

Рисунок 2 – Функціональні порушення, що виникли у період війни

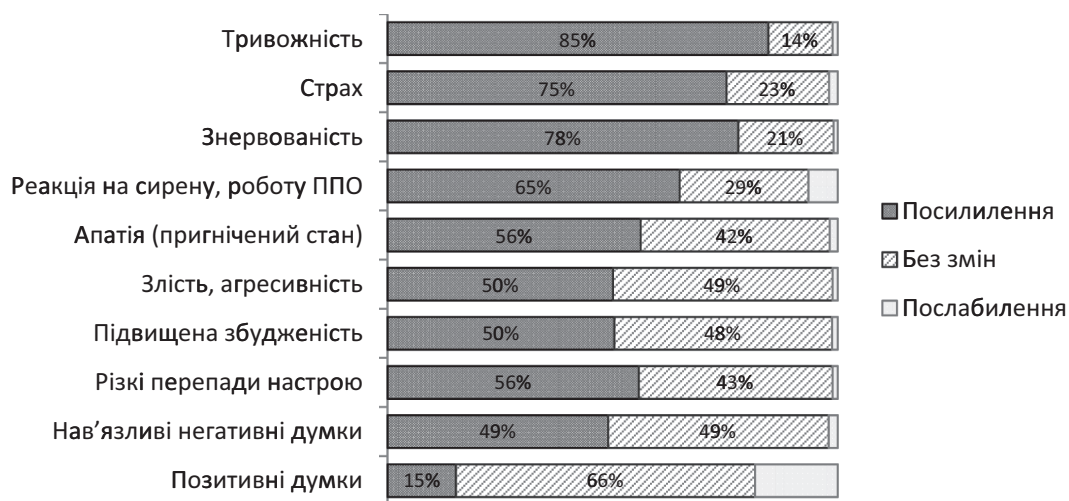


Рисунок 3 – Зміни в емоційному здоров'ї у період війни

Війна змінила і пріоритети людей. Найважливішими стали питання збереження власного здоров'я та життя, наявність роботи, проведення часу з сім'єю або з друзями. Частина опитаних зосередилась на релігії, для інших питання релігії стали менш важливими. На другий план для багатьох відійшли придбання та накопичення матеріальних благ.

Серед цінностей, які стали особливо значущими під час війни, респонденти назвали життя, мир, свободу і незалежність, спілкування з близькими людьми, наявність однострумків. Для деякого важливим став кожен прожитий день.

З'ясування того, як змінюється сприйняття поточної реальності від початку повномасштабної війни, допоможе виявити найбільш вразливі верстви населення з метою надання їм відповідної медичної, психологічної та соціальної допомоги.

## **МАЙНДФУЛНЕС ТА РЕГЕНЕРАТИВНА ДИНАМІКА: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПОГЛЯД НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Ларіна Т. О.*

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ*

Особливість ситуації в Україні, що пов'язана із повномасштабним воєнним вторгненням Росії все більше привертає увагу фахівців із різних галузей науки до вивчення стійкості українців, які опинилися в епіцентрі військових дій. Останнім часом, саме майндфулнес як практика усвідомлюваності все більше набуває визнання у сфері дієвих технік боротьби зі

стресом, стражданням, плеканням стійкості, послабленням болю від життєвих втрат, та збереженням фізичного здоров'я людини, відновленням її психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження з майндфулнес розкривають нові досі непов'язані між собою опосередковані взаємовпливи, які ініціюють інтегративні розробки у площині практик сталого розвитку стійкості. Останні дискусії про стійкість та адаптацію все частіше спираються на концепції регенерації. Зв'язок регенеративної динаміки та практик з різних дисциплін, на думку науковців J. Fischer, S. Farny, D.J. Abson, створює основу для використання регенеративних систем для просування міждисциплінарної науки про стійкість (2024). Поняття регенерації вже увійшло в дискурс кількох галузей, що мають відношення до сталого розвитку, таких як екологія, сільське господарство, економіка, менеджмент, соціологія, психологія та хімія. Огляд існуючих робіт з регенеративної динаміки, регенеративних практик та регенеративного імпульсу демонструє наявність цікавих паралелей між різними сферами наук про адаптацію та стійкість.

Теорія майндфулнес, яка народжувалась у царині молекулярної біології, перш за все, спрямована на вивчення механізмів зцілення людини від хронічного болю та надмірного стресу. Її засновник Джон Кабат-Цинн, зосереджувався на клінічному застосуванні медитації для людей з хронічним болем і захворюваннями, викликаними стресом. Напрацювання представників інтегративної психології та поведінкової науки, які сфокусовані на розумінні культурного контексту та історичного розвитку концепції уважності, зробили вагомий внесок щодо відокремлення усвідомленості від релігійного походження, теоретичного та історичного розширення поняття усвідомленості в психологічних дослідженнях, вивчення так званих історичних віх даосизму (Christensen, 2024).

Суттєвий внесок у теорію усвідомлюваності додали дослідження проблеми психічного здоров'я та благополуччя, які були проведені під час пандемії COVID-19. У останніх дослідженнях доведено, що усвідомлюваність має пом'якшувальний ефект, обумовлює буферизацію травматичних реакцій на COVID-19. Показовими є результати оглядового аналізу наукових досліджень, що були проведені M.F. López-Ramón, V. Moreno-Campos, Y. Alonso-Esteban, та ін. (2023, 2583–2601) від початку пандемії COVID-19, в яких втручання на основі усвідомлюваності використовувались в якості інструментів емоційної регуляції та були спрямовані на покращення здатності людей долати загальний стрес, викликаний зараженням коронавірусом, обмеженням свободи, втратою близьких або стабільної роботи. За результатами аналізу шості баз даних (PubMed, Medline, Embase, Scopus, Web of Science и Science Direct) науковцями визначено, що в ситуаціях емоційного стресу, наприклад, обмеження свободи у зв'язку з карантинними заходами, втручання на основі усвідомлюваності можуть бути практичним інструментом емоційної регуляції задля подолання страху, тривоги та депресії. Медитативне дихання мало позитивний потенціал для покращення функції легень та полегшення білю під час хвороби. Окрім цього, практики усвідомлюваності можуть бути загальним інструментом самоконтролю за для боротьби зі стресом, подоланням занепокоєнь та постійних роздумів як вже захворілих, так і тих, хто боїться захворіти. Наприклад, тренування на основі MBSR («Програма зниження стресу завдяки усвідомлюваності», англ. «Mindfulness-Based Stress Reduction») може покращити фізичне функціонування та зменшити інтенсивність болю та дистресу у пацієнтів з хронічним стресом. В якості загального висновку дослідники зауважують, що стратегії опанування які гуртуються на усвідомлюваності доказали свою корисність у подоланні невизначених та швидкоплинних ситуаціях, які провокують стрес, занепокоєння, депресію, та всі симптоми емоційної дисрегуляції, і як результат набуття стійкості особистості.

Отже, новітні дослідження з біології стресу підкреслюють корисність розвитку навичок моніторингу та прийняття як необхідних модераторів зменшення стресу. Наочним є дослідження команди науковців B. O'Malley, R. Linz, V. Engert & T. Singer (2024) щодо ефекту від опанування трьох 3-місячних модулів розумового навчання, до якого увійшли: модуль присутності, спрямований на уважність; модуль впливу, спрямований на соціально-афективні навички; модуль перспективи, спрямований на соціально-когнітивні навички. Так, було виявлено розвиток ряду міжіндивідуальних відмінностей у рисах, пов'язаних із усвідомленістю, інтероцепцією та співчуттям, які відображалися або в категоріях моніторингу, або в категоріях прийняття. Дослідники дійшли висновку, щодо користі навичок підвищення первинної уваги та ефектів соціально-афективного навчання за для зниження стресу, покращення регуляції

життєво важливих функції організму, таких як голод, спрага, температура тіла, частота серцевих скорочень та ін.

Підсумовуючи можна говорити про певну універсальність та безпековість застосування ресурсів майндфулнес як механізмів зцілення та регенерації що мають опосередкований вплив на глибинну трансформацію сталих практик підтримання фізичного та психологічного здоров'я, а також підтримання благополуччя інших. Можна говорити про певні паралелі між масштабуванням практик регенерації, зцілення, майндфулнес імпульсів людської свідомості та інтеграцією катастрофічних епідеміологічних наслідків воєнного часу у буденне сприйняття життя. Таким чином, майндфулнес стан як прояв регенеративного імпульсу до посттравматичного зцілення особистості в умовах війни може виконувати функцію буферизації, підсилювати емоційну та когнітивну регуляцію, сприяти усвідомленому відповідальному ставленню до вибудовування нових стратегій збереження власного здоров'я в умовах війни.

### СУРОГАТНЕ МАТЕРИНСТВО: ДИСКУСІЯ ТРИВАЄ

*Полька Н. С., Карамзіна Л. А., Омельченко Е. М.*

*Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України», м. Київ*

Порушення репродуктивної системи призводить до втрати здатності організму до розмноження і як наслідок – виникає безпліддя. Проблема безпліддя не нова і супроводжує людство протягом всього його існування й для позбавлення від бездітності породила таке явище як сурогатне материнство. Це медико-біологічний підхід вирішення проблеми нездатності зрілого організму давати потомство. Історія знає чимало випадків, коли служниці або наложниці використовували для сурогатного материнства. Так, старий Завіт описує відому історію безплідної Сари, дружини Авраама, котра запросила служницю, щоб та зачала та виносила дитину Авраама.

Сучасне сурогатне материнство стало можливим після появи технологій штучного і екстракорпорального запліднення, перші випадки яких були зафіксовані у 1976 році в США.

Якщо внаслідок сурогатизації народжується здорова дитина, то це велика радість для її батьків і для самого немовляти. Втім, оприлюднені випадки відмов від сурогатних новонароджених внаслідок виявлення у них порушень здоров'я: синдрому Дауна, гідроцефалії головного мозку, пологових травм та інших непередбачуваних вад здоров'я. Медичні аспекти сурогатного материнства обговорюються в літературі епізодично і обережно.

У тлумачному словнику української мови слово «сурогат» має значення як «замінник натурального продукту, котрий має лише деякі його властивості». Сам термін походить з часів Першої світової війни, коли в Німецькій імперії через недостачу товарів їх стали замінювати іншими. З латини *surrogātus* – це «поставлений на місце іншого».

На сьогодні існує така модель: кандидати у батьки → безпліддя → сурогатне материнство → сурогатна дитина.

Доступна наукова література найбільшою мірою висвітлює питання юридичного, морально-етичного, соціологічного спрямувань сурогатного материнства. Однак, оскільки існує тісний біологічний взаємозв'язок зародку з сурогатним організмом через спільну кровноносну систему, вважаємо, що актуальним є питання про необхідність медико-генетичного супроводу всього сурогатного процесу з відповідними дослідженнями для оформлення обов'язкового спеціалізованого висновку.

Об'єднана група дослідників з Великобританії та США у 2007 році опублікувала статтю про наявність доказів існування ризику загальних клінічних розладів здоров'я, які мають місце ще у плода, та потребують визначення наскільки пренатальні ефекти опосередковані генетично або середовищем.

В Україні сурогатне материнство не заборонене, але нормами чинного законодавства взагалі не визначено це поняття. Законодавець лише прописує можливість сурогатного материнства: ч. 7 ст. 281 ЦК України передбачає, що повнолітні жінка або чоловік мають право за медичними показаннями на проведення щодо них лікувальних програм допоміжних