

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-5>**Ільків Катерина Романівна,**

магістр психології,

асистент кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

Національного лісотехнічного університету України,

вулиця Генерала Чупринки, 103, Львів, 79057, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3944-2324>**Боровікова Віталіна Станіславівна,**

старший науковий співробітник

відділу організації наукової діяльності

Львівського державного університету внутрішніх справ,

вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4401-4562>

МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті розглянуто майндфулнес як один із ключових психологічних ресурсів підтримання та зміцнення психологічної стійкості особистості в умовах війни. Воєнна реальність в Україні супроводжується тривалим впливом стресових і травматичних чинників, що зумовлює різке зростання навантаження на психіку, підвищення рівня тривоги, емоційного виснаження, порушення відчуття контролю та безпеки. З огляду на це актуальним є пошук науково обґрунтованих інструментів саморегуляції, здатних підсилювати здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій. У статті здійснено теоретичний аналіз феномену психологічної стійкості та механізмів її формування, а також комплексний огляд можливостей застосування майндфулнес-практик у контексті стресу пов'язаного з війною.

Психологічна стійкість розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та нейрофізіологічні компоненти, які разом забезпечують здатність особистості ефективно протистояти стресорам і відновлювати адаптивне функціонування. У роботі узагальнено сучасні теоретичні моделі резильєнтності, серед яких концепції А. Мастен, Дж. Бонанно, Л. Сіберстейна та ін. Показано, що ключовими механізмами стійкості є когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, ефективні копінг-стратегії, толерантність до невизначеності та наявність соціальної підтримки.

Особливу увагу приділено аналізу майндфулнес як доказового психологічного інструменту підвищення стійкості. На основі робіт Дж. Кабат-Зінн, С. Голдберг та ін., Дж. Бріє та С. Скотт та інших авторів висвітлено його вплив на когнітивні й емоційні процеси, зокрема: зниження румінацій та катастрофізації, покращення здатності концентрувати увагу, розвиток прийняттєвого ставлення до переживань, зменшення емоційної реактивності та посилення навичок самоспостереження. Окремо описано тілесно-орієнтовані техніки майндфулнес, які сприяють нормалізації роботи автономної нервової системи та послабленню фізіологічних проявів стресу.

Проаналізовано нейропсихологічні механізми дії майндфулнес, зокрема його вплив на активність префронтальної кори, мигдалеподібного тіла, інсулярної кори та мережі пасивного режиму роботи мозку. Показано, що практика сприяє зменшенню гіперактивації системи страху, посиленню виконавчого контролю, інтеграції травматичного досвіду та розвитку нейропластичності, що є критично важливим у ситуаціях тривалого стресу.

Особливий акцент зроблено на емпіричних даних щодо застосування майндфулнес у воєнних умовах. Описано результати українських досліджень, які засвідчують зниження рівня стресу у цивільних після коротких майндфулнес-програм, а також міжнародні дані про покращення робочої пам'яті та зменшення емоційного виснаження у військовослужбовців. Наголошено, що майндфулнес сприяє відновленню внутрішнього відчуття контролю, зниженню тривожності, покращенню регуляції емоцій та формуванню конструктивних стратегій подолання.

У висновках зазначено, що майндфулнес є потужним і науково обґрунтованим ресурсом психологічної стійкості, здатним ефективно доповнювати програми психологічної підтримки населення в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою адаптованих програм майндфулнес для різних цільових груп, оцінкою їх довготривалих ефектів та інтеграцією у національні стратегії ментального здоров'я.

Ключові слова: майндфулнес, психологічна стійкість, стрес пов'язаний з війною, емоційна регуляція, метакогнітивна гнучкість, нейропсихологічні механізми, саморегуляція.

Ilkiv Kateryna, Borovikova Vitalina. MINDFULNESS AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract. The article examines mindfulness as a key psychological resource for maintaining and strengthening individual psychological resilience under wartime conditions. The ongoing war in Ukraine has subjected the population to prolonged exposure to stress and traumatic factors, resulting in heightened anxiety, emotional exhaustion, disrupted sense of control, and a persistent lack of safety. Consequently, the search for evidence-based self-regulation tools that can support adaptive functioning amid crisis becomes critically important. The article provides a theoretical analysis of psychological resilience and its underlying mechanisms, as well as a comprehensive review of the potential application of mindfulness practices in the context of war-related stress.

Psychological resilience is conceptualized as a multidimensional construct encompassing cognitive, emotional, behavioral, social, and neurophysiological components that jointly enable effective coping with stressors and the restoration of adaptive functioning. The article synthesizes contemporary theoretical frameworks of resilience, including the works of A. Masten, G. Bonanno, Siberstain L. et al. It is demonstrated that the core mechanisms of resilience include cognitive flexibility, emotion regulation, effective coping strategies, tolerance of uncertainty, and access to social support.

Particular attention is devoted to analyzing mindfulness as an evidence-based psychological tool for enhancing resilience. Drawing on the works of J. Kabat-Zinn, S. Goldberg, J. Briere, C. Scott, and other contemporary scholars, the article highlights the influence of mindfulness on cognitive and emotional processes—specifically, the reduction of rumination and catastrophizing, improved attentional control, strengthened acceptance-based responding, decreased emotional reactivity, and enhanced metacognitive awareness. The article additionally describes body-oriented mindfulness practices that normalize autonomic nervous system functioning and reduce physiological arousal associated with stress.

The neuropsychological mechanisms of mindfulness are analyzed, including its effects on prefrontal cortical activation, amygdala reactivity, insular cortex involvement, and the default mode network. Mindfulness practice is shown to decrease hyperactivation of fear-related systems, strengthen executive control, facilitate integration of traumatic experiences, and promote neuroplasticity—processes that are particularly crucial during prolonged exposure to stress.

Special emphasis is placed on empirical findings regarding the use of mindfulness in wartime contexts. Ukrainian studies demonstrate reductions in subjective stress levels among civilians following short-term mindfulness training, while international research confirms improvements in working memory capacity and decreases in affective exhaustion among military personnel engaged in mindfulness-based training. These findings indicate that mindfulness contributes to restoring a sense of internal control, reducing anxiety, improving emotion regulation, and fostering constructive coping strategies in populations exposed to war-related hardship.

The article concludes that mindfulness represents a scientifically grounded and effective resource for strengthening psychological resilience, capable of complementing broader psychological support programs during wartime. Future research directions include the development of Ukrainian-context-adapted mindfulness protocols for various target groups, assessment of long-term outcomes, and integration of mindfulness-based approaches into national mental health strategies.

Key words: mindfulness, psychological resilience, war-related stress, emotion regulation, metacognitive flexibility, neuropsychological mechanisms, self-regulation.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила різку трансформацію психологічних умов життя населення, підвищивши рівень стресу, невизначеності та емоційного виснаження. Хронічна загроза, інформаційний тиск, досвід втрат і повторних травматичних подій створили перед українським суспільством безпрецедентні виклики, що

актуалізували потребу у формуванні та підтриманні психологічної стійкості. За даними загальнонаціональних опитувань у межах програми ментального здоров'я «Ти як?» [1], значна частина українців переживає високий або помірний рівень стресу, водночас демонструючи потенціал до резильєнтності. Це свідчить про необхідність доступних, науково

обґрунтованих методів психологічної саморегуляції, здатних підтримувати адаптивність особистості у воєнних умовах.

У світовій психологічній науці резильєнтність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми, які дозволяють людині адаптуватися до стресу та відновлювати функціонування після впливу несприятливих факторів [2, с. 229; 3, с. 25]. У сучасних умовах особливої актуальності набувають інструменти, здатні підсилювати здатність до регуляції уваги та емоційних реакцій, зменшувати вплив румінації та катастрофізації, а також сприяти орієнтації на досвід «тут і тепер». Одним із таких науково обґрунтованих підходів є майндфулнес – комплекс практик усвідомленості, що походять із буддистської традиції, але інтегровані в сучасну доказову психологію та клінічну практику.

Майндфулнес-інтервенції, зокрема MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) та MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), продемонстрували значну ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та емоційної реактивності, а також у розвитку когнітивної гнучкості й навичок саморегуляції [4; 5, с. 787]. Нейропсихологічні дослідження свідчать, що практики усвідомленості сприяють модифікації нейронних зв'язків, зменшенню гіперактивації мигдалеподібного тіла та покращенню функціонування префронтальної кори, що є критично важливим у контексті роботи зі страхом та психологічною травмою [6, с. 215; 7, с. 5]. У воєнних умовах ці механізми можуть відігравати ключову роль у відновленні відчуття контролю, зменшенні емоційного виснаження та підтриманні внутрішньої рівноваги.

Водночас, питання адаптації майндфулнес-практик до українського воєнного контексту потребує ґрунтовного теоретичного аналізу та узагальнення сучасних досліджень. З огляду на культурні, соціальні та травматичні особливості населення, важливо оцінити, які саме компоненти майндфулнес сприяють розвитку резильєнтності, наскільки вони ефективні для

різних груп (цивільні, військові, ВПО, люди з досвідом втрати) та які обмеження можуть існувати при їх використанні.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена потребою наукового обґрунтування майндфулнес як ресурсу розвитку психологічної стійкості українців у період війни. Це визначає необхідність систематизації теоретичних підходів, аналізу нейропсихологічних механізмів практик усвідомленості та узагальнення емпіричних даних щодо їх ефективності в умовах хронічного стресу та травматичного досвіду.

Метою статті є здійснення комплексного теоретичного аналізу майндфулнес як ресурсу психологічної стійкості в умовах війни та обґрунтування можливостей його застосування з урахуванням сучасних наукових підходів і специфіки українського контексту.

Матеріали та методи. У межах даного дослідження застосовано комплекс теоретичних методів, спрямованих на всебічне вивчення психологічної стійкості та можливостей використання майндфулнес-практик у контексті воєнних подій. Робота має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на системному аналізі наукових публікацій українських і зарубіжних авторів, у яких висвітлено концептуальні засади психологічної стійкості, механізми емоційної й когнітивної регуляції, а також нейропсихологічні ефекти майндфулнес-інтервенцій. Для забезпечення релевантності й доказовості використовувалися джерела, представлені у монографіях, статтях рецензованих журналів, оглядових роботах та систематичних метааналізах, включно з роботами Дж. Кабат-Зінн [4], Л. Сіберстейн та ін. [8], Дж. Бріє та С. Скотт [6], Е. Гарланд та ін. [7], С. Голдберг та ін. [5], А. Джа та ін. [9], а також українських дослідників.

Добір джерел здійснювався на основі пошуку в авторитетних наукових базах даних, серед яких Scopus, Web of Science, APA PsycINFO, а також українських фахових виданнях («Практична психологія та соціальна робота», «Психологічні науки», збірники Львівського державного універси-

тету внутрішніх справ та інші). Критеріями включення джерел були: наявність емпіричних даних або доказових теоретичних моделей, висвітлення механізмів психологічної стійкості, опис нейропсихологічних ефектів майндфулнес, а також дослідження, що проводилися в умовах воєнних або екстремальних ситуацій. Особливу увагу приділено тим роботам, у яких аналізуються практики майндфулнес у військових, ветеранів, цивільних, які переживають хронічний стрес або травматичний досвід, а також українським публікаціям, що описують специфіку стресу та резильєнтності у сучасних умовах війни.

Методологічною основою виступали методи теоретичного аналізу, які включали контент-аналіз наукових публікацій, порівняльно-історичний аналіз підходів до трактування психологічної стійкості, а також метод систематизації та узагальнення результатів емпіричних і нейропсихологічних досліджень. Контент-аналіз дозволив виокремити ключові категорії, пов'язані з когнітивними, емоційними та нейрофізіологічними аспектами стійкості, тоді як порівняльний аналіз дав змогу зіставити різні теоретичні моделі – як класичні, так і сучасні, орієнтовані на інтеграцію майндфулнес у систему адаптивних ресурсів особистості.

У процесі роботи також використовувався структурно-функціональний підхід, що дав змогу представити майндфулнес як систему взаємопов'язаних навичок, які впливають на центральні компоненти психологічної стійкості: регуляцію уваги, емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, тілесну інтегрованість та міжособистісні механізми. Такий підхід є релевантним, оскільки дозволяє не лише описати окремі ефекти майндфулнес, але й інтерпретувати їх у контексті ширших моделей резильєнтності, представлених у працях дослідників, на яких спирається стаття.

Таким чином, застосування комплексу теоретичних методів, опора на рецензовані наукові джерела та використання міждисциплінарних підходів забезпечили можливість сформувати цілісне та доказове уявлення про те, яким чином майндфулнес може функціо-

нувати як ресурс психологічної стійкості в умовах воєнного часу. Обрані методи дозволили інтегрувати дані різних наукових напрямів – від когнітивної психології до нейронауки – що відповідає сучасним вимогам до вивчення феноменів, пов'язаних із ментальним здоров'ям у кризових суспільних умовах.

Результати

Теоретичні підходи до психологічної стійкості

У сучасній психологічній науці поняття психологічної стійкості розглядається як багатовимірний динамічний конструкт, що відображає здатність особистості адаптуватися до дії стресових і травматичних факторів, підтримувати функціональне рівновагу та відновлюватися після впливу кризових подій. Класичні дослідження А. Мастена трактують резильєнтність як «звичайне чудо» – універсальний адаптивний механізм, що формується завдяки поєднанню індивідуальних, соціальних та середовищних ресурсів і забезпечує здатність протистояти викликам без суттєвих порушень психічного функціонування [2, с. 227]. Значний внесок у розвиток теорії резильєнтності зробив Дж. Бонанно, який наголошує на важливості емоційної й когнітивної гнучкості та підкреслює, що стійкість не є рідкісною рисою, а проявляється у більшості людей навіть за умов інтенсивного стресу [3, с. 25]. У межах когнітивно-поведінкової традиції стійкість пов'язується з процесами адаптивного мислення, здатністю регулювати румінацію й катастрофізацію, а також із умінням формувати реалістичні інтерпретації загрозливих ситуацій, що описано у праці Л. Сіберстейна [8]. Наукові підходи українських дослідників, зокрема О. Романчука, Н. Пшук [10], І. Зошій [11], підтверджують багатовимірну природу стійкості та акцентують на поєднанні емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності та здатності підтримувати конструктивні соціальні зв'язки.

Сучасні теоретичні моделі узгоджуються в тому, що психологічна стійкість охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, фізіологічні та соціальні компоненти. Когнітивний

вимір охоплює здатність до гнучкого мислення, управління увагою та подолання румінації. Ці процеси, як свідчать дослідження Дж. Кабат-Зінна та Б. Сіворда [4, с. 35; 12], тісно корелюють із механізмами, які формуються під час практик майндфулнес, зокрема з умінням спостерігати за власними думками як тимчасовим й нестабільним ментальним явищем. Емоційний вимір резильєнтності пов'язаний зі здатністю регулювати інтенсивність афективних реакцій, підтримувати емоційну рівновагу й забезпечувати стійкість до негативних переживань – чинники, що також зазнають позитивних змін під впливом технік усвідомленості. Поведінковий компонент включає конструктивні копінг-стратегії та здатність здійснювати контрольовані дії в умовах стресу. Результати дослідження А. Джа та ін. [9, с. 61] засвідчують, що майндфулнес-тренування сприяють збереженню уваги та зниженню когнітивного виснаження у військовослужбовців перед бойовими розгортаннями.

Окреме місце належить нейропсихологічному виміру стійкості. Праці Дж. Бріє та С. Скотт [6, с. 211] демонструють, що майндфулнес сприяє зниженню гіперактивності мигдалеподібного тіла, посиленню активності префронтальної кори й покращенню інтеграції травматичного досвіду, що безпосередньо впливає на механізми адаптації. У контексті тривалого стресу пов'язаного з війною ці нейробіологічні зміни набувають особливої значущості, оскільки сприяють зменшенню реактивності на загрозові стимули та підвищують здатність до саморегуляції. Соціальний вимір резильєнтності, який передбачає можливість підтримувати міжособистісні зв'язки та залучати соціальні ресурси, також є критично важливим в умовах війни, коли доступ до соціальної підтримки може бути обмеженим або нестабільним.

Воєнна реальність накладає додаткові виклики на механізми формування стійкості, посилюючи хронічний стрес, знижуючи відчуття безпеки та контролю, а також активізуючи дисоціативні реакції як захисний механізм. У цьому контексті майндфулнес постає

як потенційно ефективний інструмент впливу на ключові ланки психологічної стійкості. Дослідження Гарланд та ін. [7, с. 8] показують, що практики усвідомленості зменшують захоплення уваги загрозою, підвищують толерантність до невизначеності та формують здатність до позитивної переінтерпретації досвіду. Матеріали українських досліджень підтверджують, що майндфулнес-техніки знижують румінації, покращують регуляцію емоцій та підвищують загальний рівень самоконтролю й адаптивності у цивільних, які перебувають у стані стресу пов'язаного з війною.

Таким чином, узагальнення сучасних теоретичних підходів демонструє, що резильєнтність є багатокомпонентною структурою, яка формується завдяки поєднанню когнітивних, емоційних, поведінкових і нейробіологічних механізмів. Практики майндфулнес, згідно з наявними науковими даними, впливають саме на ті елементи психологічної стійкості, що є найбільш вразливими в умовах війни: регуляцію уваги та емоцій, здатність протидіяти румінації, відчуття контролю та інтеграцію травматичного досвіду. Це створює підґрунтя для подальших досліджень потенціалу майндфулнес як ресурсу підвищення стійкості українців у період воєнних викликів.

Майндфулнес як психологічний інструмент

У сучасній психології майндфулнес розглядається як цілісний підхід до розвитку усвідомленості, саморегуляції та адаптивності, що спирається на систематичне тренування уваги й прийняття ставлення до власного досвіду. Хоча термін походить із буддійської медитативної традиції, у сучасних наукових підходах він визначається як універсальна техніка психологічного тренування, позбавлена релігійного змісту. Основоположник клінічного застосування майндфулнес, Дж. Кабат-Зінн, трактує його як форму «некритичної усвідомленості», що формується шляхом свідомого спрямування уваги на теперішній момент та фіксації особистих переживань без їх оцінювання [4, с. 39]. Від часу розроблення програми MBSR майндфулнес став фундаментом численних психоте-

рапевтичних інтервенцій [13, с. 441], спрямованих на зниження стресу та підвищення психічної стабільності.

У межах когнітивно-поведінкової психології майндфулнес розглядається як інструмент, що забезпечує розвиток метакогнітивних навичок: спостереження за думками й емоціями, дистанціювання від автоматичних реакцій і формування здатності усвідомлювати власні психічні процеси. Робота Л. Сіберстейн підкреслює, що практики усвідомленості сприяють зменшенню емоційної реактивності, покращенню психологічної гнучкості та корекції дисфункціональних емоційних схем, що підсилює здатність особистості справлятися з інтенсивними стресорами [8, с. 417]. Таким чином, майндфулнес постає не лише технікою релаксації, але й когнітивним інструментом, що формує навички самоспостереження, емоційного моделювання та регуляції поведінкових реакцій.

Наукові дані свідчать, що майндфулнес має чітко визначені механізми впливу на психічну сферу. Зокрема, багаторівневі емпіричні дослідження описують зменшення румінацій, покращення концентрації уваги, нормалізацію емоційного стану та підвищення рівня самоприйняття в осіб, які практикують усвідомленість. Метааналіз Голдберга та ін., що охоплює понад 140 досліджень, демонструє статистично значущий вплив майндфулнес-інтервенцій на зниження тривоги, стресу та симптомів емоційної реактивності, причому ефект виявляється найбільш вираженим у групах, які живуть в умовах хронічного стресу, зокрема пов'язаного з війною або екстремальними умовами [5, с. 791]. Ці узагальнені дані узгоджуються з результатами українських досліджень, де було зафіксовано зниження рівня стресу у цивільних учасників тренінгових програм майндфулнес у період повномасштабної війни.

У науковій літературі дедалі частіше підкреслюється значення тілесно-орієнтованих технік майндфулнес, які спрямовані на відновлення зв'язку між психічними та фізіологічними процесами. Практики на кшталт «сканування тіла», усвідомленого дихання

чи фокусування на сенсорних відчуттях формують здатність до «заземлення», що виявляється особливо ефективним для зниження дисоціативних проявів, характерних для станів травматичного стресу. Нейропсихологічні дослідження Дж. Бріє та С. Скотта підтверджують, що майндфулнес сприяє зниженню гіперактивності мигдалеподібного тіла та посиленню регулятивних функцій префронтальної кори, що покращує інтеграцію травматичних переживань і зменшує схильність до нав'язливих думок та флешбеків [6, с. 227]. Таким чином, фізіологічний компонент майндфулнес є невід'ємним від його психологічної дії та відіграє ключову роль у відновленні стабільності внутрішніх станів.

Особливої уваги заслуговує застосування майндфулнес у контексті війни, де підвищена невизначеність, втрата безпеки та регулярна дія травматичних факторів потребують специфічних механізмів підтримки психічної рівноваги. Практики усвідомленості виявляються ефективними для протидії румінаціям, катастрофізації, надмірній увазі до загрозливих стимулів і зниженню емоційної реактивності – чинників, що є центральними у структурі стресу пов'язаного з війною. Дослідження А. Джа та ін., проведене за участі військовослужбовців, демонструє, що майндфулнес-тренування сприяє збереженню когнітивних ресурсів, послаблює симптоми емоційного виснаження та покращує здатність до концентрації навіть за умов підготовки до бойових дій [9, с. 55]. Це свідчить про високу адаптивну цінність майндфулнес у ситуаціях, що характеризуються небезпекою, пригніченістю та надмірним інформаційним навантаженням.

Таким чином, майндфулнес можна розглядати як комплексний психологічний інструмент, що поєднує когнітивні, емоційні та тілесні механізми й здатний значно підсилювати ресурси психологічної стійкості. Він не лише знижує інтенсивність негативних станів, а й формує навички свідомого переживання досвіду, що є критично важливим у контексті травматичних подій. У період війни, коли психічні навантаження мають сис-

темний і тривалий характер, практики майндфулнес виступають засобом відновлення внутрішньої рівноваги, розвитку адаптивних стратегій подолання та зниження психічного виснаження, що робить їх перспективним напрямом подальших наукових і практичних розробок.

Нейропсихологічні механізми майндфулнес

У сучасній науковій літературі майндфулнес дедалі частіше розглядається не лише як психологічна практика, а як інструмент, що має чітку нейробіологічну основу та здатний модифікувати роботу ключових структур мозку, відповідальних за емоційну регуляцію, увагу та реакцію на стрес. Нейровізуалізаційні дослідження демонструють, що регулярне практикування майндфулнес-підходів сприяє підвищенню активності префронтальної кори, яка забезпечує вищі когнітивні функції – зокрема контроль уваги, планування та гальмування імпульсивних реакцій. За даними Дж. Бріє та С. Скотта [6, с. 218], саме зміцнення регуляторної ролі префронтальних структур дозволяє людині більш ефективно опрацьовувати травматичний досвід і знижувати інтенсивність реактивних відповідей на загрозливі стимули.

Значну увагу дослідників привертає також вплив майндфулнес на мигдалеподібне тіло, яке відіграє центральну роль у формуванні страху, тривоги та інших емоцій, пов'язаних із загрозою. Низка досліджень свідчить, що практики усвідомленості асоціюються зі зниженням гіперактивації мигдалеподібного тіла, що, у свою чергу, зменшує рівень емоційної реактивності та формує стійкіший, більш врівноважений тип реагування на стреси. Ці результати узгоджуються з класичними нейропсихологічними моделями, згідно з якими хронічний стрес зміщує баланс у бік автоматичних реакцій страху, тоді як майндфулнес сприяє поверненню контролю до виконавчих і регуляторних зон мозку.

Важливим механізмом, який пов'язує майндфулнес із психологічною стійкістю, є формування навички «метакогнітивної відстороненості». Дослідження британських та американських науковців [7, с. 12] показують,

що практика спостереження за власними думками й емоціями без залучення до них посилює здатність мозку переключати увагу між різними когнітивними режимами. Така гнучкість пов'язана зі змінами у мережі пасивного режиму роботи мозку, що відповідає за румінації й автоматичні думки. Зменшення активності цієї мережі у стані практики усвідомленості знижує схильність до нав'язливих повторюваних переживань, які є характерними для стресу та посттравматичних реакцій.

Окрім впливу на структури, пов'язані з емоційною регуляцією, майндфулнес модифікує й ті системи мозку, які відповідають за інтероцепцію – тобто відчуття сигналів тіла. Підвищення активності інсулярної кори, що спостерігається у практикуючих майндфулнес, сприяє поліпшенню здатності відстежувати тілесні реакції, своєчасно виявляти фізіологічні ознаки стресу й застосовувати регуляційні стратегії, перш ніж напруження досягне критичного рівня. Дослідження Дж. Кабат-Зінна [4, с. 33–47] підтверджують, що тілесно орієнтовані майндфулнес-практики, такі як сканування тіла, мають значний вплив на нормалізацію роботи автономної нервової системи, зокрема на зниження активації симпатичного відділу та посилення парасимпатичного тону.

Крім того, систематичні огляди, зокрема метааналіз Голденберг та ін. [5, с. 786], показують, що майндфулнес-інтервенції здатні впливати на процеси нейропластичності – формування нових нейронних зв'язків та зміцнення існуючих. Ці зміни особливо важливі в умовах стресу пов'язаного з війною, коли мозок зазнає тривалого впливу кортизолу та інших гормонів стресу, що можуть порушувати когнітивне функціонування. Майндфулнес, як показують дослідження, здатний частково компенсувати ці негативні ефекти, сприяючи кращому відновленню ресурсів уваги, пам'яті та виконавчих функцій.

Таким чином, нейропсихологічні механізми майндфулнес демонструють багатовекторний вплив на роботу мозку: від зниження активності системи страху до посилення виконавчого контролю, оптимізації мережі

уваги та стимуляції нейропластичності. Ці ефекти створюють нейробіологічні передумови для підвищення психологічної стійкості, особливо в умовах хронічного напруження та травматичного досвіду, характерних для воєнного часу. З огляду на наведені дані, майндфулнес може розглядатися як науково обґрунтований інструмент, здатний підтримувати адаптаційні процеси на глибинному нейропсихологічному рівні.

Майндфулнес у воєнних умовах

У воєнних умовах практики майндфулнес набувають особливого значення як інструмент підтримання психічної стійкості та мінімізації негативних наслідків хронічного стресу. Досвід військових конфліктів свідчить, що тривалий вплив загрози, нестабільності та інформаційного перевантаження призводить до виснаження ресурсів саморегуляції, а також до поглиблення тривожних і депресивних симптомів. Саме тому інтервенції, які спрямовані на відновлення контролю над емоційними та когнітивними процесами, мають значний потенціал у системі психологічної допомоги. Практики усвідомленості, відповідно до підходу Дж. Кабат-Зінна [4, с. 35], дозволяють людині зменшити автоматичну реактивність на загрозові стимули, що є критично важливим у контексті постійного інформаційного тиску та небезпеки, характерних для воєнного часу.

Емпіричні дослідження, проведені в Україні під час повномасштабної війни, підтверджують ефективність майндфулнес-технік у зниженні суб'єктивного стресу та покращенні загального психологічного самопочуття. Так, у публікації Куліша О. та ін. [14], автори продемонстрували статистично значуще зниження рівня стресу за шкалою PSM-25 після проходження короткострокового тренінгового курсу. Зокрема, 20 із 22 респондентів показали зменшення показників стресу, а жоден з учасників після курсу не залишився у групі з високим рівнем стресового напруження. Міністерство охорони здоров'я України також підкреслює важливість застосування технік майндфулнес для підтримки психічного здоров'я та стійкості громадян в умовах війни,

зазначаючи високий попит на психологічну допомогу серед населення в умовах стресу [15]. Ці дані узгоджуються з міжнародними результатами застосування програм MBSR і свідчать про релевантність майндфулнес-підходів для цивільного населення, що перебуває під впливом воєнних подій.

Не менш переконливими є дослідження впливу майндфулнес на військовослужбовців. У роботі А. Джа та ін. [9, с. 58] наведено дані про збереження працездатності робочої пам'яті та зниження афективного виснаження в американських солдатів, які проходили восьмижневу програму тренування усвідомленості перед бойовим розгортанням. На відміну від контрольної групи, учасники інтервенції продемонстрували стабільність уваги й меншу схильність до негативної емоційної реактивності. Ці результати є важливими в українському контексті, де військовослужбовці перебувають під тривалим впливом стресових чинників і нерідко стикаються з травматичними ситуаціями, що вимагають високого рівня когнітивної гнучкості та емоційного контролю.

Практики майндфулнес також виявляються ефективними для зменшення румінації та катастрофізації – двох центральних механізмів, які сприяють поглибленню тривоги у воєнних умовах. Як зазначають Гарланд та ін. [7, с. 11], регулярне практикування майндфулнес-технік послаблює «захоплення уваги загрозою», властиве людям, які переживають хронічний стрес, а також сприяє розвитку здатності переінтерпретувати травматичний досвід через механізми позитивної рефреймінг-модуляції. У поєднанні з даними українських досліджень це свідчить про можливість зниження частоти нав'язливих думок про небезпеку та про майбутнє, які часто супроводжують досвід війни.

У цивільного населення майндфулнес виконує додаткову функцію «заземлення», що полягає у відновленні контакту з тілом та реальністю, порушеного через дисоціативні реакції, характерні для психічного реагування на тривалий стрес. Дослідження Дж. Бріє та С. Скотта [6, с. 228] підкреслюють,

що тілесно-орієнтовані елементи майндфулнес, такі як сканування тіла чи усвідомлене дихання, сприяють стабілізації нервової системи та зменшенню інтенсивності соматичних проявів тривоги. Це є особливо значущим для внутрішньо переміщених осіб та людей, які пережили травматичні події без доступу до системної психологічної підтримки.

Отже, наявні емпіричні дані підтверджують, що майндфулнес може бути ефективним інструментом не лише для загального зниження рівня стресу, але й для глибшої психофізіологічної стабілізації особистості у воєнних умовах. Застосування практик усвідомленості сприяє відновленню внутрішнього відчуття контролю, підвищенню толерантності до невизначеності та формуванню більш адаптивних стратегій поведінки, що є ключовими механізмами психологічної стійкості в умовах війни. З огляду на це, майндфулнес може розглядатися як перспективний елемент державних і локальних програм психологічної підтримки населення, включно з роботою з цивільними, військовослужбовцями, ветеранами та внутрішньо переміщеними особами.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз психологічної стійкості та майндфулнес-практик дозволив узагальнити ключові наукові положення щодо можливостей їх взаємодії та визначити специфіку застосування технік усвідомленості в умовах війни. Сучасні моделі резильєнтності засвідчують, що стійкість не є фіксованою властивістю особистості, а формується як результат взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних механізмів, що забезпечують гнучку адаптацію до стресових подій. З огляду на воєнні обставини, які супроводжуються тривалим стресом, невизначеністю та повторною дією травматичних факторів, формування й підтримка психологічної стійкості набуває особливої актуальності для українського населення.

Аналіз теоретичних джерел та емпіричних досліджень показав, що майндфулнес-інтервенції становлять ефективний ресурс для зміцнення когнітивних та емоційних процесів, які

є фундаментом психологічної стійкості. Праці Дж. Кабат-Зінна і дослідження Гарланда та ін. підтверджують, що регулярна практика усвідомленості сприяє підсиленню метакогнітивної гнучкості, зменшенню румінації та підвищенню здатності до регулювання емоційних станів. Нейропсихологічні дослідження Дж. Бріє та С. Скотта демонструють стабільні зміни у функціонуванні мозкових структур, відповідальних за емоційну реактивність та інтеграцію травматичного досвіду, що особливо важливо у контексті роботи зі стресом, пов'язаним із війною.

У воєнних умовах майндфулнес-практики не тільки виконують регулятивну функцію, а й слугують засобом відновлення контролю над внутрішнім станом, що знижує відчуття безпорадності і сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя. Емпіричні дані, отримані у роботах українських і зарубіжних дослідників підтверджують статистично значущі зміни рівня стресу та підвищення показників адаптивності після участі у майндфулнес-програмах серед цивільного населення й військових. Це свідчить про доцільність інтеграції технік усвідомленості в систему психологічної підтримки, програми ментального здоров'я та інструментів протидії наслідкам хронічного стресу в українському суспільстві.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що майндфулнес є науково обґрунтованим інструментом зміцнення психологічної стійкості, який здатний позитивно впливати на когнітивну, емоційну та нейробіологічну сфери функціонування особистості. У контексті війни техніки усвідомленості відіграють роль як профілактичного, так і терапевтичного ресурсу, сприяючи зменшенню стресової реактивності, покращенню емоційної регуляції та відновленню відчуття внутрішньої рівноваги.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих для українських умов майндфулнес-протоколів короткої та середньої тривалості, оцінці їх ефективності для різних цільових груп – військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, дітей і підлітків – а також у вивченні довго-

тривалих нейробіологічних ефектів практик у ситуаціях хронічного або повторного стресу. Важливим завданням також є стандартизація та інтеграція майндфулнес-підходів у національні програми психічного здоров'я, що сприятиме системній підтримці психологічної стійкості населення в умовах продовження воєнних дій.

Список використаних джерел:

1. ООЦКПХ. Ти як? Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. 14.02.2025. URL: <https://od.cdc.gov.ua/news/ty-yak-psyhichne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrayintsiv-do-psyhologichnoyi-dopomogy-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 20.09.2025).
2. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. 56(3). 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
3. Bonanno G. Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*. 2004. 59(1). 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
4. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. 4. 33–47. DOI: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
5. Goldberg S. B., Tucker R. P., Greene P. A. et al. Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol 59. 785–799. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
6. Briere J., Scott C. Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. 2nd. edition. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2015. 209–230. URL: https://www.researchgate.net/publication/270583273_Principles_of_Trauma_Therapy_A_Guide_to_Symptoms_Evaluation_and_Treatment.
7. Garland E. L., Geschwind N., Peeters F., Wichers M. Mindfulness training promotes upregulation of the positive valence system. *Frontiers in Psychology*. 2015. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
8. Siberstain L., Tirch D., Leahy R. Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2012. 5(4). 406–419. DOI: <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
9. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 2010. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018438>
10. Пшук Н., Романчук О. Психологічна стійкість : клініко-психологічні аспекти. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 216 с.
11. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>
12. Seaward B. L. Meditation and mindfulness. In: *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being*. 9th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2018. ISBN-13.978-1284126266 URL: https://samples.jbpub.com/9781284126266/9781284137965_FMxx_Print.pdf
13. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути* [зб. наук. пр.]: матеріали XI міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Київ, 11 грудня 2020 р.). Київ, 2020. С. 438–447 URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/7810> (дата звернення: 20.09.2025).
14. Куліш О.В., Качуріна М.О., Педченко О.В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. *Наукові записки. Серія психологія*. 2025. Вип. 1(7). С. 81–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10>
15. Міністерство охорони здоров'я України. Сила стійкості: як українці знаходять ресурс у складні часи. URL: <https://moz.gov.ua/uk/sila-stijkosti-yak-ukrayinci-znahodyat-resurs-u-skladni-chasi> (дата звернення: 20.09.2025).

References:

1. OOTsKPKh. (2025). Ty yak? Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykhologichnoi dopomohy pid chas viiny [How are you? Mental health and Ukrainians' attitudes towards psychological help during the war]. Retrieved from: <https://od.cdc.gov.ua/news/ty-yak-psyhichne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrayintsiv-do-psyhologichnoyi-dopomogy-pid-chas-vijny/> (data zvernennia: 20.09.2025). [in Ukrainian].
2. Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(3). 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227 [in English].

3. Bonanno, G. (2004). Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*. 2004. 59(1). 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20 [in English].
4. Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 4. 33–47. DOI: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3) [in English].
5. Goldberg, S. B., Tucker, R. P., & Greene, P. A. et al. (2018). Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*. Vol. 59. 785–799. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011> [in English].
6. Briere, J., & Scott, C. (2015). Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. 2nd. edition. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2015. 209–230. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/270583273_Principles_of_Trauma_Therapy_A_Guide_to_Symptoms_Evaluation_and_Treatment [in English].
7. Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upregulation of the positive valence system. *Frontiers in Psychology*. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015> [in English].
8. Siberstain L., Tirsch, D., & Leahy, R. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. 5(4). 406–419. DOI: <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406> [in English].
9. Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 10. 54–64. Retrieved from: <https://colab.ws/articles/10.1037%2Fa0018438> [in English].
10. Pshuk, N., & Romanchuk, O. (2020). Psykholohichna stiikist : kliniko-psykholohichni aspekty [Psychological resilience: clinical and psychological aspects]. Lviv : LNU im. I. Franka, 216 s. [in Ukrainian].
11. Zoshii, I. V. (2024). Psykholohichna stiikist osobystosti v ekstremalnykh umovakh zhyttiedialnosti [Psychological stability of the individual in extreme conditions of life]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti. Pedagogika i psykholohiia (Scientific notes of the Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology)*. № 2 (4). S. 104–108. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17> [in Ukrainian].
12. Seaward, B. L. (2018). Meditation and mindfulness. In: Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being. 9th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning. ISBN-13.978-1284126266. Retrieved from: https://samples.jbpub.com/9781284126266/9781284137965_FMxx_Print.pdf [in English].
13. Martseniuk, M. O. (2020). Tekhnolohii maindfulnes v psykhoterapevtychnii praktytsi. Suchasni vyklyky i aktualni problemy nauky, osvity ta vyrobnytstva: mizhhaluzevi dysputy [zb. nauk. pr.]: materialy XI mizhnarodnoi naukovoopraktychnoi internet-konferentsii (m. Kyiv, 11 hrudnia 2020 r.) [Mindfulness technologies in psychotherapeutic practice. Modern challenges and current problems of science, education and production: interdisciplinary disputes [Collection of scientific works]: materials of the XI international scientific-practical Internet conference (Kyiv, December 11, 2020)]. Kyiv. S. 438–447. Retrieved from: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/7810> (data zvernennia: 20.09.2025). [in Ukrainian].
14. Kulish, O.V., Kachurina, M.O., & Pedchenko, O.V. (2025). Tekhniky maindfulnes u roboti zi stresom ta tryvohoiu v doroslykh tsyvilnykh ukraintsiv v umovakh viiny [Mindfulness techniques in working with stress and anxiety in adult Ukrainian civilians in wartime conditions]. *Naukovi zapysky. Seriia psykholohiia (Scientific notes. Psychological series)*. Vyp. 1(7). S. 81–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10> [in Ukrainian].
15. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. Syl'a stiikosti: yak ukraintsi znakhodiat resurs u skladni chasy [Ministry of Health of Ukraine. The Power of Resilience: How Ukrainians Find a Resource in Difficult Times.]. Retrieved from: <https://moz.gov.ua/uk/sila-stijkosti-yak-ukrayinci-znahodyat-resurs-u-skladni-chasi> (data zvernennia: 20.09.2025). [in Ukrainian].

