МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **МЕДИТАТИВНІ ПРАКТИКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-2-з
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Костильова Кристина Віталіївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Пучина О. В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Костильовій Кристині Віталіївні

Тема роботи Медитативні практики як інструмент підвищення психоемоційної стійкості осіб зрілого віку у кризових ситуаціях

керівник роботи Пучина О. В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с – заочне

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сучасні наукові погляди на психоемоційну стійкість; узагальнити знання про медитацію як засіб емоційної саморегуляції; визначити критерії стійкості за якими можна оцінити ефективність медитативних практик; перевірити на практиці коротку програму аудіо-медитацій серед учасників дослідження; простежити зміни у психоемоційному стані учасників упродовж та після 21-денної практики медитацій; застосувати статистичні методи для перевірки гіпотези; підготувати практичні поради.

5. Перелік графіного матеріалу: 2 таблиці, 10 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Пучина О.В. доцент		
Розділ 1	Пучина О.В. доцент		
Розділ 2	Пучина О.В. доцент		
Розділ 3	Пучина О.В. доцент		
Висновки	Пучина О.В. доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	травень- липень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	липень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	серпень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	серпень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ К. В. Костильова

Керівник роботи _____ О. В. Пучина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 58 сторінок, 3 розділи, 2 таблиці, 10 рисунків, 3 додатки, 59 джерел.

Об’єкт дослідження – психоемоційна стійкість особистості у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження – вплив медитативних практик на рівень психоемоційної стійкості цивільного населення.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність короткої онлайн-програми медитацій як засобу підвищення психоемоційної стійкості цивільного населення у кризових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження – регулярне виконання аудіо-медитацій протягом 21 дня у дистанційному форматі сприяє підвищенню психоемоційної стійкості та усвідомленості, а також зниженню тривожності, депресивних проявів і рівня суб’єктивного стресу у цивільних осіб, які проживають кризовий період через війну в Україні.

Методи дослідження. Використано теоретичні методи (аналіз і систематизація наукових джерел), емпіричні (опитування, психодіагностичні тести: CD-RISC, BDI, STAI, PSS-10, MAAS), а також кількісну обробку результатів. Додатково враховувалися якісні дані – відповіді учасників на відкриті питання та їх зворотній зв’язок по завершенню експерименту.

Наукова новизна полягає у першій розробці та застосуванні 21-денної онлайн-програми медитацій серед цивільних дорослих в умовах повномасштабної війни в Україні.

Галузь використання: впровадження медитативних практик у програми психологічної підтримки цивільних, освітні та волонтерські ініціативи як доступного й ефективного інструмента покращення психоемоційного стану.

МЕДИТАЦІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, УСВІДОМЛЕНІСТЬ

SUMMARY

Kostylova K.V. Meditative practices as a tool to increase the psycho-emotional stability of mature people in crisis situations.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (59 items, 41 of foreign origin), 3 appendices on 5 pages. The qualifying work volume is 70 pages long, 51 of them – main text. There are 2 tables and 10 illustrations.

The relevance of the study is determined by the urgent need to preserve the psychological well-being of civilians during the war in Ukraine. Modern psychological research emphasizes resilience as a central resource that helps individuals cope with stress and trauma. Meditation and mindfulness-based techniques are considered effective methods of emotional self-regulation and resilience enhancement.

The research object: psycho-emotional resilience of adults in crisis situations.

The research sybject: the influence of meditative practices on resilience and psycho-emotional state of civilians during wartime.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically test the effectiveness of a short online meditation program for increasing resilience and improving mental health.

The research hypothesis – regular meditation practice over 21 days in an online format contributes to higher resilience and mindfulness as well as to lower depression, anxiety, and perceived stress.

The research tasks included analyzing modern approaches to understanding psycho-emotional resilience and meditation as a means of self-regulation, defining key indicators for evaluating the effectiveness of meditative practices, implementing and testing a short 21-day online meditation program, examining the dynamics of participants' psycho-emotional changes before and after the intervention, applying statistical methods to verify the hypothesis, and developing practical recommendations for integrating meditation into psychological support programs for civilians.

Chapter1 provides a theoretical analysis of resilience as a multidimensional construct, its determinants, and its role in coping with traumatic experiences, as well as a review of meditation practices as tools for stress reduction and emotional regulation.

Chapter 2 outlines the methodology and organization of the empirical research, including the research design, objectives, sample, psychodiagnostic instruments, and procedures for data collection and processing.

Chapter 3 presents the results and analysis of the empirical study, containing descriptive statistics, comparative and correlation analyses, interpretation of findings, and a discussion of their significance.

Key words: anxiety, meditation, mindfulness, psycho-emotional resilience, self-regulation, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ТА МЕДИТАТИВНІ ПРАКТИКИ 12
1.1 Психоемоційна стійкість 12
1.2 Медитативні практики як психологічний інструмент 14
1.3 Психоемоційна стійкість у кризових ситуаціях 18
1.4 Вплив медитації на психоемоційні показники 22
1.5 Зарубіжний і вітчизняний досвід використання медитацій у психологічній практиці 23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 27
2.1 Теоретико-методологічні положення дослідження 27
2.2 Організація дослідження 29
2.3 Методи та методики дослідження 34
2.4 Медитативні практики, використані у дослідженні 36
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 40
3.1 Первинна діагностика учасників дослідження 40
3.2 Підсумкова діагностика та порівняльний аналіз 43
3.3 Статистична обробка результатів 46
3.4 Обговорення результатів та практичні рекомендації 50
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59
ДОДАТКИ 66

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні чинить дуже великий вплив на психоемоційний стан українців. Це видно по підвищеному рівню тривожності серед цивільних та військових, більш частими випадками депресії та загалом емоційним виснаженням (так як війна, на момент написання даної роботи триває більш ніж 3.5 роки). За даними UNICEF , майже половина дорослих українців повідомляють про високий рівень стресу у повсякденному житті. Це також підтверджує дослідження S. Esbit, в якому йдеться про високий рівень дистресу серед українців, що перебувають як на території України, так і за кордоном. Таким чином, поточний стан подій створює потребу у доступних інструментах психологічної самодопомоги з метою врегулювання пихоемоційного стану серед дорослого населення України.

За останні роки медитативні практики стали достатньо росповсюдженими. Майже кожен чув слово «медитація». Але далеко не всі знають про неї як про як ефективний інструмент розвитку усвідомленості, підвищення стресостійкості та покращення емоційного добробуту. У своїй роботі S. B. Goldberg та K. M. Riordan відзначили стабільний позитивний вплив майндфулнес-практик на психічне здоров’я. Y. Pan, F. Li та H. Liang довели ефективність програми MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) серед студентів. M. C. Delaney виявила зростання резильєнтності в медичних працівників після тренінгу про співчуття до себе (що відноситься до mindfulness-based практик).

Дослідження в області нейробіології підтверджують, що практика медитації впливає на роботу ділянок мозку, які пов’язані з увагою й контролем емоцій. А от S. S. Kang, S. R. Sponheim і K. O. Lim [41] підтвердили, що практика медитації допомагає краще відчувати тіло та послаблює симптоми ПТСР.

Україна також не відстає в контексті дослідження впливу медитацій на психіку людини, особливо у воєнний час. Так, В. Синюк, Т. Купрій та І. Дорожко показали ефективність майндфулнес і когнітивно-поведінкових технік у студентів. А от М. Баран і Х. Гжимала-Мошчинська вивчали психологічну стійкість українок-біженок у Польщі. Цей файт свідчить про зростаючий інтерес до теми. Однак, я не зустріла досліджень, які б фокусувалися на коротких та доступних онлайн-програмах медитаціх, як інструменті для покращення психоемоційного стану серед цивільного населення в кризові часи, звідки і бере своє начало наша робота.

Об’єкт дослідження – психоемоційна стійкість особистості у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: вплив медитативних практик на рівень психоемоційної стійкості цивільного населення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність короткої онлайн-програми медитацій як засобу підвищення психоемоційної стійкості осіб зрілого віку у кризових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження: регулярне виконання аудіо-медитацій протягом 21 дня у дистанційному форматі сприяє підвищенню психоемоційної стійкості та усвідомленості, а також зниженню тривожності, депресивних проявів і рівня суб’єктивного стресу у цивільних осіб, які проживають кризовий період через війну в Україні.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати сучасні наукові погляди на психоемоційну стійкість і умови її розвитку;

2) узагальнити знання про медитацію як засіб емоційної саморегуляції;

3) визначити критерії стійкості за якими можна оцінити ефективність медитативних практик;

4) перевірити на практиці коротку програму аудіо-медитацій серед учасників дослідження;

5) простежити зміни у психоемоційному стані учасників упродовж та після 21-денної практики медитацій;

6) застосувати статистичні методи для перевірки гіпотези;

7) підготувати практичні поради щодо упровадження медитацій у програми психологічної підтримки цивільних.

Методи дослідження:

Основою дослідження стали сучасні уявлення про резильєнтність і психоемоційну стійкість людини, а також наукові дані щодо користі медитації для емоційної рівноваги та поліпшення власного стану [3; 13; 37].

В рамках даної роботи автор провела дослідження упродовж 40 днів. Експеримент включав три етапи: первинну діагностику учасників, 21-денну онлайн-програму медитацій, а також повторне тестування. У дослідженні прийняли участь 46 учасників віком від 18 до 50 років, більшість із яких жінки. З метою підтримки мотивації було створено спільний чат у Telegram, де учасники ділилися враженнями та досвідом, а також могли ставити питання.

У дослідженні були використані наступні методи:

1) теоретичні: аналіз і узагальнення наукових праць, необхідних для уточнення понять і побудови теоретичного блоку дослідження;

2) емпіричні - опитування та стандартизовані психодіагностичні методики (CD-RISC, BDI-I, STAI, PSS-10, MAAS);

3) організаційні – впровадження 21-денної програми щоденних аудіо-медитацій (дихальні вправи, сканування тіла, базові майндфулнес-практики);

4) статистичні – підрахунок середніх показників, аналіз змін «до» і «після» дослідження, описова статистика.

Завдяки вищезазначеним методам вдалося достатньо добре оцінити психоемоційний стан учасників, простежити його зміни під впливом медитацій та зробити висновки про їхню користь як інструменту психологічної підтримки в кризових умовах.

Наукова новизна: вперше в умовах повномасштабної війни в Україні протестовано 21-денний дистанційний курс аудіо-медитацій для цивільного населення. Результати дослідження підтвердили, що після практик зросли резильєнтність і усвідомленість, а рівень тривожності та депресії знизився. Розроблено більш зручний та практичний підхід до програм онлайн-медитацій: учасники могли щодня самостійно обирати потрібну практику, керуючись своїми потребами.

Надійність і достовірність результатів. Результати базуються на використанні перевірених і визнаних методик, описаних вище. Для аналізу були використані базові статистичні розрахунки. Висновки нашої роботи узгоджуються з результатами сучасних міжнародних досліджень. Додаткова увага були приділена етичному аспекту: інформована згода на участь у дослідженні, добровільність участі, анонімність відповідей.

Практичне значення. Розроблений формат програми аудіо-медитацій може бути використаний як інструмент самодопомоги для цивільного населення та включений у програми психопрофілактики, освітні й волонтерські ініціативи.

Апробація результатів. Основні положення дослідження представлені на студентській конференції «Молода наука – 2025».

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (59) та додатків. Загальний обсяг становить 69 сторінок, містить 2 таблиці, 10 рисунків, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ТА МЕДИТАТИВНІ ПРАКТИКИ

1.1 Психоемоційна стійкість

Психоемоційна стійкість є одним із ключових понять сучасної психології (особливо в сучасному українському контексті). Вона відображає здатність особистості ефективно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність у складних, кризових та стресових умовах. Це поняття об’єднує думки, емоції й дії, які допомагають людині впоратися з труднощами та відновити рівновагу після стресу.

У психологічній літературі «стійкість» часто називають «резильєнтністю», «життєстійкістю», «емоційною стабільністю» та «психологічною витривалістю». Особлива увага приділяється тому, що «стійкість не є вродженою рисою, вона формується протягом життя під впливом індивідуального досвіду, соціуму та контексту в якому живе людина» [3, 41].

В контексті українського наукового середовища, поняття резильєнтності стало одним із найбільш вживаних, що пояснюється подіями повномасштабного вторгнення. В рамках цього дослідження ми звернемо увагу на низку сучасних вітчизняних джерел в контексті психологічної стійкості під час війни. Так, В. Синюк, Т. Купрій, І. Дорожко [12] доводять, що психоемоційна стійкість студентської молоді може підвищуватися завдяки свідомим цілеспрямованим діям: технікам майндфулнес та когнітивно-поведінковій терапії. Дослідження М. Баран і Х. Гжимали-Мошчинської [1] показало, що підтримка близьких та власні несвідомі копінг-стратегії стали основними чинниками для збереження власної стійкості серед українок-біженок.

У міжнародних же дослідженнях [37; 40] резильєнтність описують як складне, багатовимірне явище, саме тому ми розглянемо її з декількох сторін. По-перше, психоемоційна стійкість включає в себе особисті ресурси людини: саморегуляцію, мотивацію, оптимізм. Також важливу роль у формуванні та підтриманні стійкості грають соціальні чинники, зокрема підтримка родини та оточення. Не останню роль також відіграє і культурне середовище та загальний контекст, в якому знаходиться індивід. У той же час, згідно О. А. Чиханцової [13], умовах війни психоемоційна стійкість українців включає не лише здатність долати травму, а й зберігати свою ідентичність.

Важливою характеристикою психоемоційної стійкості є її динамічність. На думку О. М. Кокуна [3], стійкість варто розглядати не лише як здатність «повертатися до норми» після стресу. «Стійкість можна описати як процес розвитку нових стратегій і форм поведінки, що дозволяють особистості адаптуватися до зовнішніх та внутрішніх змін» [3, 52]. Таким чином, психоемоційна стійкість - це не про статику, а постійний процес зростання, розвитку та адаптації особистості.

Наукова література також під різними кутами розглядає психоемоційну стійкість. Наприклад, ще у 1990-х роках була запропонована концепція «життєстійкості», яка включала в себе п’ять складових: цілеспрямованість, рівновагу, компетентність, наполегливість і надію на краще майбутнє. Сьогодні цю концепцію доповнюють знання з нейронауки. Дослідження показують, що стійкість пов’язана з активністю префронтальної кори та механізмами емоційної регуляції [35].

В умовах воєнного часу це поняття набуває особливого значення, адже саме психоемоційна стійкість забезпечує здатність людей адаптуватися до нових реалій, зберегти відносини та не втратити власної ідентичності. Чиханцова [13] зауважує, що резильєнтність українців в умовах воєнного стану розвивається завдяки як індивідуальним ресурсам (самоконтроль, усвідомленість), так і соціальним механізмам підтримки (сім’я, громада).

Психоемоційна стійкість формується завдяки наступним чинникам: особистісні, соціальні та культурні. До особистісних належать емоційна стабільність, усвідомленість, оптимізм, здатність до рефлексії та гнучкість мислення. До соціальних чинників належать: підтримка близького оточення, довіра у колективі, відчуття безпеки й захищеності. Культурні та духовні чинники проявлються у спільних цінностях, символах, традиціях, що надають людині відчуття сенсу й причетності [1; 12].

Особливе значення у формуванні психоемоційної стійкості мають психологічні практики різного роду. Наприклад, техніки усвідомленості (майндфулнес) та робота в когнітивно-поведінковому методі сприяють кращій адаптації людини до змін і відновленню внутрішньої рівноваги. В умовах війни саме ці методи допомагають цивільному населенню швидше відновлювати ресурсний стан після кризових подій [12].

Тож, психоемоційну стійкість можна розглядати як багатокомпонентне явище, що включає як риси особистості, так і вплив соціального середовища та культурних чинників. У контексті даного дослідження вона розглядається як цільовий показник, покращення якого можливо досягти за допомогою медитативних практик. Вивчення цього явища в умовах війни має особливу цінність, бо дає нам змогу визначити ефективні способи та інструменти для підтримки цивільного населення з точки зору загального психоемоційного стану.

1.2 Медитативні практики як психологічний інструмент

Медитація – це різновид практики, в якій людина вчиться концентрувати свою увагу та, відповідно, потік своїх думок на одному об’єкті (чим або ким буде цей об’єкт залежить від мети та направленості медитації, які розглянемо нижче).

У сучасній психології, медитація розглядається як інструмент для розвитку усвідомленості. Це набір прийомів, які допомагають тренувати увагу

та вчать по-іншому ставитися до власних думок і почуттів. Завдяки цьому змінюються емоційний стан людини та її поведінка. Суть медитації полягає у простій, відтворюваній навичці: помічати що з тобою відбувається/свій стан - не «застрягати» в негативних думках та станах - свідомо обирати реакцію. Для цивільних, які, нажаль, продовжують жити в війні, а отже постійній напрузі, така навичка може стати доступним інструментом щоденної підтримки свого стану та певною опорою.

Історія медитації простягається на декілька тисяч років. Мало хто знає, що цей інструмент є однією з найдревніших духовних практик людства. Медитація бере свій початок не менше 10 тисяч років тому, за часів ведичної культури. Так, вона тісно пов'язана з індуїзмом і системою йоги (у більш широкому її значенні). У ведичних текстах та «Йога-сутрах» Патанджалі, медитація описувалася як спосіб самопізнання і досягнення внутрішньої рівноваги. Що важливіше, першочергово медитація була призначена для самореалізації оособистості, а потім для богореалізації (всеосяжного усвідомлення Бога).

У буддизмі медитація набула розвитку у формах самоспостереження та усвідомленості. В цьому контексті медитація вважається «інструментом для звільнення від страждань і досягнення просвітлення» (переклад наш. – *К. К.*) [55, 1385]. Згодом медитативні техніки поширилися за межі релігійних систем та інтегрувались у різні культури. А вже у XX столітті медитативні техніки були адаптовані західною психологією та психотерапією [27]. У сучасній науці, медитація розглядається як універсальний інструмент для розвитку навички керування власною увагою, регуляції емоцій та підвищення життєстійкості. Це підтверджується численними дослідженнями та спробами залучення духовних практик у практичну психологію [32]. Сьогодні медитація є «соціалізованим» інструментом, який використовується у профілактиці стресу та підтримці ментального здоров'я.

Дані свідчать про доволі стрімке розповсюдження цієї практики впродовж останніх двох десятиліть. «Медитація перестала бути чимось

«нішевим» та стала достатньо популярним суспільним явищем» (переклад наш. – *К. К.*) [29, 41]. Важливу роль у цьому процесі відіграли сучасні технології: мобільні застосунки та соціальні мережі забезпечили відкритий доступ до практик і сприяли їх поширенню завдяки легкому доступу. Саме таким, коротким, гнучким і дистанційним, став формат нашого дослідження.

Медитацію в психології описують як розвиток двох взаємопов'яаних навичок: усвідомленої уваги до теперішнього моменту та прийняття власних переживань із доброзичливістю. Це називається моделлю моніторингу та прийняття [28]. Тут логіка проста: чим краще ми усвідомлюємо власні думки/переживання, тим менше ми в них поринаємо та тим швидше відновлюємося.

Виділяють щонайменше дві «родини» медитативних практик. Першою є медитація з фокусом на утриманні уваги на певних об'єктах (на диханні, звуці, відчуттях в тілі). Другою є так званий відкритий моніторинг (довільне спостереження за потоком думок і почуттів з фокусом на прийнятті). Окремо існують «практики доброзичливості/співчуття та тілесно-орієнтовані формати, наприклад сканування тіла» (переклад наш. – *К. К.*) [44, 10]. Такий поділ має практичне значення, адже різні техніки по-різному впливають на проблемні стани (наприклад, тривожність, нав'язливі думки чи складнощі із засинанням).

Наукові дослідження показують, що регулярна медитація здатна змінити роботу головного мозку людини. Вона впливає на взаємодію між нейро-мережею контролю, салієнс-системою (частина мозку, яка допомагає нам визначати, на що звернути увагу прямо зараз) та "мережею за замовчуванням" (частина мозку, яка активується, коли ми нічого не робимо «зовні», а думаємо «всередині»). Остання активується, коли людина занурюється у власні думки. Такі зміни пов'язані з меншим "блуканням розуму", кращою зосередженістю та більш гнучкою емоційною реакцією (переклад наш. – *К. К.*) [35, 225]. На основі розглянутих в рамках нашого дослідження наукових статей [35; 37] можемо стверджувати, що завдяки регулярній практиці медитації, у середньому знижується тривожність і

депресивні прояви, падає рівень стресу, зростає суб'єктивне відчуття благополуччя. Також науково підтверджено, що навіть достатньо короткі щоденні практики допомагають особам зрілого віку покращити увагу, настрій і відчуття внутрішньої рівноваги [24]. Офіційні організації наголошують: медитація може доповнювати професійну допомогу, але не замінює її. Важливо також уважно обирати формат практики [21; 46].

Далі вважаю важливим розглянути медитацію саме як спосіб регуляції власного психоемоційного стану

Саморегуляція за допомогою медитації досягається через регулярну практику. Саме завдяки ній людина вчиться управляти своєю увагою, тим самим знижуючи емоційну напругу. Протягом регулярної практики відбуваються наступні ключові процеси:

1. Увага й метапізнання. Ми навчаємося помічати, коли увага «з'їжджає» у тривогу чи нав'язливі думки, і м'яко повертати її до опори (дихання, тіло). Це зменшує «застрягання» в негативних думках та станах і дає відчуття контролю над собою [25; 43];

2. Прийняття й відсторонене спостереження. В медитації ми розвиваємо уміння залишатися поруч із власним переживанням, спостерігати їх, при уьому не знецінюючи себе і не реагуючи одразу. Це знижує емоційну напругу та допомагає зберігати психологічну гнучкість [22];

3. Усвідомлення свого тіла та покращення зв'язку з ним. Взаємозв'язок між тілом, розумом та емоціями допомагає стабілізувати наш стан. В медитативних практиках використовуються техніки дихання, сканування тіла та заземлення. "Покращення зв'язку «розум-тіло» або покращення відчування власного тіла вважається одним із ключових факторів у подоланні наслідків травми та «виведення» стресу із системи» (переклад наш. – *К. К.*) [41, 799].

На практиці це означає, що короткі щоденні аудіо-медитації, використані в дослідженні, охоплюють головні аспекти саморегуляції. Серед них - ранкова практика, медитація перед сном, практика для зниження

тривожності, медитація на усвідомленість, а також очищення розуму від нав’язливих думок. Вони допомагають налаштуватися на день, заспокоїтися перед сном, зменшити напруження, тренувати спостереження без оцінювання та прибрати ментальний “шум”.

1.3 Психоемоційна стійкість у кризових ситуаціях

Кризова ситуація — це різка зміна життєвого контексту, що несе в собі загрозу, невизначеність і дефіцит ресурсів та призводить до підвищення тривожності, напруги й емоційного виснаження. В контексті повномасштабного вторгнення, криза серед цивільного населення проявляється у високому рівні хронічного (постійного) стресу [57]. Аналітичні дані свідчать про зростання потреби в психологічній допомозі серед українців зрілого віку, та що гірше, нерівний рівень доступу до неї [2]. Тому, в кризових умовах психоемоційну стійкість варто розглядати як ресурс, що поєднує особисті якості людини, способи подолання труднощів і соціальну підтримку, яка допомагає адаптуватися та відновлюватися.

Український досвід повномасштабної війни демонструє масштаб і різноманіття викликів пов’язаних зі збереженням стійкоті в кризові часи. За даними UNICEF [57], істотна частка дорослого населення повідомляє про високий рівень стресу у повсякденному житті. Дане дослідження також показує підвищений стрес серед українців які знаходяться не тільки в Україні беспосередньо, але і за її межами. Карагодіна О., Ковтун О., Недужко О. [2] також вказують на зростання потреби у психологічних послугах, нерівномірний доступ до допомоги та вразливість окремих груп: вимушено-переміщених осіб, літніх людей, сімей з дітьми. Також дослідження відзначають «довготривалий вплив загроз і втрат, який виливається психосоматичними наслідками (хворобами, порушенням сну, тілесним напруженням що не минає)» [11, 21].

Криза випробовує нас не лише на міцність, а й на наявність ресурсів. Вітчизняні дослідження показують, що «стійкість зростає завдяки соціальній підтримці, волонтерству та активному подоланню труднощів». [1, 92]. Психоемоційна стійкість у цьому випадку — це здатність зберігати рівновагу, контролювати емоції та відновлюватися після стресу. В стресових ситуаціях природнім чином запускається ланцюг первинних і вторинних реакцій. Первинні прояви включають фізіологічне збудження, тривогу, гіперпильність і звуження уваги. Згодом можуть з'явитися вторинні реакції - румінація, уникання, емоційна відстороненість, безсоння чи імпульсивні рішення. Якщо ці реакції тривають довго, зростає ризик депресії, тривожних розладів і соціальної ізоляції. Практика медитації може опинитись особливо важливою в подібних ситуаціях, коли є необхідність зменшити внутрішню напругу, заспокоїтись та повернути відчуття контролю над власним життям.

Далі розглянемо механізми адаптації особистості у стресових та кризових умовах. Адаптація у кризі - це динамічний процес, який базується взаємодії внутрішніх сил людини, підтримки інших і впливу середовища.

На здатність адаптуватись психологічно до кризових ситуацій впливають наступні чинники: увага та усвідомленість (здатність людини помічати свої стани та свідомо змінювати напрям уваги); емоційна регуляція (уміння зменшувати силу емоційних реакцій і повертати внутрішню рівновагу); когнітивна гнучкість (навичка змінювати свій погляд на кризову подію та адаптувати власні реакції відповідно); самоспівчуття (доброзичливе ставлення до себе замість самокритики); смислотворення (процес повернення до власних цінностей і усвідомлення, заради чого людина діє чи продовжує рух).

Якщо ж розглядати адаптацію до кризових обставин з точки зору психічних процесів, вона відбувається завдяки поєднанню двох навичок. Цими навичками є: усвідомлене спостереження за собою і тим що з людиною відбувається (моніторинг), а також прийняття власних переживань без осуду та знецінення. У зв'язку з цим, регулярна медитація якраз впливає на ділянки

головного мозку, які відповідають за контроль уваги та саморефлекцію. Як наслідок - людина навчається краще керувати своєю увагою, зменшується кількість нав'язливих думок, емоційний фон стає більш стабільним [25].

Адаптація людини також залежить не тільки від неї самої, а і від того, хто або що її оточує. Серед таких факторів можна виділити: підтримку родини й друзів, можливість участі у тематичних спільнотах, наявність доступну до психологічної допомоги. Це підтверджується дослідженням української молоді, де було виявлено, що взаємопідтримуюче середовище позитивно вплинуло на їх стійкість і адаптацію до стресових обставин [36]. Дане дослідження також підсвічує потребу у простих і доступних способах першої психологічної допомоги, які можна швидко впроваджувати без спеціальної підготовки.

Наше дослідження якраз фокусуєтсья на коротких та простих медитативних практиках, які є дуже простими по своїй доступності та виконанню. Основна логіка такого формату полягає в поступовому зменшенні емоційної напруги учасників, відновленні контролю над їх власним станом, поліпшенні сну та зниженні ментального перевантаження. Все вищезгадане може слугувати допоміжними процесами адаптації учасників до тих стресових контекстів, в яких вони перебувають. Враховуючи, що ми досліджуємо український контекст, підстави вважати що у когось із учасників стрес відсутній – немає.

Враховуючи, що повномасштабна війна в Україні триває вже четвертий рік, довготривалість знаходження населення в кризових подіях має окремі наслідки. Вплив довготривалої кризи має накопичувальний ефект, який, серед іншого, виливається у значну кількість внутрішньої напруги. Ця фонова напруга може ставати хронічною та зберігатися місяцями й роками, впливаючи на сон, працездатність, емоційний фон, увагу, взаємини. Для цивільних дорослих це виливається в ризик фонової тривожності та страху, депресивних станів, психосоматичних проявів, посилення нав'язливих тривожних думок. Офіційні джерела повідомляють про буквально «епідемію» стресу та зростаючу потребу у психологічній підтримці [17; 57].

Що стосується вимушено переміщених осіб у цьому контексті, то вони часто підвержені тривалій невизначеності та втратам (близьких та майна). Це створює відчуття ізоляції та стану «чужий серед своїх». Картина погіршується, якщо дивитись на складнощі в доступі до соціальної або психологічної допомог [1; 36].

Тому особливої цінності набувають прості, безпечні та доступні інструменти психологічної самопідтримки, зокрема онлайн-медитації. Дослідження показують, що навіть короткі щоденні практики покращують концентрацію уваги, настрій та відчуття власного благополуччя [24]. Також доведено, що практики з підвищення усвідомленості впливають на зменшення тривожності, депресивних проявів і стресу [37]. Що ж стосується українських досліджень, деякі з них [5] фіксують зв'язок рівня усвідомленості зі стресостійкістю і кращою адаптацією до стресу, що дає ще раз впевнитись у доцільності медитативних практик як інструменту для покращення свого стану у кризові періоди.

Враховуючи специфіку тривалих криз, наша 21-денна програма щоденних аудіо-медитацій охоплює основні механізми саморегуляції. Ранкова медитація допомагає налаштуватися на день. Медитація перед сном знижує рівень напруги за день та покращує процес засинання. Медитація при тривожності стабілізує та «заземлює». Медитація на усвідомленість допомагає тренувати моніторинг та прийняття (сприяє зниженню румінації). Медитація для «очищення» від нав'язливих думок дає змогу розвити нефіксоване спостереження за власним потоком думок.

Підсумовуючи, психоемоційна стійкість у тривалій кризі - це не про "приглушити емоції". Це про гнучкість. Про здатність бачити, що відбувається у тебе всередині. Про більш м'яке та співчутливе ставлення до власних переживань. Про свідомий вибір дій та про опору на власні цінності та сенси. Саме ці якості є основними, на які націлена наша 21-денна програма медитацій для учасників.

1.4 Вплив медитації на психоемоційні показники

Дослідження впливу медитації на зниження рівня стресу та тривожності. Сучасні дослідження сходяться на тому, що регулярна медитація знижує рівень стресу та тривожності у психічно здорових дорослих. Майндфулнес-практики допомагають знизити тривожність і депресивні прояви, покращують загальне самопочуття [37]. Програми типу Mindfulness-Based Stress Reduction (подолання стресу на основі майндфулнес) зменшують стрес і тривогу та навчають емоційній саморегуляції [49]. Це збігається з нашими психодіагностиками PSS-10 і STAI, які мають показати зниження рівня стресу та тривожності після коротких регулярних медитацій.

Експериментальні дослідження свідчать, що невеликі за тривалістю щоденні медитації покращують увагу, настрій і суб'єктивне благополуччя [24]. Для нашої програми, що передбачає одну коротку щоденну аудіо-практику, це принципово: саме повторення малих дій поступово дає помітний результат.

Біопсихологічні дослідження пояснюють, чому стрес і тривога «чутливі» до таких практик. Регулярна медитація допомагає зменшити фізіологічну напругу, регулює емоційні реакції та вирівнює настрій [50]. Також підтверджено, що вечірні медитації покращують сон і зменшують тривожність [20]. Це надає сенсу нашій медитації «перед сном».

На останок варто зазначити, що медитація є допоміжним інструментом, який може підсилювати психологічну стійкість і знижувати стрес та тривожність у повсякденних умовах. Однак, вона не замінює професійну психологічну, а подекуди і психіатричну допомогу, особливо при різного роду розладах [46].

Вплив медитації на підвищення усвідомленості та самоконтролю. У психологічній літературі медитацію дедалі частіше описують як тренування двох взаємопов'язаних навичок: усвідомленого спостереження/моніторингу (навичка помічати власні думки, емоції й тілесні сигнали просто так, такими як вони є); прийняття (доброзичливе ставлення до будь-якого свого досвіду без автоматичного осуду).

Вищезгадана концепція відома як модель моніторингу та прийняття (MAT). Згідно цієї моделі, рівень контролю людини над собою повсякденному житті напряму залежить від рівня усвідомленості. «Якщо навичку усвідомленості розвинути – людина буде менше піддаватися негативним імпульсам, швидше помічати момент вибору та власне обирати більш конструктивну та підходящу для себе реакцію» (переклад наш. – *К. К.*) [43, 52]. Цей феномен ми зможемо відслідкувати по результатам за шкалою MAAS, яка відображає рівень усвідомленості. Також очікуємо підвищення показників за шкалою CD-RISC, яка оцінює суб'єктивне відчуття стійкості та здатності контролювати своє життя.

«Медитація змінює спосіб взаємодії між системами мозку, що відповідають за контроль уваги й цілей (виконавчі функції), за розпізнавання важливих сигналів (салієнс-мережа) та за процеси саморефлексії (мережа «за замовчуванням»)» (переклад наш. – *К. К.*) [35, 213]. Простіше кажучи, завдяки практиці медитації людина навчається легше утримувати свою увагу та керувати нею. Як наслідок - менше застрягати в тривожних думках та швидше повертатися до рівноваги.

Що стосується вітчизняних досліджень, вони пов'язують усвідомленість зі стресостійкістю [5; 9]. Для нашого дослідження це означає, що щоденні короткі практики цілеспрямовано будуть зміцнювати в учасниках самоконтроль та здатність утримувати увагу. Це має відобразитися у підвищенні показників MAAS і CD-RISC, а також у зниженні STAI, PSS-10 та BDI, що буде можливим завдяки зменшенню емоційної реактивності.

1.5 Зарубіжний і вітчизняний досвід використання медитацій у психологічній практиці

Зарубіжний досвід**.** За останні два десятиліття медитація пройшла шлях від «нішевої» практики до росповсюдженого інструменту самодопомоги та психопрофілактики. Соціально-демографічні дослідження також

підтверджують зростання інтересу до медитації в суспільстві [29]. Найбільш дослідженими залишаються стандартизовані програми, наприклад MBSR, та практики розвитку співчуття й доброзичливості. Тим не менш, «останніми роками стрімко зростає інтерес до коротких щоденних практик, особливо в форматі онлайн» (переклад наш. – *К. К.*) [24, 203]. Досвідчені медитатори комбінують використання різних застосунків з медитаціями та особисту практику, в залежності від власних потреб. Дослідження підтверджують стабільний, хоч і помірний, ефект зниження стресу й тривожності та поліпшення благополуччя завдяки онлайн-медитаціям [49].

Український досвід. У вітчизняному контексті медитативні практики дедалі частіше інтегрують у просвітницькі, освітні й волонтерські програми як доступний інструмент базової психологічної підтримки. Карагодіна О., Ковтун О., Недужко О. [2] у своєму дослідженні вказують на потребу простих і доступних форматів психологічної самопідтримки, які не потребують попередньої підготовки/досвіду та дають відчутний ефект і можуть легко бути впроваджені в рутинне життя. Українські емпіричні дослідження показують зв’язок між рівнем усвідомленості та стресостійкістю, що дозволяє розглядати майндфулнес як основу коротких профілактичних програм (на кшталт нашої 21-денної програми) [5; 9]. Що стосується вимірювання впливу медитацій на вищезгадані показники, українською мовою вже адаптовано й описано кілька основних психодіагностичних методик — CD-RISC-10, BDI-I та PSS-10. Це створює підґрунтя для достовірного аналізу результатів психологічних інтервенцій саме в українському контексті.

Як зазначалось вище, у програмах взаємопідтримки для українців виявили: згуртованість, спільні цінності та готовність допомагати одне одному підсилюють психологічну стійкість [36]. Це перегукується з принципами групових онлайн-практик медитації, де важливою є атмосфера підтримки й спільної практики медитації, яка якраз була створена протягом нашого дослідження серед учасників.

Експерти наголошують: медитація може бути корисною, але не замінює інші види допомоги. Її потрібно використовувати обережно, особливо людям із травматичним досвідом - бажано під супроводом фахівця [46].

Що стосується психологічної практики, то спеціалісти стали дедалі частіше використовувати медатації як допоміжний інструмент в роботі з клієнтами. Особливо це стосується спеціалістів, які працюють в інтегративному та/або мультимодальному підході. Так, зарубіжні психологи прибігають до mindfulness-based підходів — наприклад, MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) для профілактики рецидивів депресії та MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) для зниження стресу й тривожності [55]. Практики, які пропонуються клієнтам зазвичай включають короткі дихальні вправи, сканування тіла, концентрацію на теперішньому моменті. Подібні техніки допомагають врегулювати емоційний стан і відновити контакт із собою та моментом «тут і зараз».

Що стосується українського контексту, то особливо після 2022 року, спеціалісти допомагаючих професій стали активно інтегровувати медитації у роботі з людьми, які пережили травмуючі події пов’язані з війною, вимушене переселення чи втрату. Психологи й психотерапевти інтегрують елементи майндфулнес та дихальних практик у консультування та групову терапію для зниження тривоги, нормалізації сну та профілактики емоційного виснаження [5; 9]. Вітчизняні спеціалісти також відзначають, що навіть короткі практики усвідомленості в поєднанні з психоедукацією дають клієнтам прості, але дієві інструменти саморегуляції, які можна використовувати поза сесіями.

Так, медитації можуть також виконувати роль «містка» між терапією та самодопомогою: вони допомагають клієнтам розвивати навички емоційної регуляції й самоспостереження, що підсилює ефективність основної психотерапевтичної роботи й робить людину більш стійкою до стресу в майбутньому.

Сукупно зарубіжний і вітчизняний досвід підтверджує: короткі, структуровані та доступні медитативні практики більш ніж придатні для цивільних дорослих у кризових умовах. Вони дають реалістичне (здебільшого невелике або середнього ступіня) покращення відносно рівня стресу та тривоги (PSS-10, STAI), підсилюють усвідомленість і самоконтроль (MAAS), опосередковано впливають на депресивні прояви (BDI) і відчуття стійкості (CD-RISC).

Висновки до розділу 1. У першому розділі ми розглянули сучасні погляди на психоемоційну стійкість і медитативні практики як засіб для її підтримання. Психоемоційна стійкість визначається як ресурс особистості, який має властивість змінюватись залежно від обставин. Вона включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і дозволяє людині зберігати рівновагу, адаптуватися та відновлюватися після стресу. Рівень стійкості залежить від поєднання особистісних рис, наявності соціальної підтримки та ціннісно-культурних чинників.

Медитативні практики розглядаються психологами як ефективний інструмент розвитку усвідомленості, саморегуляції та психологічної гнучкості. Результати численних досліджень свідчать, що регулярна медитація сприяє зниженню тривожності, депресивних проявів та рівня стресу, покращує якість сну, концентрацію та емоційний баланс. Нейропсихологічні дослідження підтверджують вплив медитації на ділянки мозку, відповідальні за увагу, емоції та почуття безпеки. Відтак, медитація є не лише технікою для розслаблення, а й засобом глибокої саморегуляції.

Особливу цінність такі практики мають у кризових умовах, таких як війна, коли люди переживають високе напруження та потребують доступних форм самопідтримки. Короткі онлайн-медитації дають змогу поступово зменшувати тривожність та стабілізувати власний емоційний стан.

Отож, психоемоційна стійкість є процесом, який можна розвивати. Медитація виступає простим і дієвим способом підвищення цього ресурсу, яка може допомагати цивільним особам підтримувати внутрішню рівновагу та психологічне здоров’я навіть у кризових обставинах.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Теоретико-методологічні положення дослідження

Метою цього підрозділу є обґрунтувати вибір стратегії та методологічних основ дослідження, які забезпечують його наукову коректність і узгодженість із теоретичними положеннями, представленими у першому розділі. Обрана стратегія в нашій роботи - це експериментальне емпіричне дослідження. Основою для будь-яких висновків результативності медитативних практик були заміри по п’яти психодіагностичним показникам до та після 21-денного курсу медитацій. Такий підхід дозволяє перевірити висунуту гіпотезу та оцінити ефективність короткострокових медитацій як інструменту підвищення психоемоційної стійкості дорослого населення у кризових ситуаціях. Нижче розглянемо основні теоретико-методологічні положення нашого дослідження, а також аргументацію обраних методик для вимірювання основних показників.

Дослідження рівня стресостійкості. Сьогодні стресостійкість вважають одним із головних показників здатності людини адаптуватися до кризових ситуацій і це підтверджують різні наукові підходи. У вітчизняних джерелах психоемоційна стійкість розглядається як «динамічний ресурс, що поєднує як індивідуальні, так і соціальні чинники» [3, 56]. У дослідженнях українських науковців показано, що в умовах війни, стійкість тісно пов’язана з розвитком резильєнтності та активним використанням копінг-стратегій [12; 13]. Для вимірювання стійкості, у нашому дослідженні використано шкалу Коннора–Девідсона (CD-RISC), адаптовану та валідизовану в Україні [15].

Праця К. Коннора та Дж. Девідсона (які власне розробили шкалу CD-RISC) стала важливим внеском у вивчення стійкості. Автори розглядають психоемоційну стійкість як динамічний ресурс, що формується завдяки

поєднанню особистісних рис (оптимізм, гнучкість, почуття мети) і зовнішніх умов (соціальна підтримка, безпека). Застосування цієї шкали дозволяє кількісно оцінити зміни в рівні резильєнтності учасників після впливу медитативних практик.

Дослідження рівня усвідомленості. Усвідомленість (mindfulness) стала одним із ключових напрямів сучасної психотерапії та психологічної науки. Вона визначається як здатність звертати увагу на поточний момент без оцінювання його.

До прикладу, розглянемо модель моніторингу та прийняття (Monitor-and-Acceptance Theory, MAT), запропоновану Е. К. Ліндсей та Дж. Д. Девідсоном. Ця модель допомагає зрозуміти, чому саме медитації відіграють важливу роль у розвитку усвідомленості. Згідно з цією моделлю, регулярна практика розвиває дві навички: моніторинг (здатність помічати власні думки, емоції та тілесні відчуття); прийняття - ставлення до цих переживань без критики та осуду.

Поєднання цих навичок сприяє кращій регуляції емоцій, зменшенню тривожності та підвищенню стійкості.

Так як медитація «тренує» саме навичку усвідомленості, автор цього дослідження не могла не розглянути вищезгадані концепції. У зв’язку із цим, в нашому дослідженні очікуємо покращення показників за шкалами MAAS (усвідомленість), STAI (тривожність), PSS-10 (сприйнятий стрес) та BDI (депресивні прояви).

Застосування експериментального підходу в прикладних психологічних дослідженнях. У сучасній психології, експериментальний підхід вважається найбільш надійним способом перевірки гіпотез про причинно-наслідкові зв’язки. У прикладній психології часто порівнюють показники до і після проведення певного впливу або програми, щоб оцінити її ефективність. Такий підхід дає змогу побачити, які саме зміни відбулися під впливом інтервенції, наприклад, чи знизився рівень тривожності, чи зросла стійкість або усвідомленість. Цей метод називають pre-post дизайном (дизайном «до–

після»), і він вважається одним із найзручніших способів вивчення результатів впливу психологічних практик.

В нашому дослідженні ми скористались саме таким підходом: виміряли психоемоційні показники до початку та після завершення 21-денної програми медитацій. Це дозволяє простежити динаміку змін і співвіднести їх із гіпотезою дослідження. Багато закордонних досліджень підтверджують, що такий підхід працює. Вони показали ефективність програм MBSR, MBCT та подібних коротких програм саме завдяки pre-post дизайну [37; 49].

Вибір саме експериментального підходу зумовлений необхідністю перевірки причинно-наслідкових зв’язків між медитативними практиками та рівнем психоемоційної стійкості. Експеримент дозволяє оцінити динаміку змін у конкретних показниках (тривожність, депресивність, стрес, усвідомленість). Саме тому цей метод найкраще підходить для досягнення мети дослідження.

Наш експеримент також організовано з урахуванням етичних вимог: усі учасники були поінформовані про мету дослідження, надали згоду на участь та обробку персональних даних, всі результати фіксувались анонімно. Такий підхід забезпечує дотримання конфіденційності та психологічного комфорту учасників.

2.2 Організація дослідження

Характеристика вибірки. До нашого емпіричного дослідження було залучено 46 учасників віком від 18 до 55 років (середній вік – близько 39 років). Від самого початку, в дослідженні виявили бажання взяти 81 людина, однак тих, хто пройшов і першу, і другу діагностику залишилось 46 (які і стали фокусом нашого дослідження). Серед учасників було 43 жінки та 3 чоловіка. Усі учасники є представниками цивільного населення України. Серед нашої вибірки є ті, хто продовжує проживати на території України в умовах воєнних дій, а також ті, хто виїхав за кордон, але все одно залишаються під психологічним впливом війни.

Географія вибірки охоплює різні регіони України, зокрема великі міста (Київ, Львів, Запоріжжя, Одеса) та менші населені пункти. Учасники, які тимчасово перебувають за кордоном, мешкають у наступних країнах: Болгарія, Польща, Румунія, Сербія, Чехія, Швеція, Ірландія, Греція, Бельгія. Незалежно від місця проживання, усі вони залишаються під впливом війни, що створює спільний контекст кризового досвіду. Додаткові матеріали вхідного опитування представлені у Додатку В.

Більшість респондентів не мали систематичного досвіду медитацій: вони або ніколи не практикували (24.7%), або пробували лише кілька разів у житті (58%). Тільки 17.3% учасників регулярно медитували до початку дослідження (рис. 2.1.). Це створює ідеальні умови для вивчення ефективності коротких медитативних практик у «новачків».

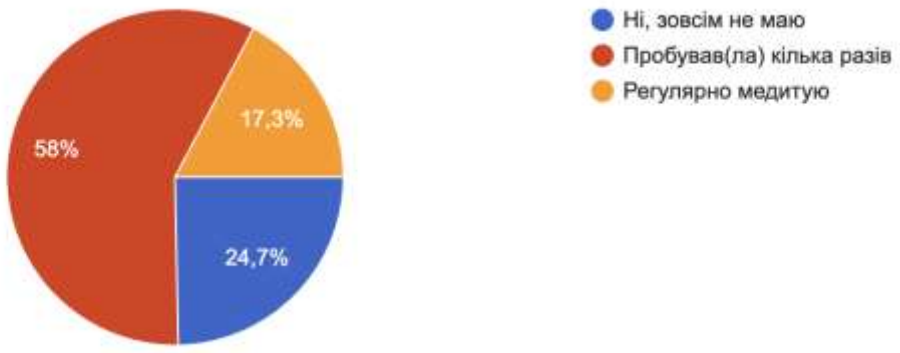
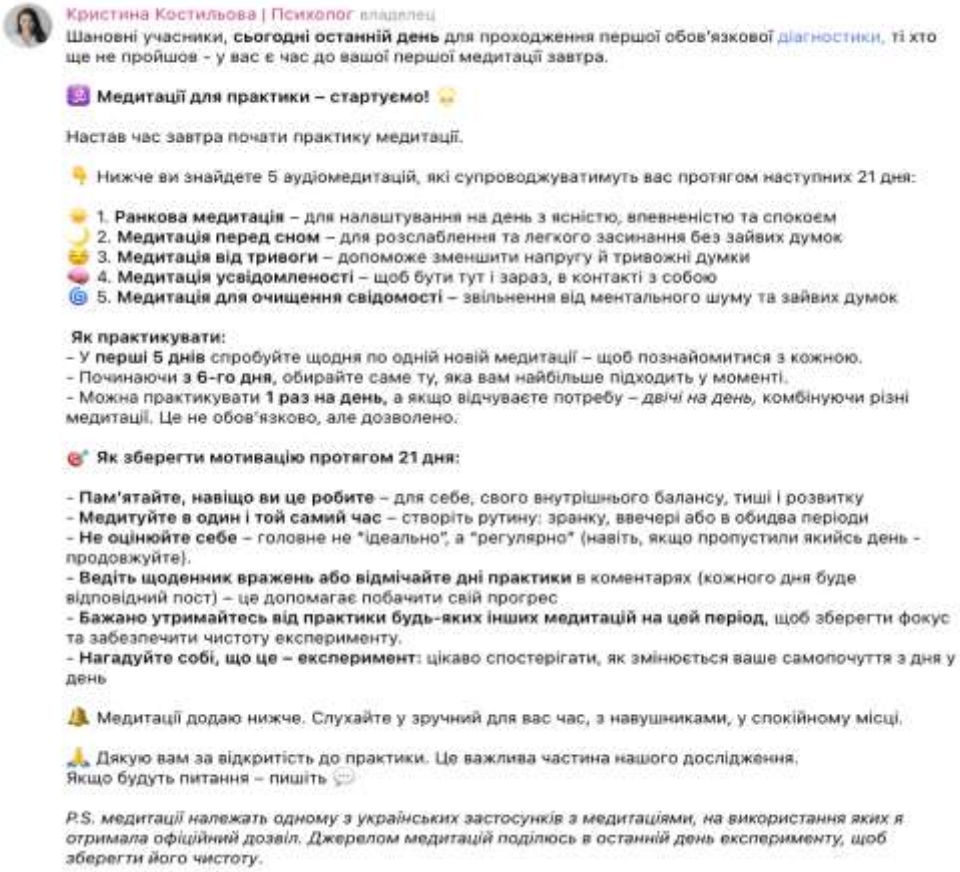


Рисунок 2.1 – Попередній досвід медитації серед учасників дослідження

Умови проведення експерименту. Дослідження реалізовано у дистанційному онлайн-форматі. Це дало змогу охопити учасників із різних регіонів та країн. Учасники отримали доступ до п’яти аудіо-медитацій українського застосунку «Тиша» (офіційний Instagram-профіль: @tysha.app), використання яких було офіційно дозволено розробниками за умови зазначення їх як джерела. У програму дослідження увійшли такі практики: ранкова медитація, медитація перед сном, медитація при тривожності, медитація для розвитку усвідомленості, медитація для «очищення думок» (рис. 2.2).



Кристина Костильова | Психолог владелец
Шановні учасники, **сьогодні останній день** для проходження першої обов'язкової діагностики, ті хто ще не пройшов - у вас є час до вашої першої медитації завтра.

Медитації для практики – стартуємо!

Настав час завтра почати практику медитації.

Нижче ви знайдете 5 аудіомедитацій, які супроводжуватимуть вас протягом наступних 21 дня:

1. **Ранкова медитація** – для налаштування на день з ясністю, впевненістю та спокоєм
2. **Медитація перед сном** – для розслаблення та легкого засинання без зайвих думок
3. **Медитація від тривоги** – допоможе зменшити напругу й тривожні думки
4. **Медитація усвідомленості** – щоб бути тут і зараз, в контакті з собою
5. **Медитація для очищення свідомості** – звільнення від ментального шуму та зайвих думок

Як практикувати:
- У **перші 5 днів** спробуйте щодня по одній новій медитації – щоб познайомитися з кожною.
- Починаючи **з 6-го дня**, обирайте саме ту, яка вам найбільше підходить у моменті.
- Можна практикувати **1 раз на день**, а якщо відчуваєте потребу – *двічі на день*, комбінуючи різні медитації. Це не обов'язково, але дозволено.

Як зберегти мотивацію протягом 21 дня:

- **Пам'ятайте, навіщо ви це робите** – для себе, свого внутрішнього балансу, тиші і розвитку
- **Медитуйте в один і той самий час** – створіть рутину: зранку, ввечері або в обидва періоди
- **Не оцінюйте себе** – головне не "ідеально", а "регулярно" (навіть, якщо пропустили якийсь день - продовжуйте).
- **Ведіть щоденник вражень або відмічайте дні практики** в коментарях (кожного дня буде відповідний пост) – це допомагає побачити свій прогрес
- **Бажано утримайтесь від практики будь-яких інших медитацій на цей період**, щоб зберегти фокус та забезпечити чистоту експерименту.
- **Нагадуйте собі, що це – експеримент**: цікаво спостерігати, як змінюється ваше самопочуття з дня у день

Медитації додаю нижче. Слухайте у зручний для вас час, з навушниками, у спокійному місці.

Дякую вам за відкритість до практики. Це важлива частина нашого дослідження.
Якщо будуть питання – пишіть

P.S. медитації належать одному з українських застосунків з медитаціями, на використання яких я отримала офіційний дозвіл. Джерелом медитацій поділюсь в останній день експерименту, щоб зберегти його чистоту.

Рисунок 2.2 – Оголошення старту 21-денного експерименту та перелік аудіо-медитацій

Тривалість експерименту становила 21 день. Протягом цього періоду учасники щодня практикували щонайменше одну з даних медитацій на вибір. Перші п’ять днів передбачали ознайомлення з усіма видами практик, після чого учасники могли обирати найбільш актуальну для себе на кожен день. Допустимим було також комбінувати кілька практик на день. Автор дослідження забезпечувала постійну онлайн-підтримку в Telegram-чаті, надавала інформацію щодо користі медитацій, інструкції щодо правильного порядку практики, та відповідала на запитання учасників, що сприяло збереженню мотивації (рис. 2.3).

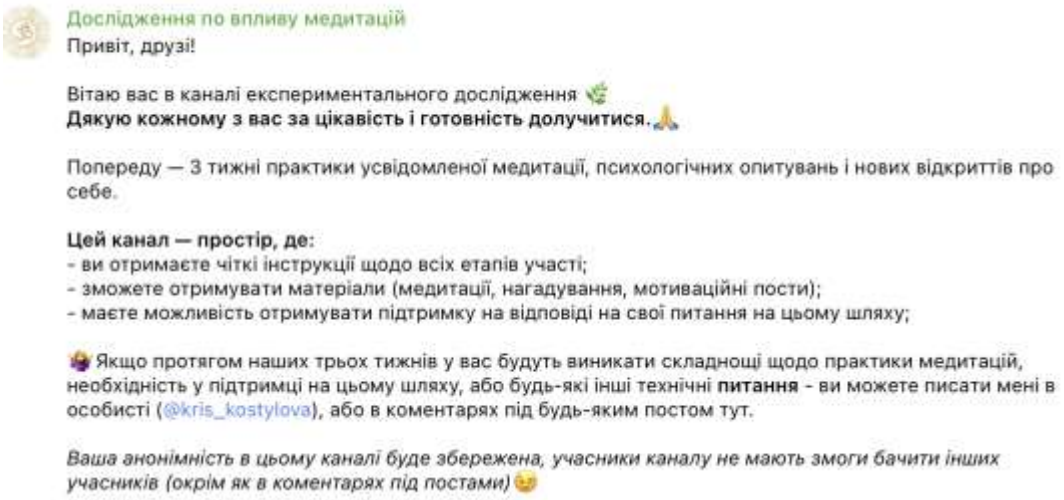


Рисунок 2.3 – Привітальне повідомлення у Telegram-каналі дослідження

Етапи дослідження. Експеримент складався з чотирьох послідовних етапів:

1. На першому етапі ми провели реєстрацію всіх охочих учасників через Google-форму. Це дозволило зібрати базову соціально-демографічну інформацію (вік, стать, регіон проживання). При пошуку бажаючих взяти участь в експерименті, автор даного дослідження робила розсилку по своїм знайомим, клієнтам, чатам зі студентами-психологами в приватній психологічній школі “Європейська школа психології” (детальні мотиви участі у дослідженні наведено в Додатку А). Такий підхід забезпечив доступ до різних груп населення. Серед зареєстрованих переважали жінки (93,5 %). Це відповідає загальній тенденції більшої активності жінок у програмах психологічної підтримки [2].

2. На другому етапі була проведена первинна діагностика за допомогою стандартизованих методик (CD-RISC, BDI, STAI, PSS-10, MAAS). Тестування здійснювалося онлайн також через Google Forms, що дало можливість швидко обробити та систематизувати дані. Подібний підхід був успішно використаний в інших українських дослідженнях під час повномасштабної війни [37].

3. Третій етап полягав у тому, що учасники брали участь у 21-денній програмі медитативних практик. Програма включала п’ять

аудіо-матеріалів/медитацій. Учасникам пропонувалося виконувати принаймні одну медитацію щодня, а при бажанні – поєднувати кілька практик. Додатково було створено груповий чат у Telegram для підтримки мотивації та обміну досвідом. Паралельно автор публікувала короткі едукаційні матеріали з техніки безпеки та правил практики (рис. 2.4). За результатами досліджень, знаходження у групі однодумців допомагає учасникам зберігати мотивацію завдяки атмосфері підтримки та співучасті [36].

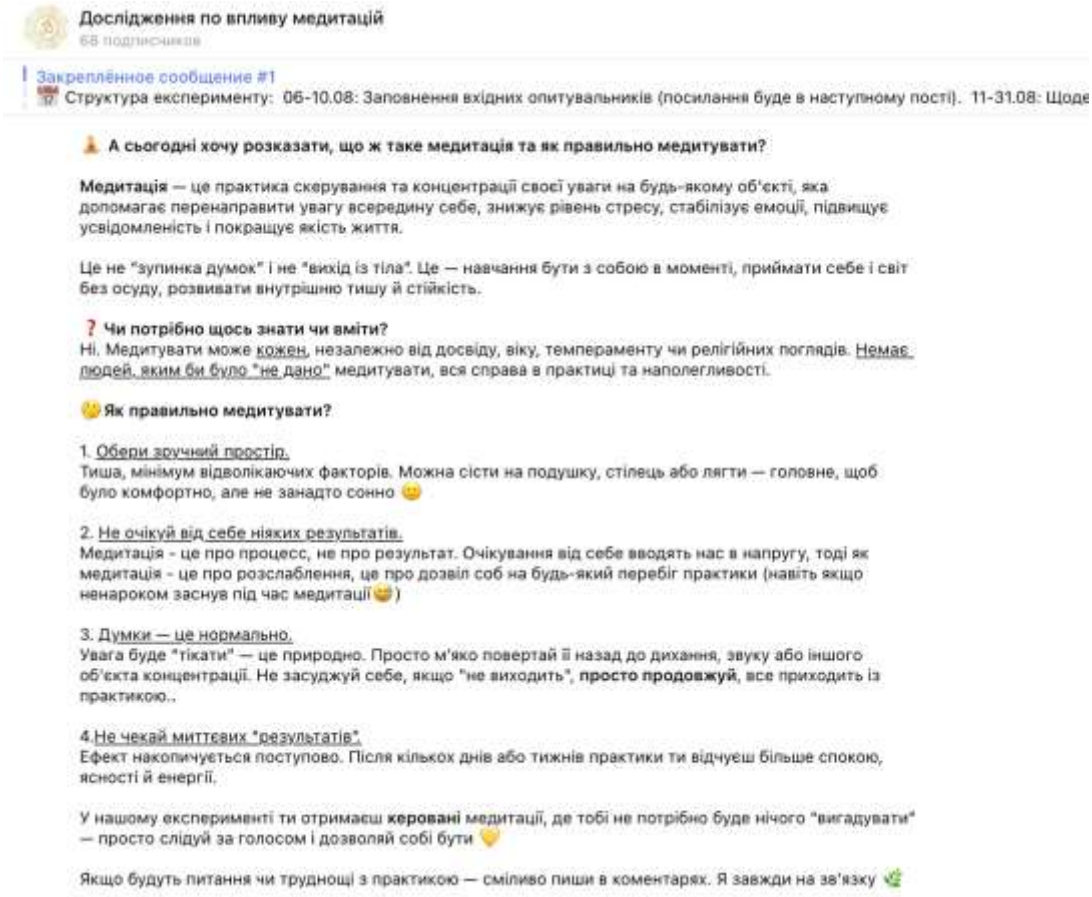


Рисунок 2.4 – Інформативний пост у Telegram з правилами виконання медитацій

4. Четвертий етап передбачав повторне тестування після завершення 21 дня щоденних практик. Воно дало можливість порівняти результати «до» і «після», а також отримати зворотній зв’язок від учасників. У повторне опитування я також додала питання, спрямовані на з’ясування того, які саме зміни відчули учасники, що було найважчим у практиці та чи планують вони продовжувати медитувати надалі.

Загалом, даний дизайн дослідження дозволив не лише перевірити гіпотезу про вплив медитацій на психоемоційний стан, але й оцінити, наскільки реалістично реалізувати коротку онлайн-програми в умовах воєнного часу.

Етичні аспекти проведення дослідження. Експеримент здійснювався з дотриманням загальноприйнятих етичних норм в психологічній сфері. Автор дослідження попередньо поінформувала всіх учасників про мету, завдання й тривалість експерименту. Всі піддослідні надали добровільну згоду на участь.

Дослідження було побудовано таким чином, щоб не порушувати психологічний комфорт та повсякденну рутину респондентів. Медитації були достатньо короткими (до 20 хвилин), проводилися у зручний для учасників час (за їх вибором) та не передбачали додаткового навантаження. Учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі, без пояснення причин. Автор дослідження надавала підтримку в чаті та відповідала на всі запитання, пов’язані з перебігом експерименту. Це допомогло мінімізувати потенційні труднощі.

Отже, дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, безпеки, анонімності та поваги до учасників. Це забезпечує його етичність і достовірність отриманих результатів.

2.3 Методи та методики дослідження

Для того, щоб емпірично перевірити гіпотезу, ми використали ряд стандартизованих психодіагностичних методик. Це забезпечило достовірність та коректність отриманих результатів. У цьому підрозділі ми детальніше розглянемо кожну з них.

Шкала психоемоційної стійкості Коннора — Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Дане тестування призначене для оцінки рівня резильєнтності, тобто здатності особистості зберігати адаптивність і відновлювати психоемоційну рівновагу після стресових подій. Українську адаптацію та валідизацію скороченої версії CD-RISC-10 виконала Н. В. Школіна з колегами [15].

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI). Цей тест є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання рівня депресивності (підкреслимо, що саме депресивності, а не депресії, яка вже є клінічним діагнозом та не може бути підтверджена лише за допомогою онлайн-тесту). Дана методика дозволяє виявити як легкі прояви емоційного виснаження, так і більш виражені депресивні стани. Українську версію BDI адаптували та перевірили на студентській вибірці Корнієнко О. з колегами [6]. Використання цього тесту у нашому дослідженні дало змогу визначити, чи зменшився рівень депресивних симптомів у учасників після практики медитацій.

Шкала тривожності Спілбергера — Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI). Дана методика дає змогу оцінити два типи тривожності: ситуативну (стан людини у певний момент) та особистісну (стала особистісна риса). Вона широко використовується у міжнародних дослідженнях, зокрема при вивченні впливу психологічних інтервенцій на рівень тривожності. У нашому дослідженні, використання опитувальника STAI дало змогу простежити не лише ситуативні коливання емоційного стану учасників, а й більш стабільні зміни на рівні особистісної тривожності. Це дозволило оцінити, як регулярна практика медитацій впливає на внутрішню напругу, здатність до саморегуляції та загальний емоційний фон.

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10). Цей опитувальник ми використали для оцінки суб’єктивного рівня напруженості та відчуття стресу серед наших учасників (за останній місяць). Даний інструмент дав змогу виявити зміни в суб’єктивному сприйнятті стресу під впливом 21-денної практики медитацій.

Шкала усвідомленості (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS). Ця методика призначена для вимірювання рівня усвідомленості, тобто здатності перебувати «тут і тепер», звертати увагу на власні думки, почуття та тілесні відчуття без оцінки й осуду. Цю шкалу неодноразово застосовували в українських дослідженнях [4; 5], які показують, що усвідомленість є важливим чинником формування стресостійкості. У нашому ж дослідженні MAAS дала

змогу оцінити, чи здатна практика медитацій підвищити рівень усвідомленої присутності.

2.4 Медитативні практики, використані у дослідженні

У нашому емпіричному дослідженні ми використали п’ять аудіо-медитацій, наданих українським застосунком «Тиша» (офіційний Instagram-профіль: @tysha.app). Використання цих практик було погоджене з розробниками додатку, що забезпечило офіційну легальність і відповідність етичним вимогам (рис. 2.5).

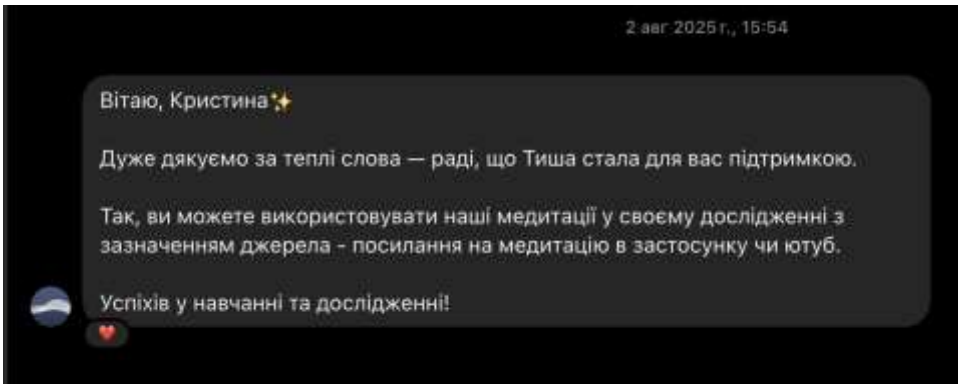


Рисунок 2.5 – Дозвіл представників застосунку «Тиша» на використання їх медитацій у дослідженні

Практики були обрані з огляду на їхню доступність та простоту виконання для новачків, коротку тривалість (10–20 хвилин) і спрямованість на ключові аспекти психоемоційної стійкості.

Ранкова медитація («Спокій та впевненість зранку»). Тривалість – 11 хвилин. Ця практика має на меті налаштувати учасників на продуктивний і спокійний початок дня. До неї входять вправи на дихання та візуалізацію, які спрямовані на поступове пробудження організму, активізацію внутрішніх ресурсів і формування спокійного, зосередженого стану одразу після пробудження. Регулярне виконання такої медитації допомагає відновити відчуття внутрішньої стабільності, зменшити рівень ранкової тривоги та покращити емоційний фон та працездатність протягом дня. Ця практика ніби

«програмує» людину на умиротворений стан в будь-який ситуаціях протягом дня, так як одним із її елементів є ментальне «прокручування» очікуваний подій того дня з позиції спокійного стану. У дослідженнях зазначають, що регулярне виконання ранкових медитативних практик позитивно впливає на емоційну стабільність, покращує здатність керувати власним настроєм і водночас сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону, який є основним біомаркером стресу в організмі) [50].

Медитація перед сном («Сон без зайвих думок»). Тривалість – 13 хвилин. Дана практика призначена для релаксації та зниження рівня фізіологічної та психоемоційної напруги перед сном. Вона включає техніку тілесного сканування й поступового розслаблення. Завдяки цьому людина легше засинає та якість та глибина сну поступово покращується. Така медитація є особливо корисною для осіб, які відчувають підвищену тривожність або мають труднощі зі сном унаслідок стресу, спричиненого війною. Також хотілося б зазначити важливість цієї медитації, так як сон є однією з наших базових потреб, від задоволення якої залежить рівень відновлення людини, а також здатність до емоційної регуляції. Якщо ж людина спить погано або недостатньо, це негативно впливає на рівень її концентрації, усвідомленості, вона гірше здатна регулювати свій психоемоційний стан, що може стати схожим на замкнуте коло негативу та стресу. Наукові дослідження також підтверджують позитивний вплив медитацій перед сном на якість сну та зменшення нічної тривожності [58].

Медитація для зниження тривожності («Коли відчуваєш тривогу»). Тривалість – 7 хвилин. Ця практика зосереджує медитатора на диханні та усвідомленому фокусі, що допомагає поступово зняти напруження. Людина вчиться сповільнювати дихання, помічати свої відчуття та повертатися в теперішній момент. Завдяки цьому емоції стають спокійнішими, тіло розслабляється, а всередині з’являється більше ясності та рівноваги. Ця медитація спрямована на подолання тривожних думок і формування внутрішнього відчуття безпеки. Виконання цієї практики дозволяє стабілізувати емоційний стан у кризових ситуаціях.

Медитація на розвиток усвідомленості («Практика усвідомленості»). Тривалість – 9 хвилин. Ця практика допомагає натренувати здатність перебувати «тут і тепер», зосереджуючи увагу на поточних переживаннях без осуду й надмірної оцінки. Ця медитація основана на техніці майндфулнес, яка допомагає розвивати стійкість до стресу та здатність керувати своїми емоціями. Під час практики людина вчиться спостерігати за своїми думками й почуттями без оцінювання, зберігати внутрішній спокій навіть у напружених ситуаціях. Регулярне виконання цієї практики поступово формує навичку самоконтролю, підвищує гнучкість мислення та зміцнює психологічну рівновагу. Для учасників дослідження ця медитація відігравала важливу роль, оскільки сприяла розвитку уважності до власних думок, почуттів і дій у повсякденному житті. Регулярне виконання практики допомогло їм краще усвідомлювати свій внутрішній стан, реагувати спокійніше та більш усвідомлено приймати рішення. Саме тому, завдяки цій медитації ми очікували підвищення показників за шкалою MAAS, яка відображає рівень усвідомленості та здатність жити в моменті.

Медитація для очищення свідомості від зайвих думок. Тривалість – 11 хвилин. Ця практика включає в себе поєднання кількох дихальних вправ та методів концентрації уваги. Її мета - зменшити потік нав’язливих та хаотичних думок, які часто властиві підвищеному рівню стресу. Таким чином, створення «внутрішньої тиші» допомагало учасникам відновлювати внутрішній ресурс, не витрачаючи енергію на деструктивні думки (а як ми знаємо – енергія тече туди, на чому зосереджена наша увага [40]).

Висновки до розділу 2. У другому розділі ми докладно обґрунтували методологічні засади, структуру та організацію нашого емпіричного дослідження. Вибір експериментального підходу типу «до-після» виявився найбільш адекватним для перевірки гіпотези. Даний підхід дозволив простежити реальні зміни у стані учасників після проходження 21-денної програми медитацій. Такий формат забезпечив можливість оцінити як кількісні показники (через стандартизовані тести), так і суб’єктивні відгуки респондентів, що підсилює цінність отриманих даних.

Для дослідження були підібрані валідні психодіагностичні методики - CD-RISC, BDI, STAI, PSS-10 та MAAS. Вони дали змогу комплексно оцінити ключові параметри психоемоційного стану: резильєнтність, рівень депресивності, тривожності, сприйнятого стресу та усвідомленості. Чітка структура дослідження, поетапна організація (первинне тестування, 21-денна практика, повторна діагностика) гарантували достовірність отриманих результатів.

Дистанційний формат проведення експерименту дав змогу залучити учасників із різних регіонів України та з-за кордону. Умови участі в дослідженні були достатньо гнучкими, без часових і просторових обмежень що стосувалося медитацій. Це дало змогу перевірити ефективність медитативних практик у реальних життєвих. Водночас, груповий чат підтримки сприяв мотивації учасників. Це створило ефект спільності, що є важливим психологічним чинником що впливає на стійкість у кризовий період.

Важливо, що дослідження відповідало всім етичним принципам - добровільній участі, інформованій згоді, анонімності та психологічній безпеці.

Отже, обрана методологія створила міцне підґрунтя для перевірки висунутої гіпотези та підтвердила доцільність використання коротких онлайн-медитацій як інструменту підвищення психоемоційної стійкості.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Первинна діагностика учасників дослідження

Цей розділ представляє результати емпіричного дослідження, спрямованого на підтвердження впливу щоденних медитативних практик на психоемоційний стан дорослих учасників. Для цього ми використали комплекс стандартизованих методик, що дозволило оцінити рівень стійкості до стресу, прояви депресивності, ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивне сприйняття стресу та рівень усвідомленості. Дослідження складалося з двох етапів: первинної діагностики (на початку експерименту) та повторної діагностики (після завершення 21 дня експерименту). Як зазначалося у попередньому розділі, ми використали наступні психодіагностичні методики: CD-RISC, BDI, STAI, PSS-10, MAAS. Ми застосували як кількісний, так і якісний аналіз, щоб детально розглянути зміни в результатах тестування учасників після проходження програми. Отримані дані порівняли з результатами сучасних українських та міжнародних досліджень, що дозволило побачити як спільні тенденції, так і відмінності. Такий підхід дав змогу не лише оцінити ефективність використаних медитативних практик, а й зрозуміти, як саме вони впливають на психоемоційний стан осіб зрілого віку в контексті тривалої кризи.

Учасники дослідження заповнювали Google-форму, де кожен тест подавався окремим блоком питань. Відповіді автоматично зводилися у відповідну Google-таблицю, після чого я структурувала ці дані. По-перше, я вивела результати кожного з тестів для кожного окремого учасника. По-друге – після цього підрахувала середні значення для кожного з п'яти показників. Такий підхід дозволив визначити індивідуальні профілі учасників та розрахувати середні показники для всієї вибірки. Саме ці дані стали основою для аналізу початкового стану респондентів.

Рівень психоемоційної стійкості (CD-RISC). Середній бал за цією шкалою становив 63 бали зі 100 можливих. Це відповідає середньому, але дещо зниженому рівню психоемоційної стійкості. Такий результат цілком логічно можна пояснити воєнним контекстом та впливом хронічного стресу, у якому перебувають респонденти. Сучасні українські дослідження також показують, що середній рівень резильєнтності у кризових умовах знижується до 60–65 балів, що є нижчим, ніж у довоєнний період [12]. Дослідження в рамках адаптації україномовної версії CD-RISC також підтверджують тенденцію до знижених показників у осіб із підвищеним психологічним навантаженням [15]. Водночас Кокун [3] підкреслює, що психологічна стійкість є важливим особистісним ресурсом, завдяки якому людина здатна зберегти своє психічне здоров'я навіть за умов воєнних дій в країні. Результати нашого дослідження узгоджуються з тенденціями, описаними у працях Чиханцової [13], де резильєнтність розглядається як ключова умова для адаптації українців у період воєнного стану.

Отримані результати підтверджують наявність у вибірки середнього, але зниженого рівня стресостійкості. Це є типовим для дорослого населення України в умовах війни.

Показники депресивності (BDI). За даною шкалою, середній бал серед 46 учасників склав 9,5, що належить до категорії «норма/мінімальні прояви депресії». Враховуючи воєнний контекст, достатньо низькі результати можна пояснити тим, що до вибірки ввійшли особи, зацікавлені у психології та медитаціях/духовних практиках. У тому числі до вибірки ввійшли психологи у навчанні. Тобто, переважну кількість наших учасників можна оцінити як більш "ресурсних", порівняно із середньостатистичною вибіркою. Подібні тенденції відзначає Корнієнко [6]. В процесі психометричної перевірки україномовної версії BDI-I було зафіксовано переважно низькі та помірні значення за даною шкалою. Крім того, зарубіжні дослідження також наголошують на тому, що депресія не завжди проявляється у кризових. Натомість, більш характерним в подібних умовах є підвищений рівень стресу та тривожності [34].

Показники тривожності (STAI). За шкалою Спілбергера ми отримали наступні результати: ситуативна тривожність (STAI-S) - у середньому 39 балів, що відповідає низькому рівню. А от особистісна тривожність (STAI-T) - 47 балів, що належить до середнього рівня. Іншими словами, учасники залишаються відносно спокійними у стресових ситуаціях, проте мають дещо підвищений фоновий рівень тривожності. Подібні показники демонструють дані Gradus & U-Report [17], згідно з якими значна частина дорослого населення України повідомляє про стабільно середній рівень.

Отже, рівень ситуативної тривожності серед учасників виявився низьким, а особистісної - середнім, що свідчить про їхню здатність до резильєнтності попри певну схильність до фонової тривожності.

Рівень сприйнятного стресу (PSS-10). Середній показник за цією шкалою становив 33 бали, що становить високий рівень суб'єктивного стресу. Це узгоджується з даними UNICEF [57], де повідомляється, що 47 % українців відзначають високий рівень стресу. Наші результати також збігаються із даними звіту Gradus & U-Report [17], у якому відзначається невпинне зростання психологічного напруження серед дорослих українців.

Отже, нашу вибірку можна охарактеризувати високим рівнем стресу, що відповідає загальним тенденціям, зафіксованим у сучасних вітчизняних дослідженнях.

Рівень усвідомленості (MAAS). За шкалою усвідомленості, середній показник у нашій вибірці склав 3,66 бали. Це відповідає нижньому діапазону середнього рівня. Це свідчить про певну схильність до автоматичних реакцій та недостатнє зосередження на теперішньому моменті. Подібні результати зустрічаються у праці Міщенка [9], де наголошується на необхідності впровадження майндфулнес-технік для розвитку життєстійкості в умовах війни. Кравчук [5] також відзначає позитивний зв'язок між майндфулнес і стресостійкістю та підкреслює важливість розвитку усвідомленості у цьому процесі.

Варто окремо проінтерпретувати, чому у достатньо «ресурсної» вибірки міг виявитися низький базовий рівень усвідомленості. По-перше, інтерес до медитації не тотожний сформованій навичці бути усвідомленим. Також, у нашій вибірці багато саме новачків, тих хто взагалі не практикували медитацію раніше. Тож, можемо припустити, що усвідомленість як стабільна риса ще не ними розвинута. Це узгоджується з даними про зростання показників усвідомленості саме після регулярної систематичної практики [37]. По-друге, умови війни посилюють стан гіперпильності та тривожності, через що людині важче залишатися в теперішньому моменті (а отже підтримувати усвідомленість). По-третє, для психологів-студентів та «допомагаючих» професій в принципі характерні емоційне виснаження та вигорання, що також може погіршувати концентрацію. Додатково, онлайн-режим навчання/роботи, інформаційне перевантаження та проблеми зі сном через регулярні обстріли також негативно впливають на навичку утримувати уваги на «тут-і-тепер». Це також пояснюється тим, що усвідомленість потребує більших затрат енергії, так як, допоки вона не є «натренованою» - вимагає більше зусиль від людини щоб утримати уваги та не «скотитись» в автоматичні негативні думки (які якраз вимагають менших енергозатрат головного мозку, так як є шаблонними).

Отже, невисокий початковий рівень MAAS у нашій вибірці не є чимось дивним або негативним, а радше очікуваним наслідком життя у воєнний час та браком практичного досвіду учасників у практиках, спрямованих на усвідомленість. Це створює підґрунтя та додає ще більше інтересу для подальшої перевірки ефективності медитативних практик у підвищенні даного показника.

3.2 Підсумкова діагностика та порівняльний аналіз

Після завершення 21-денної програми учасники повторно заповнили Google-форму з тими ж самими методиками. Усі результати я також звела у таблицю, де для кожного респондента повторно обчислила бали за кожним

тестом. Це дозволило зіставити показники «до» та «після» як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Після цього я вивела середні значення по вибірці й провела порівняльний аналіз.

Рівень психоемоційної стійкості (CD-RISC). Середній показник за шкалою Коннора-Девідсона зріс із 63 до 70 балів (на 11%). Це означає перехід від нижчої межі середнього рівня до стабільного середнього рівня стійкості. Це свідчить про посилення здатності учасників долати стресові ситуації та адаптуватися до складних умов. Подібні результати отримали Синюк, Купрій та Дорожко [12], які довели ефективність майндфулнес-практик для підвищення резильєнтності студентів у воєнний час. У роботах Чиханцової [13] також підкреслюється роль резильєнтності як особистісного ресурсу, що зростає завдяки психологічним технікам саморегуляції.

Отже, можемо зробити висновок, що практика медитацій сприяла підвищенню стійкості учасників, що узгоджується з сучасними даними вітчизняних досліджень.

Показники депресивності (BDI). Середній показник за шкалою депресії Бека знизився з 9,5 до 7 балів (на ≈26.3%). Таким чином, він залишився у межах категорії «норма/мінімальні прояви депресії». Незважаючи на незначну зміну, наші дані свідчать про позитивний вплив медитативних практик на емоційний стан учасників. Подібні висновки робить і Корнієнко [6], який зазначає, що у навіть невеликі зміни в бік зниження депресивності є значущими для підвищення адаптивності.

Тож, хоча первинний рівень депресивності серед учасників був і так достатньо низьким, повторна діагностика підтвердила її подальше зниження під впливом медитацій.

Показники тривожності (STAI). Результати за шкалою Спілбергера показали амбівалентну динаміку. Середній показник ситуативної тривожності (STAI-S) підвищився з 39 до 41 бала. Це відповідає переходу до нижньої межі середнього рівня тривожності. Це може бути пов’язано з певними тимчасовими обставинами в житті учасників, наприклад, із поточними

стресовими подіями чи змінами в житті саме під час повторного тестування. Водночас, особистісна тривожність (STAI-T) знизилася з 47 до 45 балів (на ≈4.26%), що означає невелике, але позитивне зменшення базової тривожності.

Отже, в наслідок експерименту, медитації сприяли зниженню особистісної тривожності, тоді як ситуативні показники залишилися в межах норми з невеликим коливанням.

Рівень сприйнятного стресу (PSS-10). Середній рівень по даному показнику знизився з 33 до 32 балів (на ≈3%). Формально, рівень стресу залишається таким же високим, але наш результат свідчить про невелику позитивну динаміку. Наші дані узгоджуються з дослідженням UNICEF [57], де підкреслюється, що значна частина українців продовжує відчувати високий рівень стресу, навіть попри використання методів психологічної самодопомоги. У процесі адаптації україномовної версії PSS-10 у воєнних умовах спостерігалось те саме: рівень стресу залишався на верхній межі, навіть незважаючи на використання психологічних практик.

Отже, стрес серед нашої вибірки залишається високим. Проте, спостерігаємо його незначне зменшення, що можна розглядати як початковий позитивний ефект.

Рівень усвідомленості (MAAS). Середній показник за цією шкалою зріс із 3,66 до 3,98 балів (на ≈9%), що означає перехід від нижньої межі середнього рівня до більш стабільного середнього рівня усвідомленості. Це дає нам підстави переконатися в ефективності медитацій як інструменту розвитку навички фокусувати увагу на теперішньому моменті. Наші результати підтверджуються дослідженням Міщенка [9], в якому йдеться про те, що майндфулнес-техніки безпосередньо сприяють зростанню життєстійкості та усвідомленості в умовах війни. Кравчук [5] також виявив позитивний зв’язок між майндфулнес і стресостійкістю, що узгоджується з нашими даними.

Отож, ми бачимо, що після курсу медитацій рівень усвідомленості серед учасників дослідження суттєво підвищився, що підтверджує сенс та мету даного дослідження.

Результати підсумкової діагностики показали загальну позитивну динаміку: зросли рівні стійкості та усвідомленості, знизилися показники депресивності та особистісної тривожності. Узагальнені середні показники за кожною шкалою до та після проходження 21-денної програми подано в таблиці 3.1. Те, що рівень ситуативної тривожності змінився незначною мірою, а стрес залишився високим, цілком логічно. Це узгоджується з результатами українських досліджень, які показують, що воєнний контекст продовжує суттєво впливати на психоемоційний стан людей. До того ж, можу припустити, що 21 день – недостатній термін для того, щоб докорінно змінити специфіку реакції людей на стрес.

Отже, отримані нами результати підтверджують, що медитативні практики можуть бути дієвим способом саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів у кризових ситуаціях.

Таблиця 3.1 – Динаміка середніх показників психоемоційного стану учасників до і після програми медитацій

Показник	Методика	Середнє значення «до»	Середнє значення «після»	% зміни	Тенденція
Резильєнтність	CD-RISC	63	70	+11,1 %	зростання
Депресивність	BDI	9,5	7,0	–26,3 %	зниження
Ситуативна тривожність	STAI-S	39	41	+5,1 %	незначне зростання
Особистісна тривожність	STAI-T	47	45	–4,3 %	зниження
Сприйнятий стрес	PSS-10	33	32	–3,0 %	незначне зниження
Усвідомленість	MAAS	3,66	3,98	+8,7 %	зростання

3.3 Статистична обробка результатів

Щоб забезпечити максимальну достовірність результатів, я не лише обчислила середні показники за кожним тестом, а й проаналізувала взаємозв’язки між ними та перевірила, чи є різниця між результатами «до» і «після» статистично значущою. Важливо, що крім числових результатів, я

використала й відповіді учасників на додаткові запитання, які вони надали у Google-формі після завершення програми. Це дозволило доповнити кількісні дані суб'єктивним досвідом і зробило аналіз більш комплексним.

Кількісні результати. У середньому, стійкість учасників (CD-RISC) зросла з 63 до 70 балів, депресивність за Беком знизилася з 9,5 до 7. Особистісна тривожність зменшилася з 47 до 45, тоді як ситуативна тривожність трохи підвищилася з 39 до 41 балів, але залишалася в межах норми. Стрес за PSS-10 залишався високим (з 33 до 32 балів), а усвідомленість за шкалою MAAS зросла з 3,66 до 3,98 балів.

Учасники також описали власний досвід. Більшість практикували медитації щодня або пропустили не більше 3х днів практики з 21 (рис. 3.1)., кілька осіб (2.1%) іноді робили по дві практики на день

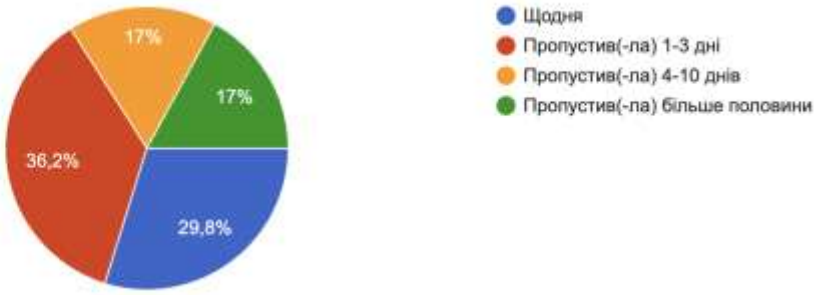


Рисунок 3.1 – Частота виконання медитацій учасниками за 21 день

Найпопулярнішими були ранкова медитація (34%) та медитація перед сном (27.7%), хоча частина відзначила, що всі запропоновані медитації були корисними (рис. 3.2.). Це підтверджує, що дисциплінованість у виконанні завдання напряму впливала на ефективність.

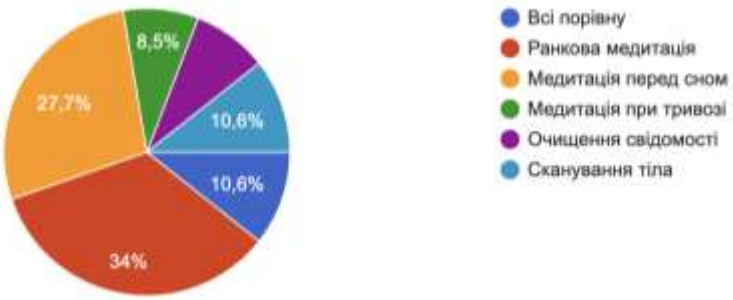


Рисунок 3.2 – Найчастіше обрані медитації

Аналіз якісних відповідей учасників. Окрім кількісних показників, ми також маємо якісний матеріал у вигляді відповідей учасників на відкриті запитання повторного опитування та зворотнього зв’язку у груповому чаті в Telegram. Ці дані дозволяють глибше зрозуміти, які саме зміни відчули учасники та які труднощі виникали у них процесі практики.

Більшість учасників (68.1 %) зазначили позитивні зрушення: зниження тривожності, покращення сну, відчуття більшої внутрішньої зібраності (рис. 3.3.).

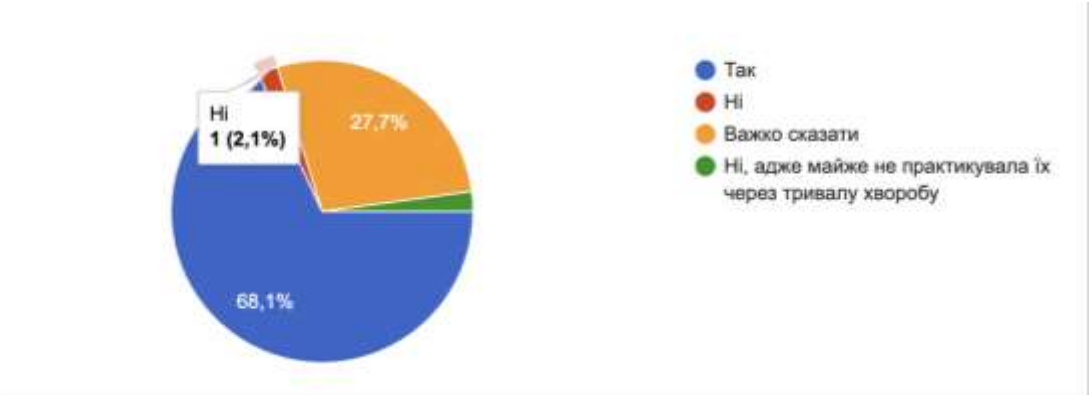


Рисунок 3.3 – Частка учасників, які відчули позитивні зміни

Частина респондентів відзначили появу відчуття спокою та контролю над емоціями навіть у стресових ситуаціях. Ці свідчення узгоджуються з кількісними результатами за шкалами CD-RISC та MAAS. Основні покращення, які відбулися зі станом учасників в ході експерименту узагальнено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Основні результати, відзначені учасниками після проходження 21-денної програми медитацій

Результат	Кількість згадок, %	Приклад цитати з відгуків
Зменшення тривожності, відчуття спокою	38,3 %	«Стаю спокійнішою навіть у складних ситуаціях.»
Покращення сну	27,7 %	«Нарешті почала засинати без тривоги, сон став глибшим.»
Зростання концентрації та усвідомленості	17%	«Помічаю, коли відволікаюся, і швидше повертаю увагу.»

Продовження таблиці 3.2

Відчуття вдячності, натхнення	10,6 %	«З'явилося більше радості від простих речей.»
Інші покращення (енергія, відчуття свого тіла тощо)	6,4 %	«Відчуваю більше життєвих сил після практики.»

Водночас, учасники поділились певними труднощами, із якими вони зіткнулись протягом нашого дослідження. Вони відзначили наступне: складність зосередження уваги (53.2%), нестача часу на регулярну практику (42.6%), сумніви щодо ефективності перших занять (12.8%). Частина учасників (29.8%) відзначали, що мотивацію підтримувала саме групова взаємодія та наявність чату, де вони могли ділитися досвідом. Це свідчить про важливість соціальної підтримки та відчуття спільності в подібного роду програмах.

Таким чином, якісні відповіді доповнюють кількісні результати та підтверджують, що медитативні практики можуть впливати не лише на статистично зафіксовані показники, а й на суб'єктивний досвід учасників. Це робить нашу інтервенцію більш значущою для повсякденного життя.

Взаємозв'язки між показниками. Результати нашого дослідження показали просту закономірність: що людина стійкіша, то менше вона схильна до депресивних станів та відчуття стресу. Також, рівень усвідомленості мав позитивний зв'язок із показником резильєнтності: учасники з вищою здатністю фокусуватися на поточному моменті краще переносили психологічні труднощі. Цю динаміку підтверджують і якісні відповіді учасників. Вони відзначали, що завдяки медитаціям їм легше було «повертатися до теперішнього» і контролювати власний стан. Більшість тих, хто практикував щодня, описали відчутне зростання внутрішньої стабільності та зменшення рівня напруження.

Оцінювання достовірності отриманих змін. Щоб переконатися, що зміни є реальними, я порівняла середні значення показників до та після нашого експерименту та перевела їх у відсотки. Наприклад, рівень стійкості зріс приблизно на 11%, а показники депресивності знизилися на чверть.

Важливо, що самі учасники підтвердили ці результати у відкритих відповідях. Абсолютна більшість написали у зворотньому зв'язку, що відчули позитивні зміни у своєму стані: зменшення тривожності (38.3%), поліпшення сну (27.7%), зростання енергії та концентрації (17%).

Серед труднощів в практиці медитації найчастіше називали складність у зосередженні та появу нав'язливих думок (53.2%) . Для підтримки мотивації багатьом допомагало відчуття відповідальності перед дослідженням (51.1%) і власне бажання змінити свій стан (55.3%). Переважна кількість учасників відповіли, що планують продовжувати медитувати після завершення експерименту (рис. 3.4.).

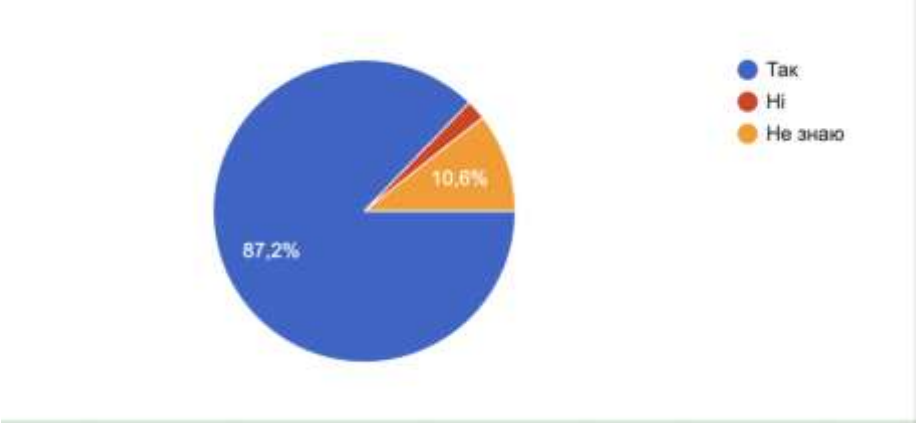


Рисунок 3.4 – Намір продовжувати медитувати після завершення програми

Отже, статистичний аналіз показує, що найбільш вираженими й достовірними є зміни у стійкості, усвідомленості, депресивності та особистісній тривожності. Суб'єктивні відгуки підтверджують ці результати: учасники описують ті самі позитивні результати, які відображені у тестах. Можна зробити висновок, що медитативна практика має комплексний вплив - поєднує об'єктивні позитивні зміни з особистісним відчуттям покращення власного стану.

3.4 Обговорення результатів та практичні рекомендації

Інтерпретація отриманих даних. Найбільш виражені зміни в рамках нашого дослідження стосуються зростання стійкості та усвідомленості. Це

свідчить, що медитації сприяють формуванню навичок регуляції емоцій і зосередження на теперішньому моменті. Зменшення депресивності й особистісної тривожності також підтверджує позитивний вплив, хоча рівень стресу залишився високим, а ситуативна тривожність навіть дещо зросла.

Суб'єктивні відповіді учасників підтверджують кількісні результат. Більшість відзначили покращення сну, зниження напруження, зростання концентрації, хоча скаржилися на труднощі із зосередженням (деякі відгуки подано на рисунку 3.5, інші приклади — у Додатку Б). Таким чином, можна стверджувати, що медитації виявилися ефективним, але не універсальним засобом регуляції психоемоційного стану.



Рисунок 3.5 – Зворотній зв'язок учасників дослідження

Практика медитацій допомогла зміцнити ресурси учасників, проте повністю не усунула високий рівень стресу, зумовлений воєнним контекстом.

Обмеження дослідження, достовірність результатів та перспективи. Попри позитивну динаміку, дослідження має низку обмежень, які варто враховувати.

По-перше, вибірка була невеликою й складалася переважно з осіб, які вже цікавляться психологією та медитаціями. Це означає, що їхній початковий рівень «ресурсності» міг бути вищим за середній по населенню. Відповідно,

низькі показники депресивності серед нашої вибірки навіть у воєнний час не обов'язково відображають реальну ситуацію серед середньостатистичних українців.

По-друге, тривалість програми була обмеженою (21 день). Для таких показників, як суб'єктивний стрес (PSS-10) чи ситуативна тривожність, цього часу може бути недостатньо, щоб досягти значущих змін.

По-третє, метод збору даних (онлайн-опитування через Google-форму) має свої слабкі місця. Учасники могли відповідати суб'єктивно, іноді неповністю або під впливом "соціальних очікувань". Водночас, сам факт регулярного виконання медитацій і високий відсоток позитивних суб'єктивних відгуків підвищує достовірність результатів і знижує ризик випадкових похибок.

Відсутність контрольної групи – це певне обмеження, адже ми не можемо повністю стверджувати, що всі зміни стали наслідком саме медитації. Проте отримані результати збігаються з висновками інших досліджень, тому результати можна вважати переконливими.

Перспективи подальших досліджень. Варто провести більш масштабні дослідження з більш широкою вибіркою, контрольною групою та більш тривалим періодом експерименту (від 6 до 8 тижнів). Перспективним напрямом є також аналіз різних типів медитацій окремо, щоб зрозуміти, які з них найбільше впливають на стійкість, усвідомленість чи тривожність. Ще одним важливим завданням для майбутніх досліджень було б вивчення довготривалості впливу медитативних практик: чи зберігаються зміни через кілька місяців після завершення практики (за умови регулярної практики). Окремої уваги заслуговує розробка практичних рекомендацій для впровадження медитацій у програми психологічної підтримки для цивільного населення, а також для корпоративні середовища.

Практичні рекомендації. Можемо виділити наступні рекомендації щодо впровадження медитативних практик у програми психологічної підтримки цивільних:

1. Тривалість програм. Мінімальним має бути курс тривалістю 21 день щоденної практики медитацій (довжиною 10–20 хвилин). Такий формат є доступним для більшості дорослих, він не створює надмірного навантаження та забезпечує відчутний ефект починаючи з 3-5 дня щоденних практик. Для підтримання позитивних результатів рекомендується повторювати практику щонайменше 3–4 рази на тиждень у довготривалій перспективі.

2. Вибір найбільш ефективних практик. Найбільш результативними для зниження тривожності й покращення якості сну виявилися медитація перед сном та медитація при тривожності. Для розвитку усвідомленості та підвищення психоемоційної стійкості рекомендовано ранкову практику та сканування тіла. У випадку високого рівня напруження корисною є практика очищення свідомості від зайвих думок.

3. Підтримка мотивації учасників. Підтримка оточення є ключовим чинником, що сприяє дотриманню регулярності практики медитацій (особливо у новачків). Рекомендується створювати групові чати чи онлайн-спільноти для обміну досвідом, надання зворотного зв’язку та взаємної підтримки серед однодумців. Додатково можна використовувати трекери практик у відповідних мобільних застосунках і мотиваційні повідомлення.

4. Інтеграція медитацій в програми психологічної підтримки. Медитації можуть бути включені як додатковий інструмент у програми психологічної реабілітації, групові заняття, онлайн-курси та мобільні застосунки. Для цивільного населення, яке проживає в умовах воєнних дій, доцільно впроваджувати короткі медитативні практики, що не потребують спеціальної підготовки та можуть виконуватися у будь-який час і в будь-якому місці. Особливо важливо наголосити на тому, що медитативні практики мають бути простими, безпечними та не потребувати спеціальної підготовки. Це робить їх зручними навіть для тих, хто ніколи раніше не практикував медитацію.

5. Рекомендації для фахівців. Психологи, психотерапевти та соціальні працівники можуть інтегрувати медитативні практики в свою роботу як інструмент для зняття напруження та підвищення рівня усвідомленості у клієнтів. Медитативні практики можна рекомендувати клієнтам як елемент «домашнього завдання». Особливу увагу варто приділяти «новачкам», яким вадливо пояснити мету, сенс та очікуваний ефект від кожної практики.

Оцінка реалізації завдань дослідження. Наступним кроком проаналізуємо, наскільки вдалося реалізувати завдання нашого дослідження.

Завдання 1-2 (проаналізувати підходи до розуміння стійкості та узагальнити уявлення про медитативні практики) були виконані у теоретичній частині роботи, однак їхня цінність підтверджується і в емпіричному розділі. Використання CD-RISC для вимірювання резильєнтності, а також оцінка усвідомленості за MAAS показали, що ті положення, які були визначені у теоретичному аналізі [3; 9; 13] справді працюють на практиці. Отже, аналіз не був абстрактним, а став основою для побудови емпіричного розділу нашої роботи;

Завдання 3 (визначити критерії стійкості за якими можна оцінити ефективність медитативних практик) вдалося реалізувати за рахунок вибору валідизованих методик. CD-RISC для вимірювання стійкості, BDI для оцінки депресивності, STAI для тривожності, PSS-10 для стресу та MAAS для усвідомленості. Це дозволило скласти загальну картинку про рівень психоемоційної стійкості серед учасників експерименту на початку дослідження, а також оцінити зміни в їх стійкості вже після 21 дня щоденних медитацій. Наявність україномовних адаптацій цих методик підвищує достовірність результатів і підтверджує наукову коректність їх вибору;

Завдання 4 (перевірити на практиці коротку програму аудіо-медитацій серед учасників дослідження) виконано у повному обсязі. Протягом 21 дня учасники щоденно виконували запропоновані практики. Відповіді в Google-формі підтвердили дисциплінованість більшості респондентів. Значна

частина займалася регулярно, дехто навіть двічі на день. Це доводить, що обраний формат має потенціал для подальшої практичної роботи й може ефективно використовуватися на практиці;

Завдання 5 (простежити зміни у психоемоційному стані учасників упродовж та після 21-денної практики медитацій) реалізоване через порівняння статистичних результатів «до» та «після». Ми виявили статистично та практично значущі зрушення: підвищення стійкості на 11 %, зниження депресивності на 26 %, зростання усвідомленості на 9%. Рівень стресу серед учасників залишився достатньо високим, але загальна динаміка свідчить про позитивні результати у ключових показниках. Таким чином, завдання дослідження виконано повністю, а гіпотеза може вважатися підтвердженою;

Завдання 6 (застосувати статистичні методи для перевірки гіпотези) ми реалізували двома шляхами. Спершу я звела результати через середні показники тестів, а потім - через відсоткові зміни. Далі доповнила кількісний аналіз особистими відгуками учасників про експеримент. Це поєднання кількісного й якісного підходів дозволило отримати більш об’єктивну картину і в певній мірі компенсувало обмеження невеликої вибірки;

Завдання 7 (підготувати практичні поради щодо упровадження медитацій у програми психологічної підтримки цивільних) виконане уданому підрозділі. Я сформувала конкретні пропозиції щодо тривалості програм, вибору найбільш ефективних практик, підтримки мотивації учасників та умов інтеграції медитацій у програми психологічної підтримки для цивільних. Ці рекомендації спираються як на результати дослідження, так і на реальний досвід учасників, тому можуть бути корисними в практичній роботі.

Усі завдання дослідження були виконані: від теоретичного аналізу до апробації програми, перевірки динаміки змін та формулювання практичних рекомендацій. Результати експерименту підтверджують робочу гіпотезу та водночас показують певні обмеження, що відкриває перспективи для подальших досліджень.

Висновки до розділу 3. У третьому розділі ми представили результати нашого емпіричного дослідження, а також проінтерпретували їх з урахуванням кількісних і якісних даних. Аналіз результатів «до» і «після» 21-денної програми медитацій показав помітну позитивну динаміку у психоемоційному стані учасників. Зокрема, виявлено підвищення рівня резильєнтності та усвідомленості, зниження проявів депресивності та особистісної тривожності, а також тенденцію до зменшення сприйнятого стресу. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень, які підтверджують ефективність майндфулнес-практик як засобу для розвитку стійкості та саморегуляції.

Особливе значення мають якісні результати. У своєму зворотньому зв'язку після експерименту учасники зазначали покращення сну, концентрації, емоційного фону та здатності швидше відновлюватися після напружених подій. Це свідчить, що навіть короткі медитації сприяють зменшенню емоційної реактивності та підвищують відчуття контролю над власним станом. Водночас, високий рівень стресу, який зберігався в більшості учасників, можна пояснити тривалим воєнним контекстом, який, нажаль, продовжує мати місце.

Важливою особливістю отриманих результатів є їхня практична значущість. Вони підтверджують, що короткі дистанційні програми з медитативних практик можуть бути ефективним форматом психологічної самопідтримки у кризових умовах. Впровадження подібних онлайн-практик у системи психопрофілактики, освіти та волонтерські ініціативи зможе розширити доступ населення до дієвих та простих методів саморегуляції та підвищити рівень психологічної грамотності.

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу: навіть короткий курс щоденних медитацій може покращити психоемоційну стійкість, підвищити усвідомленість і сприяти відновленню внутрішнього ресурсу людини. Медитація у форматі коротких онлайн-практик може розглядатися як реалістичний і науково обґрунтований спосіб самопідтримки цивільного населення в умовах тривалої напруги.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі було досліджено ефективність медитацій як простого та доступного способу підтримки психоемоційної стійкості цивільних у період війни. Мета роботи (теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність короткої онлайн-програми медитацій як засобу підвищення психоемоційної стійкості осіб зрілого віку у кризових ситуаціях) була досягнута.

Проаналізовано сучасні підходи до розуміння психоемоційної стійкості та чинників її формування. Виявлено, що у воєнний час саме стійкість допомагає людині залишатися зібраною, діяти усвідомлено й не втрачати внутрішню опору навіть у складних кризових обставинах.

В даній роботі ми узагальнили уявлення про медитативні практики як засіб емоційної саморегуляції та довели їхню здатність знижувати рівень тривожності, розвивати усвідомленість та сприяти відновленню внутрішньої рівноваги.

Визначено показники та відповідні методики оцінювання ефективності медитацій: резильєнтність (CD-RISC), депресивність (BDI), тривожність (STAI), суб'єктивний стрес (PSS-10), усвідомленість (MAAS).

В ході основної частини експерименту був протестований короткий комплекс онлайн-медитацій, який довів свою доступність і реалістичність у застосуванні. Учасники експерименту відзначали зручність формату, можливість поєднувати практику з повсякденними справами та позитивний вплив від медитацій навіть після невеликого часового проміжку.

Досліджено динаміку змін: після 21 дня стійкість зросла на 11%, депресивність знизилася на 26%, усвідомленість підвищилася на 9%, особистісна тривожність зменшилася на 4%. Стрес залишився високим, що свідчить про потужний вплив зовнішніх чинників таких як війна.

Статистичний аналіз показав реальні позитивні зміни та закономірності між показниками: чим вищий рівень усвідомленості, тим більша стійкість і нижчі прояви стресу та депресії.

Розроблено практичні рекомендації для інтеграції медитацій у програми психологічної підтримки цивільних. Зокрема, рекомендовані короткі 10–20-хвилинні практики протягом мінімум 21 дня. Основний акцент доцільно робити на майндфулнес-практиках, форматі онлайн програми/марафону та створенні простору групової підтримки, які підвищують регулярність та результативність практики.

Наукова новизна полягає у першій в Україні апробації 21-денної онлайн-програми медитацій серед цивільних дорослих у воєнних умовах.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблений формат може бути легко інтегрований у психологічні, освітні та громадські проєкти, спрямовані на відновлення ресурсного стану людей у кризових умовах.

У підсумку, робоча гіпотеза підтвердилася: регулярна медитація протягом 21 дня підвищує стійкість і усвідомленість, знижує депресивні прояви та особистісну тривожність.

Ця робота має як наукову, так і практичну цінність, адже її результати можуть бути використані для розробки підходів до підтримки психічного здоров’я українців час війни. Результати нашого дослідження демонструють, що навіть прості та доступні медитативні практики можуть стати важливим інструментом зміцнення національної психологічної стійкості. Застосування цього підходу створює перспективи для розробки довгострокових програм психоемоційної підтримки, які сприятимуть формуванню культури турботи про психічне здоров’я, підвищенню колективної стійкості та відновленню внутрішніх ресурсів українського суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баран М., Гжимала-Мошчинська Х. Психологічна стійкість українських жінок-біженок у Польщі: результати партисипативного дослідження. *Community-based Participatory Action Research,* 2024. С. 88–96.

2. Карагодіна О., Ковтун О., Недужко О. Психічне здоров'я ключових груп: потреби і можливості отримання послуг в умовах війни проти України: звіт. Київ : МБФ «Альянс громадського здоров'я», 2024. 72 с. URL : https://aph.org.ua/wp_content/uploads/2024/01/Mental_Health_Report_Ukr.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.06.2025).

3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі : монографія. Київ : НАПН України, 2025. 260 с.

4. Кополовець В., Гриньо С. Інтегративні механізми впливу майндфулнес-базованих втручань: огляд моделей та клінічних ефектів. *Вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія, 2025. С. 45–56.

5. Кравчук О. Зв'язок здатності до майндфулнес зі стресостійкістю (емпіричні дані серед українців). *Вісник Волинського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. С. 134–142.

6. Корнієнко О. та ін. Психометричні властивості україномовної версії опитувальника депресії Бека (BDI-I) у студентській вибірці. *Insight: The Psychological Dimensions of Society,* 2020. № 6(11). DOI : https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11.6.

7. Куліш О. В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою: дані щодо дорослих, які проживають у країні під час. *Наукові записки.* Серія : Психологія. 2025. № 2. С. 51–59. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10

8. Лагутіна С. Цифровий інструмент самодопомоги для підвищення психічного благополуччя у людей з травматичним досвідом. *Journal of Digital Mental Health.* 2024. № 3. С. 101–110.

9. Міщенко М. Майндфулнес-техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. *Психологічний журнал (УДПУ).* 2024. С. 77–86.

10. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній діяльності: нейрофізіологічне. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. 2023. С. 49–55. DOI : https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5

11. Олексієнко А., Чабан О. Психосоматичні наслідки насильства в умовах війни: роль хронічного стресу. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2025. С. 15–23. URL : https://surl.li/hkjdsz

12. Синюк В., Купрій Т., Дорожко І. Формування резилієнтності у студентів в умовах воєнних викликів: ефективність технік КПТ та майндфулнес. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*. 2025. С. 457–464. URL : https://surl.li/mwscak

13. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Науковий збірник ІІТЗН НАПН України*. 2025. С. 112–120.

14. Широка А. О., Бабко М. Українська адаптація опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) у неклінічних і субклінічних вибірках. *Український психологічний журнал*. 2021. С. 54–62.

15. Школіна Н. В., Шевченко Л. І., Гончарук І. та ін. Адаптація та валідізація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український журнал ревматології*. 2020. № 3. С. 15–21.

16. Щербина Ю. Результативність технік майндфулнес за допомогою VR-інтервенцій : магістерська робота. Львів : Український католицький університет, 2024. 120 с.

17. Gradus & U-Report. Психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (третя хвиля, 2024): аналітичний звіт (укр. версія). 2025. URL : https://surl.li/mjxuav (дата звернення: 18.05.2025).

18. Alimardani M., Nishio H., Ishiguro H. Robot-Assisted Mindfulness Practice: Analysis of Neurophysiological Responses and Affective State Change. 2020. URL : https://arxiv.org/abs/2008.05305 (дата звернення: 12.07.2025).

19. Abelláneda-Pérez K. et al. Neuromodulation and meditation: a review and synthesis of evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. DOI : https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105862

20. Alvarado-García P. A. A. et al. Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, and depression: outcomes include improved sleep quality and social support. 2025. DOI : 10.3389/fpsyg.2025.1508934.

21. American Psychological Association. Mindfulness meditation: a research-proven way to reduce stress, anxiety, and depression: fact sheet. *APA*, 2019. URL : https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation (дата звернення: 20.05.2025).

22. Anālayo B. Monitoring and acceptance: key dimensions in establishing mindfulness. *Mindfulness.* 2022. Vol. 13, № 8. P. 1901–1906. DOI : https://doi.org/10.1007/s12671-021-01770-x

23. Atad D. Meditation and complexity: a review and synthesis of evidence. *Neuroscience of Consciousness*, 2025. DOI : https://doi.org/10.1093/nc/niaf013

24. Basso J. C. et al. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood. *Behavioural Brain Research*. 2019. Vol. 356. P. 198–207. DOI : 10.1016/j.bbr.2018.08.023

25. Brandmeyer T. Meditation and the wandering mind: a theoretical review. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. DOI : 10.1177/1745691620917340

26. Calderone A. Neurobiological changes induced by mindfulness and meditation: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience*. 2024. Vol. 18. DOI : 10.3390/biomedicines12112613

27. Christopoulou E. A review on meditation: history, transcendental dimensions, and integration into psychology. *Journal of Mental Health Counseling*. 2025. P. 77–85. DOI : https://doi.org/10.1007/s10879-025-09663-z

28. Creswell J. D., Lindsay E. K. How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. P. 401–407. DOI : https://doi.org/10.1177/0963721414547415

29. Davies J. N. Prevalence and 20-year trends in meditation: from temple to clinical use. *Scientific Reports*. 2024. DOI : 10.1038/s41598-024-64562-y

30. Delaney M. C. Caring for the caregivers: effect of mindful self-compassion training on resilience in nurses. *PLOS ONE*. 2018. DOI : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261

31. Dispenza J., Church D. Mind to Matter: The Astonishing Science of How Your Brain Creates Material Reality. Carlsbad, CA : Hay House, 2018. 336 p.

32. Dispenza J. Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon. Carlsbad, CA : Hay House, 2017. 384 p.

33. Doskaliuk B. Stress-Relief, Meditation, and Their Pervasive Influence on Health and Anti-Aging: A Holistic Perspective. *Anti Aging East Eur.* 2023. Vol. 2, № 3. P. 158–163. DOI : https://doi.org/10.56543/aaeeu.2023.2.3.05

34. Esbit S. Hope and distress: a cross-country study amid the war in Ukraine. *Stress and Health.* 2025. Vol. 41, № 1. P. 22–35. DOI : 10.1002/smi.70033

35. Fox K. C. R., Dixon M. L., Nijeboer S. et al. Functional neuroanatomy of meditation: a meta-analysis of 78 fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* 2016. Vol. 65. P. 208–228. DOI : 10.1016/j.neubiorev.2016.03.021

36. Giordano F. et al. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to deliver peer support: culturally relevant protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886

37. Goldberg S. B., Riordan K. M., Sun S. et al. The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of RCTs. *Perspectives on Psychological Science*. 2022. Vol. 17, № 1. P. 77–96. DOI : 10.1177/1745691620968771

38. Greater Good Science Center. How to Choose a Type of Mindfulness Meditation: overview. UC Berkeley, 2016. URL : https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_choose_a_type_of_mindfulness_meditation (дата звернення: 28.06.2025).

39. Iglesias-de-Oliveira E., Ribeiro L. F. A., Carvalho-Filho M. A., Fukushima F. B. Mindfulness training in medical education as a means to improve

resilience, empathy, and mental health. *World Journal of Psychiatry.* 2024. Vol. 14, № 4. P. 489–493. DOI : 10.5498/wjp.v14.i4.489

40. Jain M., Markan C. M. Effect of brief meditation intervention on attention: an ERP investigation. 2022. DOI : https://doi.org/10.48550/arXiv.2209.12625

41. Kang S. S., Sponheim S. R., Lim K. O. Interoception as a mechanism underlying therapeutic effects of mindfulness meditation for PTSD: RCT results. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2022. Vol. 7, № 8. P. 793–804. DOI : 10.1016/j.bpsc.2021.10.005

42. Li J., Cochrane K. A., Leshed G. Beyond meditation: technology use among experienced mindfulness practitioners. 2024. DOI : https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.10334

43. Lindsay E. K., Creswell J. D. Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review.* 2017. Vol. 51. P. 48–59. DOI : 10.1016/j.cpr.2016.10.011

44. Matko K., Sedlmeier P. What is Meditation? Proposing an empirically derived classification. *Psychology of Consciousness*. 2019. Vol. 6, № 2. 14 p. DOI : 10.3389/fpsyg.2019.02276

45. Morris S. G. The scientific history of mindfulness: 1938 to 2020 : PhD Thesis. University of Kent, 2024. 295 p. URL : https://surl.li/lrfkeh (дата звернення: 10.07.2025).

46. NCCIH. Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety . NCCIH, 2022. URL : https://surli.cc/ymwbfe (дата звернення: 14.05.2025).

47. Ngan S. T. J., Cheng P.W.C. Classification of Mindfulness Meditation and Its Impact on Mental Health: Neural Review. *PMC article.* 2022. Vol. 9. P. 77–85. DOI : 10.3389/fpsyg.2022.891004

48. O'Malley B. Testing the Monitor and Acceptance Theory: cultivation of monitoring and acceptance skills as moderators of stress reduction. *Stress, Brain and Behavior.* 2024. Vol. 4. P. 12–20. DOI : https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2345906

49. Pan Y., Li F., Liang H. et al. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on mental health among university students: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* 2024. DOI : 10.1155/2024/8872685

50. Pascoe M. C. et al. Psychobiological mechanisms underlying the mood-enhancing effects of meditation. *Current Psychiatry Reports*. 2021. Vol. 23. DOI : 10.1016/j.cpnec.2021.100037

51. Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and validation in wartime conditions (Ukrainian version; online sample, 10–11 weeks of war). 2022. URL : https://psyarxiv.com/war_pss10 (дата звернення: 23.06.2025).

52. Positivity Psychology. The History of Meditation: Its Origins & Timeline. 2018. URL : https://positivepsychology.com/history-of-meditation (дата звернення: 29.07.2025).

53. Sercekman M. Y. Exploring the sustained impact of the Mindfulness-Based Stress Reduction program: a thematic analysis. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI : 10.3389/fpsyg.2024.1347336

54. Simione L., Saldarini F. A Critical Review of the Monitor and Acceptance Theory of Mindfulness. *Mindfulness*. 2023. Vol. 14, № 6. P. 1317–1328. DOI : https://doi.org/10.1007/s12671-023-02129-0

55. Shonin E., Van Gordon W., Griffiths M. D. Mindfulness and meditation: historical development and contemporary applications. *International Journal of Mental Health and Addiction.* 2020. Vol. 18, № 6. P. 1382–1396. DOI : 10.1007/s11469-014-9493-2

56. Sri Lankan longitudinal meditators study. Are long-term meditators more psychologically resilient? A comparative preliminary analysis. 2024. URL : https://cjms.sljol.info/articles/5077/files/676e6c54e0dc2.pdf (дата звернення: 17.05.2025).

57. UNICEF. 47 % of Ukrainians reported high stress: press release. UNICEF Ukraine, 2025. URL : https://surl.li/uwfewp (дата звернення: 05.09.2025).

58. Wang S. C. et al. Exploring mindfulness interventions for stress resilience in newly graduated nurses. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology.* 2024. Vol. 63. P. 215–223. DOI : 10.4103/tcmj.tcmj_250_23

59. Wang X., Mo X., Fan M., Lee L.-H., Shi B., Hui P. Reducing stress and anxiety in the metaverse: a systematic review of meditation, mindfulness, and virtual reality. 2022. DOI : https://doi.org/10.48550/arXiv.2205.11876

ДОДАТКИ

Додаток А

Мотивація взяти участь у дослідженні

Чому вам цікаво взяти участь у цьому дослідженні?

77 ответов

Не пробувала медитації раніше, скептично відносилась. Але хотілось би вивчити більше себе і свої почуття.
Цікаво
Маю досвід регулярних медитацій 6 місяців (ТМ) хочу повернутись до практик, відкрита спробувати і інший вид медитацій , тож цікаве це дослідження.
Хочу покращити свій психоемоційний стан
Хочу знайти методи контролю над своїм станом. Зменшити тривогу та напругу.
Давно хотіла ввести в щоденну рутину медитації, думаю це знак))
Хочу отримати новий дрсвід
Шукаю шляхи покращення внутрішнього стану

Додаток Б

Зворотній зв’язок учасників дослідження

Ваші відгук про експеримент (зворотній зв'язок, побажання)

47 ответов

Все супер

Дякую за можливість взяти участь у такому цікавому і корисному експерименті. Ці практики допомогли не тільки покращити стан, а й підвищити знання про себе

Чудово, що експеримент взагалі відбувся

Дуже цікавий та корисний експеримент, впевнилась що цей метод роботи над собою дійсно підходить для мене та має результат. Ще не завжди виходить побачити саме себе серед щоденних справ та обов'язків, але однозначно ті дні, коли це є можливим, відрізняються в позитивному сенсі. То ж це був досвід, який однозначно дав мотивацію рухатись далі, розширювати особистий простір та прислухатись до стану тіла та думок. Дуже вдячна за цю можливість, за професійний та уважний підхід, за цікаві завдання та підтримку! :)

Мені цікаво дізнатися про результати експерименту , це буда основна мета чому я заходила в це

Хотіла давно почати медитувати кожен день, завдяки участі в цьому експерименті, дисциплінувала себе на щоденну медитацію. Під час медитації відчуваю зв'язок з тілом.

Експеримент з медитаціями на 21 день став для мене новим, цікавим, та цінним досвідом, дав можливість краще познайомитися з власними реакціями та станами, та сформував звичку продовжувати і надалі медитувати. Спостерігала, як змінюється увага, емоційний фон. Медитації зранку заспокоювали та налаштовували на новий день, мені більше подобалось робити медитації зранку, бо від медитацій на ніч я можу засинати навіть сидячи і виникають іноді дивні реакції в тілі і я помічала це і раніше,починало іноді сильно крутити кінцівки, так, що ти чи починаєш заново, чи доводиться зупиняти медитацію, в зранку такого ніколи не відбувається.
Сподобались медитації, спробувала всі, сподобався голос та музичний супровід.

Я дуже вдячна 🙏за таку можливість безкоштовно попрактикувати медитації регуляно за допомогою мотивації(бо потрібно було відмічатись), бо навіть медитації куплені за гроші мені важко було робити регуляно. Всі медитації сподобались, дуже приємний голос і займають не багато часу😊. Після медитацій спостерігала врівноваженість в підйом енергії. Впевненість і спокій у всіх ситуаціях нажаль не вдалось відчути. Ще раз дякую і бажаю успіхів і творчого натхнення🙏😍

Класно, що це коротенькі практики, які легко додати до свого графіку та режиму, і випрацювати звичку) класним бонусом були мак карти

Дякую дуже за чудовий експеримент, супровід і класний досвід. Надзвичайно вдячний і був ще більше вдячний за подальші МАК карти

Можливо мені не підійшов голос, або подача. Але навіть за цих умов мені стало дещо краще , не дивлячись на те що під час експерименту звалилось багато ситуацій складних.

Ефективні, приємні медитації. Зцілюючий, позитивний, мотивуючий простір. Вдячна!!!

Дуже вдячна за організацію експерименту. Для мене це був важливий крок до себе. Дуже допомагає при дисоціації. Дякую

Загалом експеримент допоміг мені повернутись до щоденних медитацій, які перестала практикувати останні півроку. Згадала цей стан, коли ти більше в контакті з собою , коли більше налаштовуєшся на себе , свій стан, і як результат стаєш більш спокійнішим . Десь посередині експеременту в мене піднявся супротив проти медитацій, саме проти цих медитацій голосом, мене почало дратувати чому мені кажуть що і як робити , перестало це розслабляти.. після цього я 2 дні не медитувала, і після знову повернулась, та вже іноді в деякі дні практикувала трансцендентальну медитацію, в деякі записані голосом , так як мала виконати умови експеременту) та ТМ для мене глибша та ефективніша (її обов'язково виконувати 20 хв, що є в принципі мінімальним часом коли дійсно я відчуваю ефект медитації) загалом дуже дякую за цей експеримент , до себе я винесла багато та почала знову медитувати) ще раз вибачаюсь за затримку

Дякую за те що було запропоновано пройти курс медитацій,раніше не проходило.був цікавий досвід для себе самої,ціково почути про результат.є бажання продовжувати .дякую за карти дня,побажання.

Дуже рада, що прийняла участь. Тепер буду медитувати постійно, бо я навіть не знала, як добре це на мене впливає

Мені сподобався результат щоденних медитацій.Медитації відкривали мій простір для внутрішніх відчуттів.Дякую за турботливо створений простір і можливість зануритися в новий досвід💐🤝

День 21✅
Я хочу висловити щиру вдячність Крістіні за цей міні-курс з дослідження через медитації. Для мене він став не просто набором практик, а подорожжю до себе.

Особливо ціннисм було то, що кожен тиждень складався з різних елементів — медитації, питання дня, робота з метафоричними картами, постановка цілей. І це дозволила мені не тільки зупинятися ислухати себе, а й поглиблювати усвідомлення через символи, метафори та образи.

Мені сподобалося, як медитації відкривали простір для внутрішніх відчуттів, МАК допомагали подивитися на ситуації з нового ракурсу, а питання дня ніби вели діалог із моєю підсвідомістю.

Я вдячна за атмосферу довіри й підтримки всіх учасників, за можливість відчути себе частиною цього процесу. Курс дав мені інструменти й натхнення для подальшої роботи з собою, а також внутрішню опору, яка залишиться зі мною.

Дякую за турботливо створений простір, за натхнення й можливість зануритися в новий досвід. Це був час, який наповнив мене сенсом, тишею та відкриттями.❤️💐

Додаток В

Додаткові ілюстрації вхідного опитування

Як ви себе зазвичай почуваєте останнім часом? (емоційно/психологічно)

77 ответов

Виснажена, постійна тривожність, п'ю адаптол на постійній основі, емоційні гойдалки

Тривожно більш чим раніше

По різному. Інколи при стресі бувають панічні атаки.

Інколи піднімається тривога

Тривога, втома, роздратованість

трохи сумно, трішки тривожно, також часом і цілком задовільно-спокійно

Напружено та в стані невизначенності

Почуваюсь напружено, тривожно, страх за майбутнє, не відчуваю впевненості в собі

Є тривожність, неможливість розслабитися, наче весь час треба кудись бігти і щось робити, надмірне відчуття контролю, і відчуття що якщо трохи розслабитися, то мій світ рухне

Чому вам цікаво взяти участь у цьому дослідженні?

77 ответов

Не пробувала медитації раніше, скептично відносилась. Але хотілось би вивчити більше себе і свої почуття.

Цікаво

Маю досвід регулярних медитацій 6 місяців (ТМ) хочу повернутись до практик, відкрита спробувати і інший вид медитацій , тож цікаве це дослідження.

Хочу покращити свій психоемоційний стан

Хочу знайти методи контролю над своїм станом. Зменшити тривогу та напругу.

Давно хотіла ввести в щоденну рутину медитації, думаю це знак))

Хочу отримати новий дрсвід

Шукаю шляхи покращення внутрішнього стану