічний процес переключення уваги під час горювання від ситуації, що вимагає орієнтацію на втрату до ситуацій, орієнтованих на відновлення та навпаки. Відповідно до вказаної моделі здатність ефективно справлятися із втратою передбачає ефективну адаптацію до втрати, тобто коливання поміж цими двома орієнтаціями відбувається доти, поки не буде знайдено сенс як у втрачених відносинах, так і в новому (повторно) побудованому житті [2]. Отже, в умовах війни людина змушена, з одного боку вправлятися із втратами, а з іншого фокусуватися на самовідновленні, побудові нового життя та нової ідентичності.

З метою вивчення особливостей прояву майндфулнес-стану, усвідомленості страждань та скорботи як імпульсу до відновлення, посттравматичного зростання особистості в умовах війни ми провели емпіричне дослідження. Ми виходили з припущення, що дотримання ЗСЖ в умовах війни, в умовах психічного та психологічного виснаження є проявом орієнтації на відновлення. А усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу як мотивуючого чинника досягнення ЗСЖ запускає механізми посттравматичного зростання.

Отже, для емпіричного вивчення рівня вмотивованості стресом задля дотримання ЗСЖ під час війни, до загального опитувальника «Здоровий спосіб життя українців під час війни» було включене питання: «Спонукає дотримуватися здорового способу життя усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу». Для збору даних було залучено 6077 респондентів, до аналізу включено 6042 відповіді [3].

Виходячи з того, що наше дослідження проводилось безпосередньо у військовий час, і має характер наукової розвідки ми ставили за мету статистично перевіряти чи з однаковою імовірністю досліджувані обирають як спонуку щодо

дотримання ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу відповідно до різних соціодемографічних категорій.

Для перевірки гіпотези ми застосовували критерій узгодженості Пірсона або критерій згоди  $\chi^2$  (хі-квадрат), якій доцільно використовувати для номінальних шкал. Обчислення проводилось за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics, версія 27.0.

**Аналіз результатів.** Серед соціодемографічних характеристик статистично значущі відмінності було виявлено для *статі, віку, рівня освіти, поточного стану проживання та типів професій*.

Так, серед вмотивованих стресом очікувана кількість чоловіків є більшою за ту, яку спостерігаємо у нашій виборці. А для жінок очікувана кількість респондентів є нижчою за наявну кількість. Отже, жінки частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж чоловіки. А чоловіки відповідно частіше ігнорують руйнівний вплив надмірного стресу при дотриманні ЗСЖ в умовах війни (таб. 1).

Таблиця 1.

**Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та статтю**

			Стать		
			чоловіки	жінки	Особи, що визначаються інакше
<b>Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу</b>	так	%	50,1%	49,%	0,1%
	ні	%	64,9%	35%	0,1%

$\chi^2$  квадрат = 119,623,  $p < 0,001$ .

Також, вмотивованих стресом задля дотримання ЗСЖ більше серед юнаків (до 20 років), молодих (від 20 до 30 років), зрілих (від 50 до 60 років) та людей літнього віку (60 років та більше). Тих, хто ігнорує наслідки руйнівного впливу надмірного

стресу при дотриманні ЗСЖ більше серед молодих людей (від 30 до 40 років) та зрілих (від 40 до 50 років) (таб. 2).

Таблиця 2.

**Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та віком**

		Вік					
		Менше 20 років	20+	30+	40+	50+	60 років та більше
<b>Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу</b>	так	1,6%	20,2%	37,7%	30,2%	7,9%	2,4%
	ні	1,2%	15,8%	38,2%	36,1%	6,7%	2%

$\chi^2$  квадрат = 32,551,  $p < 0,001$ .

Серед вмотивованих стресом очікувана кількість осіб з неповною середньою, повною середньою та незакінченою вищою/середньо спеціальною є більшою за ту, яку спостерігаємо у нашій виборці. А для респондентів з повною вищою освітою та з науковим ступенем очікувана кількість респондентів є нижчою за наявну кількість. Отже, особи з вищою освітою та науковим ступенем частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж ті, хто має неповну середньою, повну середню та незакінчену вищу/середню спеціальну освіту. Відповідно чим вищій є рівень освіти, тим більша імовірність, що людина не буде ігнорувати руйнівні наслідки надмірного стресу при дотриманні ЗСЖ в умовах війни (таб. 3).

Таблиця 3.

**Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та рівнем освіти**

		Рівні освіти				
		неповна середня	повна середня	незакінчена вища/середня спеціальна	повна вища	науковий ступень

<b>Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу</b>	так	%	1,3%	16,1%	21,4%	59%	2,1%
	ні	%	3,2%	24,2%	26,1%	45,6%	0,9%

$\chi^2$  квадрат = 130,027,  $p < 0,001$ .

Більша частка вмотивованих стресом серед респондентів, що мешкають у Києві/ області та за кордоном. А серед тих, хто мешкає у прифронтових зонах/ окупації та в інших частинах України більша частка тих, хто ігнорує руйнівні наслідки надмірного стресу у дотриманні ЗСЖ під час війни (таб.4).

Таблиця 4.

**Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення  
руйнівного впливу надмірного стресу)  
за для дотримання ЗСЖ та місцем проживання**

			Місце проживання				
			Прифронтові зони/ окупація	Інші частини України	Київ та область	Захід України	За кордоном
<b>Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу</b>	так	%	20,1%	55,7%	11,1%	11,1%	2%
	ні	%	21,9%	59,2%	6,4%	11,8%	0,8%

$\chi^2$  квадрат = 59,118,  $p < 0,001$ .

Отже, вмотивованих стресом більше серед осіб з типом професій «людина-знакові системи» та «людина-художній образ». А тих, хто ігнорує стрес більше серед осіб з типом професій «людина-людина», «людина-техніка» та «людина-природа» (таб.5).

Таблиця 5.

**Частота розподілу ступеня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за дотримання ЗСЖ та типами професій (за Є. О. Клімовим)**

		Типи професій (за Є. О. Клімовим)				
		Людина-природа	Людина-техніка	Людина-людина	Людина-знакові системи	Людина-художній образ
<b>Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу</b>	так	1,9%	5,9%	68,5%	21,6%	2,1%
	ні	3%	11%	69%	15,6%	1,4%

$\chi^2$  квадрат = 57,665,  $p < 0,001$ .

**Висновки.** В результаті емпіричної перевірки гіпотези щодо впливу соціодемографічних ознак на вмотивованість стресом задля дотримання ЗСЖ під час війни ми отримали наступні висновки. Отже, жінки частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж чоловіки. А чоловіки відповідно частіше ігнорують руйнівний вплив надмірного стресу при дотриманні ЗСЖ в умовах війни. Серед юнаків (до 20 років), молодих (від 20 до 30 років), зрілих (від 50 до 60 років) та людей літнього віку (60 років та більше) більше вмотивованих стресом ніж серед молодих людей (від 30 до 40 років) та зрілих (від 40 до 50 років). Особи з вищою освітою та науковим ступенем частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж ті хто має неповну середньою, повну середню та незакінчену вищу/середньо спеціальну освіту. Вмотивованих стресом більше серед осіб з типом професій «людина-знакові системи» та «людина-художній образ». А тих, хто ігнорує стрес більше серед осіб з типом професій «людина-людина», «людина-техніка» та «людина-природа». Більша частка вмотивованих стресом серед респондентів, що

мешкають у Києві/ області та за кордоном. А серед тих, хто мешкає у прифронтових зонах/ окупації та в інших частинах України більша частка ігноруючих руйнівні наслідки надмірного стресу у дотриманні ЗСЖ під час війни.

### **Література:**

1. Мирончак, К.В. (2022). Функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни. *Виміри особистісних трансформацій : матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року)*, 28–33. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732876/1>.
2. Stroebe M, Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud.*, 23(3), 197-224. DOI: [10.1080/074811899201046](https://doi.org/10.1080/074811899201046).
3. Дворник, М. С., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Громова, Г., Погорільська, Н. І., Савінов, В. В., & Гундертайло, Ю. Д. (2024). Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*, (43), 80-102. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>.

**Кресан О.Д.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
(Ніжинський державний університет імені М.Гоголя)

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ**

Кризові ситуації, які повсякчас відбуваються в житті кожної людини, значним чином впливають на її стан та подальшу життєдіяльність. Сьогодні у нашому суспільстві спостерігається глибока криза внаслідок повномасштабного вторгнення РФ, військових дій на території нашої країни та всіх інших об'єктивних та суб'єктивних труднощів, які з цим пов'язані. Однією з серйозних проблем є постійне переживання стресу кожним, хто так або інакше пов'язаний з подіями в Україні. У зв'язку з цим використовується окремий термін «військовий стрес» або «стрес війни» [7], що безперечно позначається на психологічному здоров'ї та