

Темою подальших наукових пошуків буде вивчення та аналіз критеріїв стану ментального здоров'я молоді. Через неоднозначність різного роду інтерпретацій досліджуваного феномена, не розв'язаним залишається питання оцінки психологічного стану молодої людини. Важливо розглянути ментальне здоров'я в контексті специфіки середовища, особистості і подій сьогодення, а не просто, як цілісний феномен.

1. Завгородня О.В. Курганська Л.О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти: монографія К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 43–50.
2. Коцан І.Я., Ложкін, Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

Міщиха Л.П.
професор кафедри загальної та клінічної психології,
доктор психологічних наук, доцент
(*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна*)

MBSR-ПРОГРАМА У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

MBSR – програма, яка покликана допомогти особистості справлятися зі стресом на основі практики усвідомленості (mindfulness).

Усвідомленість – це психічний стан, за якого індивід відстежує свої переживання, що мають місце тут і зараз, на противагу там і тоді (як складова переживання часових параметрів минулого чи майбутнього). Мовиться про вміння усвідомлено проживати кожний даний момент життя, не застрягаючи при цьому на тих життєвих ситуаціях, які вже завершені (незмінні), чи як такі, які ще не відбулись (проте особистість їх постійно актуалізує). Це здатність свідомості до інтроспекції власної діяльності.

Практика усвідомленості не нова в науці. Вона сягає своїми коріннями ще буддистських традицій і полягає в тому, щоб «пробудити свідомість» і допомогти людині жити в гармонії з собою та навколишнім світом. І через самопізнання, як пізнання навколишнього, вчить цінувати кожен мить власного буття, у повній мірі проживаючи його. При цьому вчить не відчуженню від світу, а співпричетності з ним; позаяк дає розуміння і постулату «зовнішнє через внутрішнє». Відтак досвід напрацювань мудреців Сходу, майстрів дзен, які тисячоліттями досліджували цю площину свідомості був взятий і в практику роботи психотерапевтів Заходу, як поворот до вивчення власної внутрішньої природи свідомості за допомогою самостереження, що робить життя більш осмисленим і змістовним і накреслює шлях до мудрості.

Так усвідомленість і зосередженість на теперішньому є центральними поняттями гештальтпсихології. Мовиться про постійний контакт зі своїм внутрішнім і зовнішнім світами. Внутрішня площина усвідомлення охоплює ті процеси і події, що мають місце у тілі. Зовнішня площина репрезентує сукупність зовнішніх подій, що поступають у свідомість в якості сенсорних сигналів.

Ф. Перлз виокремлював ще середню площину, яку назвав площиною фантазування. Саме її, на думку ученого, складають фантазії, вірування, ставлення та інші мисленнєві процеси. Поготів, Ф. Перлз стверджував, що саме ця площина «відповідальна» за виникнення неврозів у людини за рахунок виключення із свідомості подій внутрішнього та зовнішнього світів. Саморегуляція організму залежить від усвідомлення теперішнього і від здібності жити в повній мірі тут і зараз [6].

Основу MBSR складає програма Джона Кабат-Зінна (*Медична Школа Масачусетського університету, 1970-і рр.*)[1;2;3], яка бере за основу повноту включення в життя. Програма науково обґрунтована та рекомендована в протоколах лікування різних розладів. MBSR використовує поєднання медитації уважності, усвідомлення тіла та вивчення моделей поведінки, мислення та емоцій.

Усвідомленість – це звернення уваги на життя в теперішньому моменті, відкритість і готовність до нового досвіду, який би він не був (Д.Уінстон).

Програма зниження стресу на основі усвідомленості інтегрує в собі практику медитації, усвідомлення тіла (включаючи техніки йоги). Це здобуття досвіду усвідомленості того, як можна справлятися зі стресом.

Головний меседж MBSR-програми: ми не можемо контролювати стресори, але ми можемо контролювати свою реакцію на них.

В умовах війни, MBSR-програма покликана підтримувати фізичне і психічне здоров'я людини [4], зокрема:

- допомогти особистості справлятися зі стресом, біллю, повсякденними труднощами, долати перешкоди до реалізації власних цілей;
- переживати важкі часи з почуттям гідності та самовладання;
- перебувати в тут і тепер (переживати кожен момент життя усвідомлено), відчувати себе живим, бути в контакті із собою;
- приймати свої емоції, вирішувати проблеми;
- розвивати усвідомленість взаємодії з іншими, гармонію в стосунках (як на рівні з іншими, так і на рівні з самим собою);
- надати «доступ» до внутрішніх ресурсів для самозцілення.

Повнота усвідомлення означає уміння особливим способом зосереджувати свою увагу на даному моменті, не судячи про нього. Мовиться про проживання життя у відчуттях його багатогранності, шансів, що дає кожна мить, можливостей та їх ресурсу для нашого розвитку. Позаяк недостатня усвідомленість даного моменту неминуче створює проблеми через несвідомі й автоматичні програми, в яких нерідко проявляють себе глибинні страхи, невпевненість тощо. І якщо це стає звичними патернами поведінки, проблеми нашаровуються, людина втрачає віру в свої можливості, у неї виникає відчуття, що вона «випала з життя».

За допомогою практики усвідомленості (*mindfulness*) людина отримує прямий доступ до власних внутрішніх ресурсів не тільки для виходу із «глухого кута», але й для власної трансформації глибинних процесів прийняття себе,

можливостей тощо.

MBSR-програма охоплює щоденні практики медитації, ведення щоденника з аналізом роботи. Медитація допомагає прожити життя з повним «доступом» до всього спектру свідомих і несвідомих процесів. Практики майндфулнес можна розуміти як неосудне прийняття та дослідження власного досвіду, включаючи відчуття тіла; думки, емоції, імпульси та спогади, з метою зменшення стресу.

Медитація охоплює такі техніки, як: сканування тіла (увага на різних тілесних відчуттях), концентрація, дихальні вправи. Використовуються практики усвідомленої йоги, де не скільки увага сконцентрована на точності виконання йогівських асан (вправ), скільки на усвідомленні тілесних і психічних проявів. Використовуються практики роботи з думками, мислеформами, що розвиває здатність до самостереження за власним внутрішніми психічними процесами, усвідомленням.

Цінною є практика «Stop» [7], що розвиває усвідомленість у процесі переживання стресової ситуації.

S = Stop /Зупинка

T = Take a breath /Зробити вдих

O = Observe /Спостерігати

P = Proceed /Продовжити

Заслуговує на увагу практика «Радикальне прийняття» [5] і робота з формулою:

Біль x Присутність = Свобода.

І протилежна їй формула:

Біль x Опір = Страждання.

Мовиться про радикальне прийняття себе через увагу до фізичних і психічних станів і прийняття (а не спротив) всього того, що сама людина переживає, заперечує. Звідси вона вчиться приймати себе, коли усвідомлює про пастки самоосуду, спротиву, самокритики. Не втікати від болі, а досліджувати її, не тікати від стресу, а вивчати його, зокрема : де він в тілі, який образ,

асоціація, відчуття (здіяяти всі органи відчуття в описі і характеристиці), прийняти, проаналізувати, і врешті-решт – відпустити. Невідомість, спротив самі по собі викликають ще більше болі. Майндфулнес-практики вчать досліджувати, знайомитись, вивчати всі ці стани, а не тікати від них. Важливо знайти в тілі і гармонійні зони, зосередившись на них, як на ресурс.

Вагоме місце займає практика дихання (багато варіантів і технік дихальних вправ), що слугує не тільки засобом заспокоєння, релаксації, але й сприяє гармонізації психічних станів, а відтак і правильному прийняттю рішення (не в стані емоційного збудження).

Таким чином, MBSR-програма є ресурсною у подоланні стресових ситуацій. Вона може успішно застосовуватись у практиці роботи клінічних психологів, психотерапевтів, як один з ефективних підходів до проблеми зниження та подолання стресових ситуацій особистості, і зокрема, в умовах війни.

1. Jon Kabat-Zinn Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Bantam Books, 2013.

2. Кабат-Зинн Дж. Практика медитації. Или искусство настоящего момента. М.: Эксмо, 2013. 272 с.

3. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. *Режим доступу:* <https://knizhnik.org/dzhon-kabat-zinn/kuda-by-ty-ni-shel--ty-uzhe-tam/1>

4. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168. *Режим доступу:* https://www.researchgate.net/publication/342412218_Psihicne_zdorov%27a_ak_skladova_osobistisnogo_blagopolucca

5. Pain x Resistance = Suffering - Tara Brach. *Режим доступу:* <https://www.youtube.com/watch?v=O8exWpcngc&list=PLbiVpU59JkVam6fBJDZPRfiDLqJPZUQ7z&index=8>

6. Perls.F/Gestalt therapy verbatim/Lafayette, Calif. :Real People Press, 1969.

7. STOP: A Short Mindfulness Practice - Susan Bauer-Wu. *Режим доступу:* <https://www.youtube.com/watch?v=WaszqhPCWX0&list=PLbiVpU59JkVaBEpMXq4bsYvoHISIBNiRU&index=4>