**ЗДАТНІСТЬ ДО ПОВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

**Мазай Л.Ю.,**

*Донецький національний університет імені Василя Стуса,*

*м. Вінниця, Україна*

*E-mail:* *l.mazay@donnu.edu.ua*

Збройна агресія РФ проти України у 2014 році та повномасштабне військове вторгнення у 2022 році загострило питання руйнівного впливу війни на психоемоційне благополуччя соціуму, нації. Сьогодні у рамках збереження психічного здоров’я суспільства стало нагальним вирішення таких проблем, як протидія хронічному кумулятивному стресу, психологічна допомога при гострому стресовому розладі та бойовому стресі, психологічна реабілітація та психотерапія посттравматичного стресового розладу (ПТСР), психотравми тощо. Усе це робить актуальним визначення стресостійкості та основних елементів і ресурсів її забезпечення.

**Метою** нашої студії є теоретичний огляд наукових підходів щодо визначення суті та змісту поняття стресостійкості у науковому психологічному дискурсі, а також осмислення ролі повного усвідомлення як властивості та здатності особистості у підсиленні її стійкості до стресу.

Огляд заявленої проблематики доцільно розпочати з екскурсу в наукові дослідження стресу, стресостійкості та повного усвідомлення. Так, першим термін стрес ввів у науковий обіг американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон при вивченні універсальної реакції на загрозу «бий або біжи». Найчастіше поняття стрес асоціюють із теорією загальної адаптаційної напруги канадського ендокринолога Ганса Сельє, який став основоположником вчення про стрес, що згодом стало базовою медичною теорією [1].

Значну увагу дослідженням стресу та стресовим реакціям у своїх роботах приділяли такі науковці, як Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, Р. Лазарус, І.С. Кон, Б.М. Коган та інші. Серед вітчизняних дослідників, які висвітлювали у своїх працях питання поведінки людей в екстремальних ситуаціях, були Л.Г. Дика та М.Н. Дьяченко [1].

Стресостійкість також ставала предметом дослідження низки вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема цю властивість розглядали у своїх студіях у таких формулюваннях, як стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу українські психологи В. Крайнюк, Т. Титаренко, О. Сафін; емоційно-вольова стійкість – О. Тимченко; резильєнтність або резилієнс – Н. Гусак, А. Максименко та інші; екстремальна стійкість – О. Столяренкота [3]. Серед зарубіжних науковців психологічні особливості стресостійкості (в англомовній літературі resilience) аналізували та осмислювали П. Клауф, Д. Стрихарчик, Дж. Л. Перрі, Д. Флетчер, М. Саркар, А.С. Мастен, А. Таллеген, М. Нінан, К. Пембертон, С.М. Саузвік, Д.С. Чарні та інші.

Повному усвідомленню або майндфулнес-підходу у психологічній практиці присвячували свої наукові розвідки Д. Кабат-Зінн, Дж. Тісдал, З. Сегал, М. Вільямс та Д. Пенман. В Україні це поняття та явище тільки набуває своєї популярності. Зокрема, найбільш вагомими у цьому напрямі досліджень стали праці О. Романчука та Т. Гери [4].

Війна є потужною руйнівною силою, яка змінює усю соціальну матрицю, приносить у життя кожного громадянина переживання горя, страждання, почуття несправедливості, втрати, актуалізує страх смерті й провокує прояви тривожних і панічних станів. У такій надзвичайно екстремальній ситуації, що є за своїм характером довготривалою, а тому невизначеною більшість населення відчуває на собі не просто дію стресу, а перебуває у стані кумулятивного стресу (такий, який накопичується) або дистресу (сильний довготривалий негативний стрес). Це призводить до виснаження усіх ресурсів організму, як на фізіологічному рівні, так і психічному, психологічному. Результатом цього стає емоційне вигорання, зниження імунітету, негативні зміни у поведінці, поява роздратування, зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами, соціальна абстиненція тощо.

Довготривала виснажлива війна, як об’єктивна причина стресу, також зумовлює виникнення проблем не тільки на індивідуальному рівні, а й на рівні усього українського суспільства, зокрема формує колективну травму та порушення функціонування соціуму в усіх галузях його життєдіяльності [2]. Усі згадані стресогенні фактори війни та їхні наслідки створюють потребу у культивуванні стресостійкості населення як внутрішньої особистісної властивості протидії стресові.

 В англомовній літературі на позначення стресостійкості часто використовують термін resilience, що у дослівному перекладі означає «стійкість», «еластичність», «пружність». К. Пембертон визначає це поняття через метафору із фізичними властивостями об’єктів навколишнього середовища, наприклад, яким-небудь пружним матеріалом, що повертається до свого початкового стану після згинання або розтягування, чи з мостом, який, незважаючи на сильні пориви вітру, зберігає свою цілісність, або з маленькою квіткою, яка проростає через бетон [10]. Так, resilience (стійкість) науковець розуміє як «здатність людей залишатись гнучкими у своїх думках, почуттях та поведінці, коли вони стикаються з життєвими негараздами або тривалим періодом дії напруження, для того, щоб, долаючи ці труднощі, ставати ще більш сильними мудрими та умілими» [10, ст. 2].

 У вітчизняній науці стресостійкість розуміють, як сукупність властивостей, «які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров’я та особистісної діяльності людини» [5, ст. 129].

М. Нінан зауважує, що люди, яким властива стресостійкість, долаючи стрес, набувають чогось нового у своєму житті та характері, отримують новий досвід та досягають особистісного зростання. Зокрема, серед таких здобутків науковець згадує новий або переосмислений образ себе, збагачення міжособистісних стосунків або ж їхня корекція, зміну пріоритетів [9].

І. Бонівелл та А.Д. Турнаріу виокремлюють такі важливі внутрішні фактори для стресостійкості особистості, як здатність до відновлення (повернення до нормального або передстресового рівня функціонування), опір (відсутність ознак порушення після стресу), реконфігурація (повернення до психоемоційного балансу або ж віднайдення нової стабільності згідно зміни обставин та умов життя) [6].

Не залежно один від одного М. Нінан, І. Бонівелл та А.Д. Турнаріу визначили шість основних показників стресостійкості особистості: рефреймінг (осмислення проблеми з більш конструктивної позиції), використання сили позитивних емоцій, практикування фізичних активностей, звернення до мережі перевірених соціальних зв’язків, ідентифікація та використання своїх сильних сторін, оптимістичність щодо майбутнього [6][9].

А. Дакворт, К. Пембертон, С.М. Саузвік і Д.С. Чарні звернули увагу на важливість розвитку таких десяти навичок стресостійкості, як орієнтація на вирішення проблеми, а не її уникнення, постановка цілей, ефективне спілкування, емоційна регуляція та управління стресом (відпрацювання практик релаксації, повного усвідомлення, технік глибокого дихання тощо), побудова мережі соціальної підтримки, не нехтування самообслуговуванням та піклуванням про себе, розвиток сенсу та мети життя, підтримка позитивного погляду на ситуацію, покращення самосвідомості (навчання краще розуміти свої емоції, поведінку, думки та реакції на стрес), використання ефективних стратегій долання стресу [7][10][11].

У контексті описаних факторів, психологічних особливостей та навичок стресостійкості можемо зробити висновок, що розвиток та/або практика повного усвідомлення (анг. mindfulness) є невід’ємним елементом у ресурсному забезпеченні цієї ж стресостійкості. Поняття mindfulness у перекладі з англійської мови означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість». Науковці трактують цю властивість як здатність людини до безоцінкового фокусування, зосередження уваги на актуальному моменті життя, з повним його прийняттям, реєстрацією усіх його різних аспектів, без намагання їх інтерпретувати чи пояснити. Таке повне усвідомлення є однією з форм пізнання реальності та її переживання, яка дозволяє відчувати та відслідковувати свої емоції та думки не піддаючи їх аналізу та/або критиці [4].

Уперше термін mindfulness увів Джон Кабат-Зінн у 70-х рр. ХХ століття. Науковець визначав це поняття як «безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого зосередження уваги на теперішній/поточний момент свого досвіду» [8] [4]. Зокрема, практика повного усвідомлення передбачає тренування довільної уваги і підвищення рівня чутливості до тригерів на реакцію новизни. З тренуванням повного усвідомлення можливо навчитись ігнорувати певні стресові подразники.

Витоки філософії та практики mindfulness сягають релігійних традицій буддизму, даосизму та йоги. На основі буддистських медитативних практик Джон Кабат-Зінн розробив майндфулнес орієнтовану програму зменшення стресу (mindfulness based stress reduction – MBSR), яку первісно застосовував у роботі з людьми, які страждали на хронічні соматичні хвороби серцево-судинної системи чи онкологічні захворювання. У ході досліджень було встановлено, що особи, які взяли участь у цій програмі мали значно нижчі показники депресії та тривоги, ніж ті, хто не пройшов програму [4].

Сьогодні науково доведено, що практикування технік з розвитку повного усвідомлення покращує загальний психоемоційний стан особистості, підвищує її здатність до емоційної саморегуляції та управління стресом, покращує функціонування когнітивних процесів та креативність [12].

Отже, теоретичний аналіз проблематики демонструє, що повне усвідомлення як властивість або здатність особистості є елементом ресурсного забезпечення стресостійкості, а техніки її розвитку можуть бути впроваджені у систему надання послуг з психологічної допомоги населенню України для зменшення негативних наслідків дії війни як основного та довготривалого стресогенного чинника.

**Література:**

1. Даниленко Н.В., Сулім В.О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. Науковий журнал «Габітус», Випуск 30, 2021. С. 97-102. DOI: [https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2021.30.16](https://doi.org/10.32843/2663-%205208.2021.30.16)
2. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. Науковий журнал «Габітус», Випуск 56, 2023. С. 159-163. DOI: [https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.56.29](https://doi.org/10.32782/2663-5208.%202023.56.29)
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019, С. 98-117.
4. Христук О.Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, №1, 2018. С. 153-161.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2022. Спецвипуск. С. 128-136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>
6. Boniwell, I., & Tunariu, A. D. (2019). Positive psychology: Theory, research and applications. Open University Press.
7. Duckworth, A. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. Scribner.
8. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Con- siderations and Preliminary Results. General Hospital Psychiatry. 1982. Vol. 4.P. 33–47.
9. Neenan, M. (2018). Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315189178>
10. Pemberton, C. (2015). Resilience: A practical guide for coaches. Open University Press.
11. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). Resilience: The science of mastering life’s greatest challenges. Cambridge University Press.
12. Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., Canini, F. (2014). The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions. Encephale-Revue de Psychiatrie Clinique Biologique et Therapeutique, 40(6), 474–480. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2014.08.006>