

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія

/підпис студента/

Турчин Оксана Андріївна

**ВПЛИВ MBSR ГРУП ВЛАСНОГО ДОСВІДУ НА ПОКАЗНИК
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ**

Спеціальність 8.053 «Психологія»

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

**Кафедра клінічної психології
Науковий керівник**

Аврамчук Олександр Сергійович
доцент кафедри клінічної психології УКУ
кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

ЛЬВІВ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС ПРАКТИК НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ	8
1.1 Концепція резильєнтності: аналіз останніх наукових досліджень.....	8
1.2 Майндфулнес-практики та курс MBSR – аналіз останніх наукових досліджень	15
1.3 Роль майндфулнес-медитацій та груп MBSR в плеканні резильєнтності та психологічного благополуччя психологів-консультантів.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	28
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ MBSR ГРУП ВЛАСНОГО ДОСВІДУ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ	30
2.1. Загальна характеристика груп досліджуваних.....	30
2.2. Опис проведеного експерименту.....	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	36
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ MBSR ГРУП ВЛАСНОГО ДОСВІДУ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ	37
3.1. Зміни показника резильєнтності для експериментальної групи досліджуваних до та після участі в групі власного досвіду MBSR.....	37
3.2. Характер взаємозв'язків між показником резильєнтності та іншими характеристиками психологічного благополуччя психологів-консультантів	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III	47
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	50
ДЖЕРЕЛА	53
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Питання психологічного благополуччя практикуючих психологів-консультантів стабільно тримається у фокусі уваги дослідників протягом останніх десятиліть. Як працівник и сфери «людина-людина», яким доводиться щоденно стикатись з важкими, болісними переживаннями своїх клієнтів, психічними розладами та їх наслідками для життя людини – вони перебувають у групі професій з високим ризиком емоційного та професійного вигорання. [1, 2]. В цьому контексті, особливого значення набуває питання вивчення розвитку у практикуючих психологів конструкту резильєнтності – а також способів, в які можна мати добрий вплив на даний конструкт. [3, 4]

Практики Майндфулнес спрямовані на розвиток здатності людини усвідомлено скеровувати свою увагу на теперішній момент досвіду – водночас, не надаючи цьому моменту жодних оціночних значень. Введенню цього терміну в площину наукових знань ми завдячуємо американському професору медицини Дж. Кабатт-Зінну – що вперше запропонував використання технік майндфулнес в терапевтичному процесі реабілітації осіб з важкими соматичними захворюваннями, а також осіб, що перебувають під впливом стресогенних подій. [41] Розвиток вміння усвідомлено перебувати в моменті «тут-і-тепер» дозволяє краще відстежувати зміни в нашому психологічному стані, чинники, що провокують ці зміни, а також звичні для нас стратегії реагування / коупінг-стратегії до подолання стресових ситуацій. Таким чином особам, що практикують майндфулнес, стає значно легше «вирватись» з замкнутого кола некорисних переживань чи неадаптивних моделей поведінки – та напрацювати альтернативні способи реагування, що відповідно, знижує рівень дистресу. [40, 46]

Ефективність впливу майндфулнес-практик на рівень психологічного благополуччя була доведена в роботах як вітчизняних (Хрситук О., Романчук О., Гера Т., Пшук Н. Г.), так і зарубіжних вчених (J. Kabat-Zinn, J. Teasdale, M.

Williams, D. Penmann, B. Holzel, Sara W. Lazar, Norman A.S. Farb). Серед різноманіття майндфулнес-практик ми зосередили фокус уваги на 8-ми тижневій програмі MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – скерованій на зниження рівня стресу на основі практик майндфулнес. В нашій роботі ми розглядатимемо участь в програмі MBSR як один із достатньо добрих, ефективних чинників покращення рівня резильєнтності – що відповідно, може стати добрим протективним фактором психологічного благополуччя психологів-консультантів.

Об’єкт дослідження: резильєнтність психологів-консультантів

Предмет дослідження: MBSR групи власного досвіду як метод підтримки резильєнтності психологів-консультантів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу MBSR-груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів.

Згідно з метою, було визначено наступні **завдання** нашого дослідження:

1. Проаналізувати та структурувати теоретичні концепції та сучасні дослідження поняття «резильєнтність», а також особливості взаємозв’язку практик майндфулнес з показником резильєнтності
2. Розробити, підготувати та провести емпіричне дослідження впливу MBSR-груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів
3. Провести якісний та кількісний аналіз виявлених особливостей впливу MBSR- груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів, а також на додаткові фактори їх психологічного благополуччя (стресостійкість, життєстійкість, толерантність до невизначеності).

4. Зробити висновки щодо ефективності впливу майндфулнес-практик на показник резильєнтності психологів-консультантів.
5. Розробити рекомендації щодо покращення рівня резильєнтності психологів-консультантів за допомогою практик Майндфулнес.

Гіпотези магістерської роботи:

1. Припускаємо, що досвід участі в групі MBSR позитивно впливатиме на показник резильєнтності психологів-консультантів, а саме призводитиме до його зростання.
2. Ймовірно, серед учасників експериментальної групи досліджуваних, внаслідок проходження MBSR груп власного досвіду додатково зростатимуть такі показники як життєстійкість, стресостійкість та толерантність до невизначеності.
3. Припускаємо, що для контрольної групи досліджуваних показники резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та толерантності до невизначеності протягом дослідження залишатимуться незмінними.

Методи дослідження. Задля досягнення поставленої мети, в роботі було використано:

- Загальнонаукові методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення;
- Емпіричні методи: авторська анкета (з метою збору основних даних, поділу досліджуваних на групи, визначення додаткових потенційних факторів впливу на показник реильєнтності), та батарею психодіагностичних методик.

З метою багатовимірного аналізу конструкту резильєнтності, було використано наступні **методики**: Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), шкалу резильєнтності (RS), опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера, тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва).

- Математико-статистичні методи: та модуль для статистичної обробки даних Statistika.

Експериментальна база досліджень: Опитування експериментальної групи досліджуваних проводилось на базі центру розвитку особистості «Fizis», в часі проведення 8-ми тижневої програми зниження стресу на основі майндфулнес MBSR. Опитування проміжної та контрольної груп досліджуваних проводились на базі центру розвитку особистості «Fizis», центру психічного здоров'я та травматерапії «Простір Надії», центру психотерапії та розвитку особистості «Inner Surfing», кафедри клінічної психології та кафедри психології і психотерапії УКУ. Збір даних відбувався в онлайн-форматі, на базі платформи Google Forms.

Наукова новизна одержаних результатів: Попри значну базу наукових досліджень, що свідчать на користь ефективності впливу практик майндфулнес на зниження рівня стресу, та формування більш стійких, ефективних механізмів адаптації до ускладнених життєвих обставин, наукову новизну дослідження ми вбачаємо в більш прицільному огляді впливу практик майндфулнес саме на конструкт резильєнтності.

Оскільки даний конструкт є багатовимірним, та включає в себе, зокрема, феномени життєстійкості, стресостійкості, процесу відновлення після стресу, механізмів адаптації до зміни життєвих обставин, - це дозволяє нам сформуванню більш комплексне уявлення про вплив майндфулнес-практик на психологічну реальність людини – саме через конструкт резильєнтності.

Окрім цього, важливим є відстеження динаміки протікання цього процесу саме у психологів-консультантів – з можливістю формування відповідних рекомендацій щодо покращення показника резильєнтності саме для цієї групи осіб.

Практична значимість. Робота буде корисною практикуючим психологам-консультантам, психотерапевтам – з метою більш комплексного

розуміння поняття «резильєнтності», особливостей формування даного конструкту в практичних психологів, а також способів, в які можна мати добрий вплив на даний показник, та сприяти його зростанню. Корисною, зокрема, дана робота буде і сертифікованим тренерам, розробникам програми MBSR – для ознайомлення з новими даними щодо ефективності програми, її впливу на показники, що не є цільовими точками втручання програми, та можливостей її подальшого вдосконалення.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, переліку використаних джерел (57 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 65 сторінок. Робота проілюстрована 13-ма рисунками.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС ПРАКТИК НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

1.1 Концепція резильєнтності: аналіз останніх наукових досліджень

В сучасних наукових джерелах поняття резильєнтність операціоналізують у різний спосіб. Так, американська асоціація психологів (APA) пропонує нам наступне визначення даного поняття: «Резильєнтність (resilience) – це процес та результат успішної адаптації людини до складних обставин життя, що включає в себе ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість, у відповідності як до зовнішніх, так і до внутрішніх вимог». [48] Таким чином, резильєнтність передбачає не лише можливість толерувати стресогенні чинники, але й достатньо якісно та швидко відновлюватись після їх впливу, зберігаючи при цьому оптимальний рівень функціонування у різних сферах життя. Така особливість психіки людини викликає беззаперечний інтерес фахівців сфери охорони психічного здоров'я, оскільки її ґрунтовне вивчення дозволило б отримати більш якісні та системні уявлення про здатність людини відновлюватись після несприятливих подій, творчо адаптуватись до нових / ускладнених життєвих обставин, та бути стійкими перед лицем стресу. [47] Отримання такої інформації дозволило б розробляти та впроваджувати більш ефективні методи плекання стресостійкості та психологічного благополуччя як окремих осіб, так і спільноти в цілому.

У вітчизняних наукових працях, поряд з поняттям «резильєнтність» нерідко можна зустріти терміни «стресостійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність» - та спроби концептуалізувати резилієнс через них. [3, 4, 20] Попри те, що обраний феномен дуже активно досліджується протягом останніх десятиліть, основним викликом в цьому процесі залишається саме питання чіткої дефініції терміну «резильєнтність» як такого – адже його

багатовимірність залишає великий простір для творчого осмислення та індивідуального бачення феномену самими дослідниками. В нашій роботі, операціоналізуючи дане поняття та його трактування, ми опиратимемось, в першу чергу, на роботи таких дослідників як D. Hellerstein, R. Neman, K. M. Connor, J. R. Davidson, K. Bolton, D. Cicchetti, N. Harmzey, S. S. Luthar, A. Masten та інших [8, 9, 10, 11, 16, 17].

Введенню даного поняття у площину психологічної науки ми завдячуємо дослідникам E. Werner та R. Smith, що 1955 року розпочали масштабне лонгітюдне дослідження серед дитячого населення одного з гавайських островів. [15] Досліджуючи цих дітей протягом 30-ти років вони виявили, що попри ряд соціально-демографічних негативних модифікуючих факторів, що мали безпосередній вплив на розвиток та фізичне і психологічне благополуччя дітей (такі як бідність, алкоголізм / психічні хвороби в сім'ї, насильство та хронічний стрес), 28% досліджуваних показали високий рівень адаптації до несприятливих життєвих умов, та успішно реалізували себе у різних сферах життя. На той час, автор потрактував резильєнтність як консолідацію особистісних навичок особи у неблагополучних життєвих обставинах [4, 14, 15]. Пізніше схоже дослідження провів M. Rutter, вивчаючи дітей матерів з діагнозом шизофренія. [16] Було виявлено, що значна частка досліджуваних не демонстрували жодних ознак нетипової поведінки у дорослому віці – що автор потрактував як «позитивну адаптацію», тобто здатність особи спокійно реагувати на стрес та неблагополучні життєві обставини. Окрім цього, в термін «позитивна адаптація» він вкладав відсутність психопатологічних наслідків серед даних дітей (таких як розлади настрою, поведінки або адаптації, тривожні та афективні розлади тощо). [4, 14]. Цікавим дослідженням, у якому також фігурувало питання впливу раннього негативного досвіду особи на розвиток її резилієнсу, була робота A. S. Masten – в якій автор відстоює погляд на резильєнтність як на природню властивість психіки людини, що сягає коренями стандартних захисних

механізмів та адаптаційної здатності людини – і є звичною реакцією на стресогенні обставини. [16] Такий підхід пропонує значно оптимістичніший погляд на розвиток та адаптаційні можливості людини в цілому, та став контраргументом до пошуку «дефіцитів» у процесі розвитку осіб, що страждали від неблагополучних обставин у ранньому віці. Схожу позицію відстоював також А. Antonovsky, в дискурсі щодо салютогенної моделі здоров'я та хвороби. [17] З його слів, попри те що стрес є неминучим явищем у житті кожної людини, значний відсоток людей здатні знайти в цьому стані власний життєвий баланс, продовжувати зростати та розвиватись, і підтримувати стан благополуччя попри усі негаразди. Варто зазначити, що допоміжними компонентами цієї здатності є можливість людини віднайти особистісне значення випробувань чи стресів, з якими вона зустрілась, їх сенс – а також переконання у керованості, передбачуваності та значимості їх життя. [17, 4]. Отримані результати стали підґрунтям до подальших досліджень причин або ж індивідуальних особливостей осіб, що залишаються стійкими перед лицем травматичного досвіду та стресогенних обставин.

Подальше вивчення феномену резильєнтності дозволило значно розширити та доповнити уявлення про нього – так, якщо першопочатково резильєнтність зводилась лише до здатності людини адаптивно, повноцінно функціонувати попри стресогенний вплив, та зберігати стресостійкість перед лицем ускладнених життєвих обставин – згодом її важливим компонентом визначили посттравматичне зростання, як вміння винести корисні знання та навички з стресогенного / травматичного досвіду, та творчо застосовувати їх у подальшому житті. [4, 49]

Важливим є також розділити уявлення про резильєнтність як про скупність вроджених характеристик людини, та резильєнтність як динамічний стан, що може змінюватись під впливом безлічі чинників. До прикладу, таку конструктивістську концепцію нам пропонує у своїх працях D. Hellerstein – наголошуючи, що вродженими компонентами резильєнтності є фізіологічні

особливості нервової системи людини, здатність толерувати стрес та зберігати самоефективність попри негативні модифікуючі фактори. [50] В той же час, резильєнтність містить так званий «психологічний» компонент, до якого входять: «соціальний капітал» особи, та її здатність як будувати якісні соціальні зв'язки, так і можливість скористатись з допомоги та підтримки оточення; екзистенційний пошук та віднайдення змістів у складних / травматичних життєвих обставинах; підвищення рівня обізнаності щодо сучасних підходів психологічної допомоги та відновлення після переживання стресогенних або травматичних подій. [5, 50]

Досліджуючи психологічні та соціально-економічні особливості людей, що демонстрували високий рівень резильєнтності, вченими було виведено ряд модифікуючих факторів, що можуть збільшувати / зменшувати шанси особи розвинути резильєнтність, або ж призвести до ризику дезадаптації в ситуаціях пов'язаних з травмою або стресом. [4, 7, 9, 12] Першою ланкою формування резильєнтності буде наявність в життєвому досвіді людини тих чи інших «факторів ризику». «Факторами ризику» в даному випадку будуть усі несприятливі / травматичні обставини, з якими людина зустрілась протягом свого життя (зокрема, особливу увагу приділяють досвіду дитинства). Такими факторами можуть бути ускладнені соціально-економічні обставини, в яких проживає дитина (напр. бідність, зловживання алкоголем / психоактивними речовинами у батьків, відсутність повноцінного доступу до належних медичних послуг чи соціального забезпечення, війни, стихійні лиха, вимушені переселення) та психологічні (емоційна занедбаність та депривація, досвід насилля або іншої психологічної травми, відсутність належної підтримки та захисту від соціального оточення тощо). [4, 5, 49]

Згідно теоретичної моделі резильєнтності Г. Лазоса, зустріч з «фактором ризику» активізує в особі водночас дві системи – «захисні фактори» та «фактори вразливості» подальша взаємодія між якими дозволяє їй розвинути або стан резильєнтності, або дезадаптації. [4] Цікавим є те, що згідно теорії

автора G. Richardson, перед початком цього процесу людина має знаходитись в стані «біопсиходуховного» гомеостазу – який передбачає, що в актуальних життєвих обставинах вона функціонує повноцінно, до актуальних стресогенних чинників адаптована, та умовно кажучи, перебуває в «зоні комфорту». [3, 7] Якщо ж трапляється певна критична подія, що зумовлює порушення даного стану – людина починає шукати шлях повернення до свого умовного гомеостазу – і в такий спосіб запускається процес розбудови резильєнтності.[7]

Розглядаючи феномен резильєнтності як динамічний процес, ряд дослідників наголошують, що в часі його розбудови відбувається розвиток нових навичок, інтеграція набутого досвіду, та оновлення відчуття особистісної самоєфективності та саморозвитку – що в свою чергу, знову підтримує перманентний стан резильєнтності, збільшує адаптаційні можливості людини, та слугує протективним фактором перед майбутніми стресогенними ситуаціями. [3, 4]. М. А. Кузнецов та Л. Н. Зотова говорять про резильєнтність в контексті поняття «стійкість особистості», трактуючи її як складне, багатовимірне, системне явище, синтез якостей та здібностей, що включає в себе наступні категорії: стабільність настрою та загального психоемоційного стану; стресостійкість, здатність витримувати негативні життєві обставини та високий рівень напруги не досягаючи відчуття дистресу; можливість свободи вибору життєвого шляху та самодостатність; віра в себе та в свою здатність подолати труднощі; відсутність різного роду залежностей. [18]

В свою чергу, Л. В. Куликов у своїх працях говорив про феномен «психологічної стійкості», та вивів ряд факторів, що включає в себе даний термін: самоусвідомлення особистості, її віра в себе та власні можливості; якісне функціонування когнітивної сфери (раціональність, чітке бачення життєвої ситуації); усвідомлення сенсу свого життя; соціальна залученість, приналежність до спільноти; добра самооцінка, оптимістичне бачення майбутнього; здатність до побудови добрих стосунків, надійної прив'язаності;

активність у поведінковій сфері, саморегуляція; переважання стеничних емоцій; добрі комунікативні навички та їх реалізація. [18, 19]

Варто зазначити, що у вітчизняних наукових джерелах феномен резильєнтності також часто трактують у тісному взаємозв'язку з феноменом життєстійкості – та нерідко ототожнюють дані поняття. [18, 19, 20] З огляду на це, вважаємо за необхідне більш детально розглянути структуру та зміст конструкту життєстійкості – та розглядати його як варіант операціоналізації резилієнсу на теренах України та деяких країн СНД.

Вперше поняття життєстійкості (англ. *hardiness*) було запропоновано американським психологом та дослідником С. Мадді. [22] Так, 1975 року автор разом з колегами досліджували працівників телефонної компанії, що підпадали під масове скорочення штату. [50] Велика частка досліджуваних очікувано проявляли високий рівень дистресу, виробляли негативні коупінг-стратегії (напр. зловживання алкоголем / психоактивними речовинами), мали труднощі з регуляцією емоцій, погіршували стосунки з рідними та близькими. Однак в той же час, близько третини досліджуваних, навіть знаходячись в ситуації сильного психоемоційного стресу з довготривалими обставинами невизначеності – навпаки, демонстрували чудову адаптацію та особистісний / професійний зріст. [50] Досліджуючи в подальшому фактори, за якими відрізнялись дані групи працівників, Мадді вивів три основні фактори життєстійкості: 1) залученість (*commitment*) – як здатність людини бути включеною в події свого життя, займати проактивну позицію, обирати власну діяльність та отримувати задоволення від неї; 2) контроль (*control*) – як віра в можливість керувати власним життям, уникнення стану безпомічності, менеджмент кризових ситуацій та життєвих труднощів, віра у свою здатність впоратись з ними; 3) прийняття ризику (*challenge*) – як відкритість до нового досвіду, готовність приймати виклики та справлятися з ними, ставлення до будь-яких перешкод або стресів як до можливості отримати корисний досвід. Саме наявність або відсутність даних компонентів у психологічній реальності

досліджуваних дозволяло їм або розвивати резильєнтну реакцію, або ж дезадаптацію. Цікаво також, що автор додає до структурних компонентів життєстійкості наявність у людини певних життєвих цінностей, а саме креативність, довіру, колегіальність та співпрацю. [22, 50, 51]

В узагальненій операціоналізації, життєстійкість – це комплекс особистісних установок та навичок, що дозволяють людині бачити за викликами нові можливості, творчо адаптуватись до мінливих та / або стресогенних обставин, бути самоєфективною та мотивованою до подолання труднощів. [52] В свою чергу Д. А. Леонтьєв, що працював над адаптацією тесту життєстійкості С. Мадді, пропонує нам визначати цей конструкт як можливість особи витримувати складну життєву ситуацію, зберігаючи успішну діяльність та внутрішній баланс. [21] Вищезгадані трактування тісно корелюють з поширеними визначеннями резилієнсу, що дозволяє нам говорити про них як про взаємодоповнюючі поняття, що насправді описують одне і те ж досліджуване явище.

Попри значне різноманіття наукових поглядів на феномен резилієнсу, на даному етапі загальноприйнятим науковим фактом вважається можливість мати добрий вплив на рівень резильєнтності, та розвивати її подібно до будь-яких інших вмінь та навичок особи. Так, у 2014 році Американська Асоціація Психологів (АРА) запропонувала 10 шляхів до розвитку та плекання високого рівня резильєнтності, до яких належать: 1) побудова добрих стосунків та перебування у спільноті; 2) турбота про своє тіло та фізичне здоров'я; 3) практикування технік Майндфулнес; 4) відмова від шкідливих звичок / негативних коупінг-стратегій; 5) допомога іншим людям; 6) проактивна позиція; 7) наявність власних цілей та рух до них; 8) пошук можливостей до самопізнання; 9) раціональне планування та здебільшого оптимістичне бачення свого майбутнього; 10) прийняття нових викликів та мінливості життя. [46, 53] І власне ролі практикування технік Майндфулнес, а саме

проходження 8-ми тижневої програми зниження стресу MBSR в розбудові резилієнсу – буде присвячене наше дослідження.

Вважаємо за важливе зазначити, що в даній роботі ми не відстоюємо резильєнтність як безвідмовний протективний фактор до стресу, життєвих викликів чи психоемоційного болю, з якими так чи інакше стикається кожна особа протягом свого життя. Однак, опираючись на актуальні наукові дані, трактуємо резилієнс як здатність достатньо добре та ефективно протистояти цим викликам, ефективно долати їх, толерувати стрес та справлятися з психоемоційним болем – акцентуючи на важливості плекання цієї здатності.

В контексті специфіки роботи психологів-практиків, пов'язаної зі стабільно високим рівнем залученості, емоційного навантаження та підвищеним ризиком професійного та / або емоційного вигорання – вміння бути резильєнтним та шукати способи покращувати свій рівень резилієнсу, може розглядатись як вагома частина професійного розвитку. [42, 48] Адже це вміння матиме значний вплив як на якість та ефективність роботи спеціаліста, так і на його психічне здоров'я та психологічне благополуччя в цілому.

1.2 Майндфулнес-практики та курс MBSR – аналіз останніх наукових досліджень

Протягом останніх десятиліть практики Майндфулнесс міцно увійшли до спектру якісних, науково-обґрунтованих психотерапевтичних інструментів, що довели свою високу ефективність при роботі з рядом психічних розладів, таких як депресія, спектр тривожних розладів, посттравматичний стресовий розлад, ускладнена реакція втрати тощо. [23, 34, 38, 45] Проте, перш ніж перейти до детальнішого огляду структури та цілей цих практик, почнемо з операціоналізації даного терміну.

«Майндфулнесс (від англ. Mindfulness) – це усвідомлення, яке виникає внаслідок вольового неосудливого зосередження уваги в даний момент» (Джон

Каббат-Зінн 1990 / 2013). [40, 54] Його можна розглядати як вольовий процес керування фокусом своєї уваги, так і як стан свідомості, що виникає внаслідок цього процесу. Згідно даного підходу, теперішній момент – це єдиний відрізок часу, який ми маємо для проживання нашого життєвого досвіду, адже «майбутнє ще не настало, а минуле вже далеко». Природньою автоматичною здатністю нашого мисленнєвого процесу є невинне «перестрибування» з думки на думку, від думок про минуле до переживань про майбутнє. Практикування технік майндфулнес дає можливість усвідомлено скеровувати свою увагу на поточний момент та усе, що відбувається у ньому – з нашими думками, тілесними переживаннями, реакціями та зовнішніми обставинами. [54]

Наступним ключовим елементом цього процесу є важливість неосудливого ставлення до отриманого досвіду та особистих переживань, і відмова від приписування йому будь-яких оціночних значень. Такий підхід залишає нам простір для відкритості та цікавості до отримання максимально різноманітного досвіду, пробуджує позицію дослідника та дозволяє більш усвідомлено вибирати власні реакції на події та життєві обставини, не покладаючись на волю автоматичних класифікацій та відреагувань нашого мозку. [40, 55]

Даний психологічний феномен було описано ще у досвіді медитативних практик буддизму – проте введенню цього терміну у наукову площину ми завдячуємо саме Джону Каббат-Зінну – професору медицини, засновнику клініки редукції стресу та Центру Майндфулнес в медицині, системі охорони здоров'я та суспільстві при Медичній школі Массачусетського університету. 1979 року ним була заснована вищезгадана клініка, на базі якої він почав процес адаптації та зведення буддистського вчення про медитацію і практики уважності до суто психологічних практик, що мали на меті допомогти особам з хронічними болями та спектром соматичних захворювань (серцево-судинних, онкологічних та ін.) краще адаптуватись до свого стану та швидше

реабілітуватись після пережитого епізоду хвороби. [38, 40] Як продемонстрували дослідження, в експериментальній групі учасників рівень тривожності, депресивних проявів та інтенсивності больового синдрому після проходження курсу суттєво знизилась – у порівнянні з контрольною групою. Пізніше, розроблена ним восьми тижнева програма отримала назву Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) – структурований курс зниження рівня стресу на базі технік Майндфулнес. [45]

Оскільки однією з цілей нашого дослідження є саме емпіричне дослідження впливу курсу MBSR на показник резильєнтності психологів-консультантів, детальний опис та структуру даної програми буде детально розглянуто у розділі 2. Наразі ж розглянемо останні наукові публікації щодо ефективності застосування технік майндфулнес у психотерапевтичному процесі, та їх впливу на психологічне благополуччя практикуючої особи в цілому.

Дослідженням ефективності технік майндфулнес при ряді розладів психічного здоров'я, а також плеканні резильєнтності, життєстійкості, та покращенню загального психоемоційного стану людини протягом останніх десятиліть займалися такі дослідники як Brown K. W., Keng S., Ryan R. M., Eberth J., Sedlmeier P., Little C. A., Gordon W., Giluk T.L., Halliwell E., Bishop S.R.. Серед вітчизняних дослідників дане питання вивчали Гера Т.І., Карамушка Л. М., Заїка І. В., Нойфельд В., Романчук О., Пшук Н. Г та інші.

Невдовзі після розробки та успішної апробації програми MBSR, авторами Марком Вільямс (Mark Williams), Джоном Тісдал (John Teasdale) та Зіндел Сегал (Zindel Segal) був покладений початок розробок так званої «КПТ третьої хвили», а саме – Майндфулнес-орієнтованої КПТ (МВСТ). [45] Даний підхід, окрім традиційної для КПТ моделі взаємозв'язку когнітивних процесів (деструктивних глибинних / проміжних переконань, мисленнєвих румінацій) та поведінкового компоненту – пропонує практики усвідомлених медитацій як шляху до контролю та корекції дезадаптивного когнітивного компоненту. [45]

Першочергово, даний підхід розроблявся для допомоги клієнтам з рекурентною формою депресії – з метою зменшення кількості рецидивів та формування більш стійкої ремісії. Однак вже невдовзі майндфулнес-орієнтована КПТ показала свою високу ефективність також при: високому рівні тривожності, розладах харчової поведінки, порушеннях сну, хронічній втомі та вигоранні, і навіть – в якості допоміжної терапії при психотичних станах. [27, 45] Окрім цього, М. Williams та колеги у своїй роботі підтвердили позитивний терапевтичний ефект МО-КПТ при лікуванні депресії, асоційованої з раннім травматичним досвідом, та менеджменті суїцидальності осіб з межовим розладом особистості. [26, 27, 45]

Даний вид терапії, зокрема, опирається на два ключових постулати. Перший з них – це здатність людського мозку працювати в умовно «автоматичному» режимі – тобто проводити ряд когнітивних процесів згідно раніше засвоєних та усталених паттернів. А відповідно – видавати більш-менш стійкі автоматичні реакції на будь-які зовнішні подразники. Проте такий мисленнєвий автоматизм далеко не завжди приносить нам користь чи є достатньо виваженим, кращим вибором – а часом, є відверто дезадаптивним механізмом реагування. Відповідно до цього техніки Майндфулнес пропонують нам розвиток вміння помічати, неосудливо приймати будь-які наші думки – однак в той же час, усвідомлено обирати свою реакцію на той чи інший подразник / ситуацію – що є шляхом до розірвання дезадаптивних підтримуючих кіл депресії або іншого психічного розладу чи психоемоційних труднощів. [36, 45, 54]

Другим постулатом є знання про можливість функціонування людського мозку у двох площинах: «Реагувати» або «Бути». Перебуваючи в першому стані особа прагне задовільнити те чи інше бажання / потребу, або ж уникнути неприємних переживань, застосовуючи задля цього властиві їй паттерни поведінки. [55] В той же час, стан свідомості «Бути» передбачає позицію неосудливого та уважного споглядання теперішнього моменту, з усім що він

приносить даній людині. Це стан безоціночного прийняття будь-якого досвіду, який ми отримуємо в даний момент часу – як зовні, так у внутрішній реальності (відчуття в тілі, думки, психоемоційний стан). Вміння утримувати стан свідомості у режимі «Бути» розвиває здатність бути стійкішими перед лицем стресу та життєвих негараздів, та свідомо обирати більш раціональний спосіб реагування на ситуацію, приймати виважені рішення тощо.[36, 54]

Важливо наголосити, що з 2004 року Національним Інститутом клінічної та медичної майстерності Британії (NICE) комплексна програма майндфулнес була офіційно визнаною як ефективний засіб психотерапії та включена до протоколів роботи зі стресом, хронічною втомою та депресією. Щодо останньої – доведено ефективність Майндфулнес нарівні з медикаментозним лікуванням депресії, а також значне зниження ризику виникнення рецидиву. [22, 38, 55]

Даний теоретичний підхід до ефективності майндфулнес-практик знаходить своє підтвердження у так званій «полівагальній» теорії, що була запропонована американським дослідником Стівеном Порджесом. Дана теорія розглядає особливості впливу блукаючого нерва (*perivus vagus*, 10-та пара черепно-мозкових нервів) на реакцію організму людини на стрес. [24, 29] Зокрема, розглядають дві гілки блукаючого нерва, кожна з яких виконує свої особливі функції. Еволюційно старша та більш примітивна дорсальна гілка, при зустрічі організму зі стресогенним чинником, запускає реакцію оціпеніння та знерухомлення, в такий спосіб захищаючи організм від небезпеки, якщо реакції «бий або тікай» є недоступними. В той же час, дія другої, вентральної гілки пов'язана зі самозаспокоюючою поведінкою, та соціальними взаємодіями. Варто зазначити, що згідно філогенетичної ієрархії, більш «примітивні» системи активуються лише у випадку, якщо більш еволюційно розвинуті не здатні виконати свою функцію. Проте, спільним для обох гілок є гальмівна функція, пов'язана з дією парасимпатичної нервової системи. [24] Усвідомлені дихальні та медитативні практики дозволяють активувати

вентральний вагальний комплекс, та допомагають зробити відповідь організму на стрес більш адаптивною, а також – підтримувати його у стані спокою та внутрішнє відчуття безпеки. [24, 29, 30]

В той же час, інтерес до нейробіологічних основ ефектів медитації на мозок людини бере свій початок ще у 70-80-х роках минулого століття, в першу чергу завдяки працям Д. Еберта, В. С. Ротенберга, Х. Бергера та інших – що намагались зрозуміти різницю між «медитуючим» та «не медитуючим мозком». Таким чином ми дізнались про наростання в часі медитацій високоамплітудного альфа-ритму, підвищену активацію правої півкулі головного мозку, деавтоматизація сприйняття. [39, 41]

Особливої уваги заслуговує дослідження Hölzel та колег, що вивчали нейробіологічну основу впливу технік Майндфулнес на здатність до емоційної регуляції. [29] Так, вони вказують на те, що за рахунок регулярної активації в ході практик передньої поясної кори головного мозку, що зокрема бере участь у регуляції емоцій, обробки емоційно забарвленої інформації, системі очікування винагороди, емпатії та прийнятті рішень – відбувається якісне покращення здатності до менеджменту емоцій та підвищення рівня емоційного інтелекту. Варто зазначити, що в даній сфері психотерапевтичних втручань дослідники наголошують на перевазі Майндфулнес поряд з іншими діалектичними методами. [28, 29]

Оскільки медитативні практики володіють безпосереднім впливом на нервові процеси, пов'язані зі саморегуляцією та усвідомленістю, передбачається, що позитивний ефект практик зокрема пов'язаний зі зниженням суб'єктивного емоційного навантаження та зменшенням кількості наданих значень відносно власного досвіду. Тобто, принципи «неосудливості», «безоціночного ставлення» та «прийняття» дозволяє проживати власний досвід у більш здоровий та конструктивний спосіб – навіть якщо він матиме негативну конотацію [27, 30].

Позитивний ефект усвідомлених медитативних практик на психологічне

благополуччя було відмічено не лише в контексті допоміжної терапії психічних розладів – але й покращення загального психоемоційного стану психічно здорових осіб. [26] Так, з практиками Mindfulness пов'язують покращення контролю емоцій та імпульс-контролю, здатності концентрувати увагу та вирішувати складні когнітивні завдання, приймати непрості етичні рішення. Також було виявлено позитивну кореляцію медитацій усвідомленості з показником самооцінки, здатністю зберігати оптимістичні погляди та суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя. Відмічено що особи, практикуючі техніки Майндфулнес, декларують вищий рівень задоволеності власним життям, особистісної незалежності, та краще оцінюють власні таланти і здібності. [26, 27].

Своє застосування техніки Майндфулнес знайшли зокрема й у корпоративній сфері. Протягом останніх десятиліть ряд провідних компаній зі світовим ім'ям (Google, Apple, Yahoo!, Starbucks тощо) – впроваджують різноманітні тренінгові програми базовані на техніках Майндфулнес як частину турботи про корпоративну культуру та психологічне благополуччя своїх працівників. Згідно проведених досліджень, найчастіше відмічається зниження рівня стресу серед досліджуваних, покращення якості сну, роботи серцево-судинної системи, та зниження рівня реактивності. [27, 31].

Окрім цього, існують дані про благотворний вплив Майндфулнес на робочу продуктивність та рівень залученості до праці, підвищення енергійності та стресостійкості серед працівників (компанія Dow Chemical Company) [32]. З точки зору не лише психологічного добробуту працівників, але й переваг Майндфулнес-тренінгів для ефективності корпорацій, цікавими є результати дисертаційного дослідження Little C. A. Проведений ним тренінг серед 131 працівника департаменту освіти Квінсленду (Австралія) показав, що після тренінгу працівники демонстрували менше опору до нововведень на робочому місці – проте виявляли менше креативного підходу до роботи, або ж інноваційних рішень. Зокрема цікаво, що чим вищий «вихідний»,

особистісний рівень усвідомленості був властивий працівникам, тим краще вони проявляли себе в командній роботі та частіше перебували у стабільно добрих стосунках з колегами, почувалися більш реалізованими у кар'єрі та демонстрували високу залученість до робочих процесів [33].

В дискурсі про науково-обґрунтовану ефективність технік Майндфулнес важливим є також окреслення конкретних когнітивних механізмів, що забезпечують цю ефективність. Так, Холмогорова А. Б. вносить до їх переліку: 1) поглиблений контакт з власним внутрішнім досвідом; 2) відмову від стратегій когнітивного уникнення, «захисної поведінки»; 3) відкриття нових деталей та нюансів свого досвіду; 4) експозиція до негативних когнітивних та афективних процесів; 5) поступові зміни у трактуванні отриманого досвіду, зниження надмірного рівня тривожності; 6) когнітивна реструктуризація переконань про неспроможність впоратись з негативним досвідом, його неприпустимість; 6) тренування вмінь концентруватись на внутрішньому досвіді, описувати його, фіксувати увагу на конкретних деталях, витримувати та приймати негативні думки та емоції як частину досвіду, в той же час – стримуючи себе від автоматичних реакцій. [34]

На сьогоднішній день виділяють три «підтипи» Майндфулнес, кожен з яких передбачає свої механізми розвитку та досліджується в різних контекстах: 1) Медитативний Майндфулнес (meditative Mindfulness) – як усвідомленість, що виникає внаслідок прицільної концентрації уваги на актуальному моменті досвіду; 2) Соціо-когнітивний Майндфулнес (socio-cognitive Mindfulness) – як процес відкриття та усвідомлення нових, не зауважених раніше деталей та особливостей свого досвіду, чутливості до моменту – як наслідок прицільної концентрації уваги на даному моменті; 3) Відсторонений Майндфулнес (detached Mindfulness) – як здатність до абстрагування, відстороненого погляду на власний внутрішній стан, що має супроводжуватись зупинкою автоматичних реакцій, таких як румінації, негативні автоматичні думки, спроб контролювати або ж пригнічувати власні

думки / емоційні реакції, стишенням надмірної тривоги тощо. При цьому людина займає позицію відстороненого глядача, спостерігача за власним Я та своїми внутрішніми переживаннями [34, 35].

Деніел Сігал, відомий дослідник та адвокат використання Майндфулнес-підходу в психотерапії, додатково розширює дане поняття введенням терміну «майндсайт» (mindsight) – як здатності людини усвідомлювати свій психологічний стан, та психологічні стани інших людей. В цьому контексті він розглядає Майндфулнес як механізм, що дозволяє індивіду інтегрувати власний досвід та досвід міжособистісних взаємодій, з можливістю ефективної саморегуляції [36].

Існують дані щодо ефективності програми MBSR у подоланні синдрому емоційного вигорання. У своїй праці С. Ходжа і П. Янсен досліджували вплив практик усвідомленої медитації на психологічне благополуччя спортсменів-тенісистів Німеччини. Оскільки посилений режим тренувань часто є причиною психоемоційного виснаження та вигорання професійних спортсменів, автори припустили, що техніки Майндфулнес можуть стати для них своєрідною «психологічною підготовкою» напередодні змагань – а відповідно, покращать їх результати та знижуватимуть ризик вигорання. За результатами експерименту, хоч досвід участі в MBSR-групах не мав значного впливу на їх професійні досягнення, однак у спортсменів значно покращився загальний психологічний стан, суттєво знизився рівень стресу, вони набули навичок асертивності та емоційної компетенції [37].

Варто відзначити, що техніки Майндфулнес не є релаксаційними (навіть якщо містять у собі заспокійливий ефект), а також не повинні виконувати функцію «захисної поведінки» (з метою відволікання або ж «втечі від реальності»). На противагу цьому, Майндфулнес тренує здатність приймати будь-який життєвий досвід з відкритістю, цікавістю та «розумом новачка». Їх основна мета – забезпечення відчуття повноти життя, шляхом розширення, наповнення свідомості, уважності до оточуючого світу». [38, 40].

1.3 Роль майндфулнес-медитацій та груп MBSR в плеканні резильєнтності та психологічного благополуччя психологів-консультантів

Питання психологічного благополуччя психологів-практиків, як категорії осіб схильних до високого рівня професійного та емоційного вигорання, активно досліджується протягом останніх десятиліть. Як працівники сфери «людина – людина», в своїй роботі психологи зустрічаються з інтенсивною міжособистісною взаємодією, яка нерідко супроводжується високим рівнем емоційної напруги, та потребує значних когнітивних ресурсів. [42, 44]

Сам термін «емоційне вигорання» було вперше введено до професійної літератури американським психіатром Гербертом Фрейденбергом (1974), що визначав його як «психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному та тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері в часі надання професійної допомоги». [56] Дещо пізніше термін зазнав доуточнень, та наразі розглядається як поєднання трьох чинників: емоційне та / або фізичне виснаження, деперсоналізація та знижена робоча продуктивність. [57]

Однак, попри наявність багатьох досліджень щодо превенції вигорання серед психологів, праць щодо плекання компоненту резильєнтності серед цієї групи досліджуваних проведено небагато. Системний огляд, проведений Hannigan, Edwards, and Burnard (2004) продемонстрував сім досліджень щодо поширених чинників стресу, асоційованого з професійною діяльністю психолога, їх модифікуючих чинників та наслідків. [42] Згідно отриманих даних, чотири з десяти британських клінічних психологів переживають високий рівень дистресу та тривожності на робочому місці. В той же час, вони зустрічаються з організаційними викликами та обмеженнями, що не дають їм можливості

вчасно звернутись по відповідну допомогу, та отримати належну підтримку від колег. До прикладу, страх «стати клієнтом» чи не впоратись з особистими викликами / стресовими факторами на роботі є частою перешкодою на шляху до звернення по допомогу. [41, 42]

У своїй роботі щодо дослідження резильєнтності серед працівників сфери «людина-людина», Clare M. McCann, L. Beddoe, K. McCormick та колеги виявили перелік стандартних стратегій, за допомогою яких психологи-практики справляються з робочим стресом. Так, в цілому найбільш поширеними є стратегії на грамотне планування активностей, позитивне вирішення проблем, поведінкова активність, заняття спортом, участь у розважальних активностях та висока соціальна залученість – в той час як найменш поширеними були стратегії на прийняття своїх переживань та емоцій, почуття гумору та досвід власної терапії. [42, 44]

Дослідження серед 580 латино-американських клінічних психологів та психологів-консультантів, проведене M. Feliciano, виявило, що: 1) добра підтримка соціуму (друзів, рідних та близьких); 2) залученість до багатокультурного середовища; 3) релігійні та духовні практики допомагають знизити інтенсивність впливу робочого стресу на психологічне благополуччя практичних психологів, та знижують вірогідність розвитку депресивного афекту. [43]

Важливим фактором, що впливає на рівень дистресу у практичних психологів – є наявність у них клієнтів зі схильністю до суїцидальної поведінки. У 2000 році Trimble, Jackson, Harvey провели дослідження серед 437 консультантів та клінічних психологів, попередньо розділивши їх на три групи: 1) ті в кого був клієнт, що скоїв самогубство; 2) ті, чий клієнти мали досвід спроби самогубства; 3) ті, в клієнтів яких суїцидальна поведінка виражалась виключно в словах / намірах / планах тощо. [43] 90% досліджуваних зазначили, що впоратись з даною ситуацією їм допомагало звернення до колег та довірлива розмова з ними, ділення досвідом; третина –

звернулись про особисте консультування / терапію. Іншою доброю коупінг-стратегією було усвідомлення меж своєї відповідальності за життєвий вибір клієнта, прийняття ризиків роботи з суїцидальними клієнтами (в тому числі – потенційної смерті клієнта), а також звернення до свого керівника та можливість отримати від нього підтримку. [43, 45]

Якщо ж говорити про фактори підтримки психологічного благополуччя психологів-практиків, цікавим є дослідження авторів Rupert та Kent (2007), що розділили їх на два типи – когнітивний та поведінковий. До першого було віднесено: морально-ціннісні орієнтири психолога у професійній діяльності, підтримка професійної ідентичності, високий рівень самоусвідомлення та самоконтролю, а також – почуття гумору. До другого – підтримка балансу між роботою та особистим життям, час з партнером / близькими людьми, час на хоббі тощо. [45, 46]

З огляду на вищезгадані дослідження, ми можемо розглядати практики Майндфулнес (та курс MBSR зокрема) як механізм багатокomпонентного протективного впливу на психологічне благополуччя та резильєнтність психологів-практиків, адже згідно цілей даних практик:

- ми розвиваємо здатність до більш уважного та глибокого осмислення власного досвіду;
- плекаємо неосудливе ставлення до будь-якого досвіду, та досліджуємо його з «цікавістю та відкритістю маленької дитини»;
- вчимося розвивати «позицію спостерігача» - можливість поглянути на певну проблему чи ситуацію збоку, без емоційно забарвлених наданих значень;
- краще усвідомлюємо власні паттерни реагування (зокрема на стрес), найбільш типові коупінги та стратегії до дій;
- отримуємо здатність робити більш усвідомлений вибір – на противагу автоматичній реакції.
- вчимося прийняттю не лише позитивного або нейтрального досвіду – але й негативного, як невід’ємної та не менш цінної частини життя.

Всі вищезгадані навички не лише слугують на підтримку доброго рівня резильєнтності практичного психолога – але й сприяють його професійному та особистісному зростанню.

З метою структурованого опису потенційних механізмів впливу курсу MBSR на показник резильєнтності психологів-практиків, нами була побудована теоретична модель даного дослідження, представлена на рисунку 1.1.

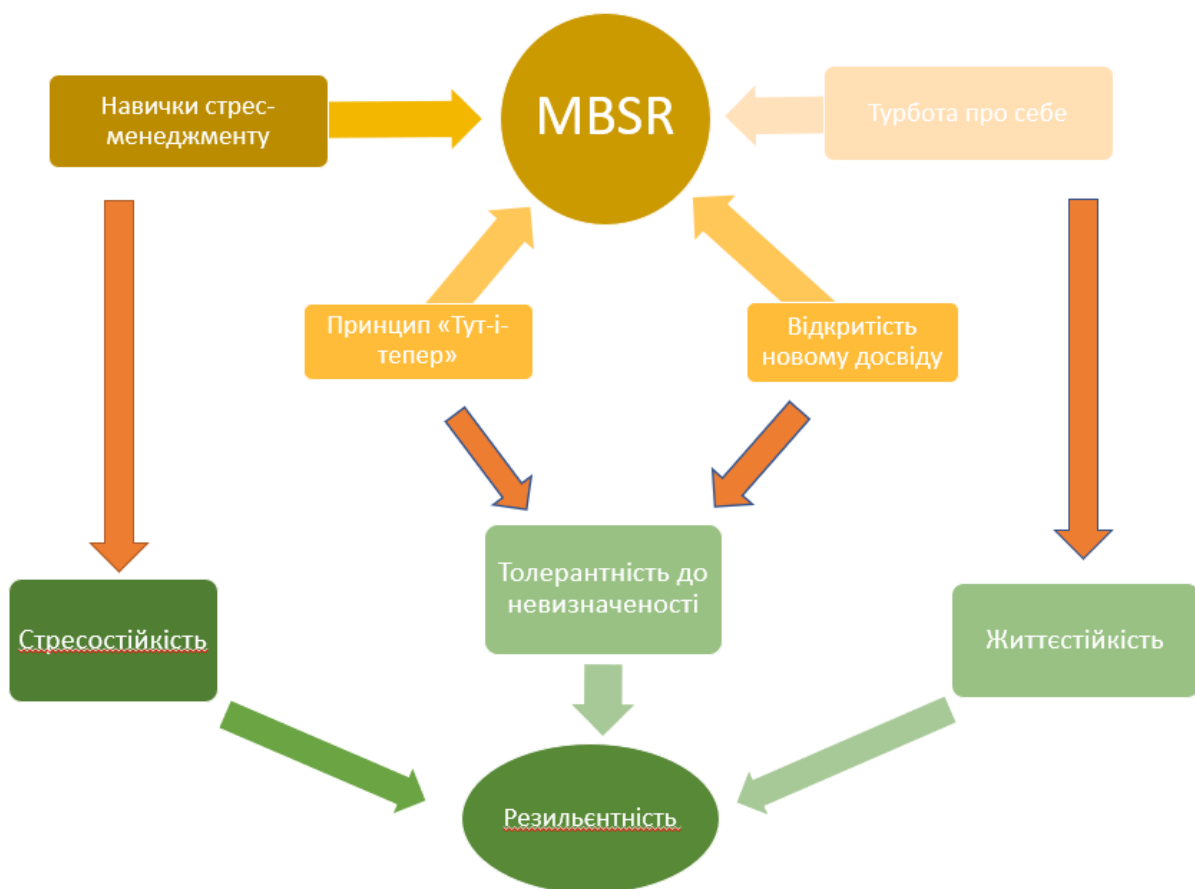


Рис. 1.1. Теоретична модель впливу курсу MBSR на показник резильєнтності психологів-практиків

Восьми тижневий курс MBSR, завдяки своїй багатоконпонентній структурі, передбачає розвиток ряду навичок психологічної грамотності та технік самопомоги у ситуаціях стресу, виявлення учасниками власних дезадаптивних коупінгів, їх усвідомлення та пошук нових, більш корисних коупінг-стратегій щодо подолання життєвих викликів. Серед них, зокрема,

представлені модулі з розвитку навичок стрес-менеджменту, розвиток вміння перебувати в теперішньому моменті (принцип «тут-і-тепер»), плекання вміння бути відкритим до нового досвіду та навички ефективної турботи про себе.

В свою чергу, розвиток кожного з згаданих вище компонентів курсу MBSR, призводитиме до покращення таких компонентів психологічного благополуччя учасників, як стресостійкість та життєстійкість, а також опосередковано покращуватиме здатність учасників толерувати невизначеність.

Таким чином, внаслідок змін в даних категоріях відбуватиметься покращення загального рівня резильєнтності психологів практиків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

В даному розділі було проаналізовано останні наукові дослідження щодо операціоналізації конструкту резильєнтності, механізмів розвитку даного феномену, його ролі у формуванні та підтримці психологічного благополуччя людини, а також способів, у які можна мати добрий вплив на даний конструкт. Попри зростання рівня зацікавленості дослідників до феномену резилієнсу, основним викликом актуальних досліджень є відсутність зведеного визначення та чіткої операціоналізації даного поняття – та широкий спектр трактувань і значень, яких надають йому сучасні дослідники. Таким чином, після всебічного аналізу літератури нами було прийняте рішення послуговуватись у даній роботі визначенням резильєнтності від Американської Асоціації Психологів (АРА), що визначають резилієнс як «процес та результат успішної адаптації людини до складних обставин життя, що включає в себе ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість, у відповідності як до зовнішніх, так і до внутрішніх вимог».

Аналіз останніх наукових даних щодо впливу медитацій Майндфулнес на психологічну реальність людини, демонструє яскраво виражений благотворний вплив даних практик на психічне здоров'я та психологічне

благополуччя не лише психологів-практиків, але й широкого кола осіб, що практикують дані техніки на регулярній основі. Серед іншого, результати досліджень описують визначальний вплив медитацій Майндфулнес та курсу MBSR на розвиток стресостійкості, підвищення рівня емоційної компетентності та навичок емоційної регуляції, розвиток адаптивних коупінг-стратегій в ситуаціях дистресу, підвищення рівня енергійності, та робочої продуктивності. Окрім цього, доведена висока ефективність курсу MBSR при терапії рекурентної депресії (з метою зменшення частоти рецидивів), ряду тривожних розладів (на завершальних етапах терапії), підвищення рівня психологічної опірності до стресу, та терапії емоційного вигорання. Як допоміжний метод терапії, курс MBSR довів свою ефективність у психологічній допомозі особам, що страждають на хронічні болі внаслідок соматичних захворювань, а також – особам, що перебувають від впливом хронічних стресогенних чинників.

Внаслідок аналізу та синтезу останніх наукових публікацій щодо феномену резильєнтності та груп MBSR як потенційного чинника впливу на даний феномен, було побудовано авторську теоретичну модель – перевірку якої було здійснено на емпіричному етапі даного дослідження.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ MBSR ГРУП ВЛАСНОГО ДОСВІДУ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

2.1. Загальна характеристика груп досліджуваних

Емпіричний етап дослідження тривав з 17 вересня 2020 року до 30 квітня 2021 року, та поділявся на дві хвили досліджуваних – безпосередньо пов'язаних з початком курсу MBSR для психологів (два набори курсу). Сама ж процедура дослідження поділялась на три етапи згідно дизайну експерименту (тест – вплив – ре-тест). На першому етапі було проведено опитування експериментальної та контрольних груп досліджуваних. На другому – учасники експериментальної групи проходили чотирьох тижневий курс MBSR; учасники контрольної групи були поділені на дві додаткових підгрупи: ті, що періодично практикують техніки майндфулнес у щоденному житті (та продовжували практикувати в часі експерименту), а також ті, що не практикують майндфулнес. На третьому та заключному етапі – усі три групи досліджуваних повторно проходили опитування.

Назагал в експерименті взяли участь 43 учасники (психологи-практики з різним рівнем досвіду та стажу роботи, представники ряду різних психотерапевтичних шкіл). Критеріями відбору до участі в експерименті були: наявність диплому про вищу освіту психолога, та ведення власної консультативної практики. За критеріями виключення до групи досліджуваних не входили – психологи, що не надають консультативних послуг, консультанти без відповідної академічної освіти, студенти-психологи (в процесі здобуття академічної освіти). Вік, стать або ж соціальні чинники не впливали на відбір учасників.

Згадана вище теоретична модель експерименту наклала ряд значних обмежень на його реалізацію. Так, після першого збору даних досліджуваних

напередодні експерименту, з 6 з 54 учасників було виключено у зв'язку з невідповідністю критеріям включення. На третьому етапі дослідження (повторному зборі даних після експериментального впливу) було виключено 5 з 23 учасників експериментальної групи та 8 з 30 учасників контрольної групи – у зв'язку з небажанням досліджуваних продовжувати участь в експерименті.

Таким чином, на етапі опрацювання даних нами було отримано результати 18 учасників експериментальної та 21 учасника контрольної груп досліджуваних.

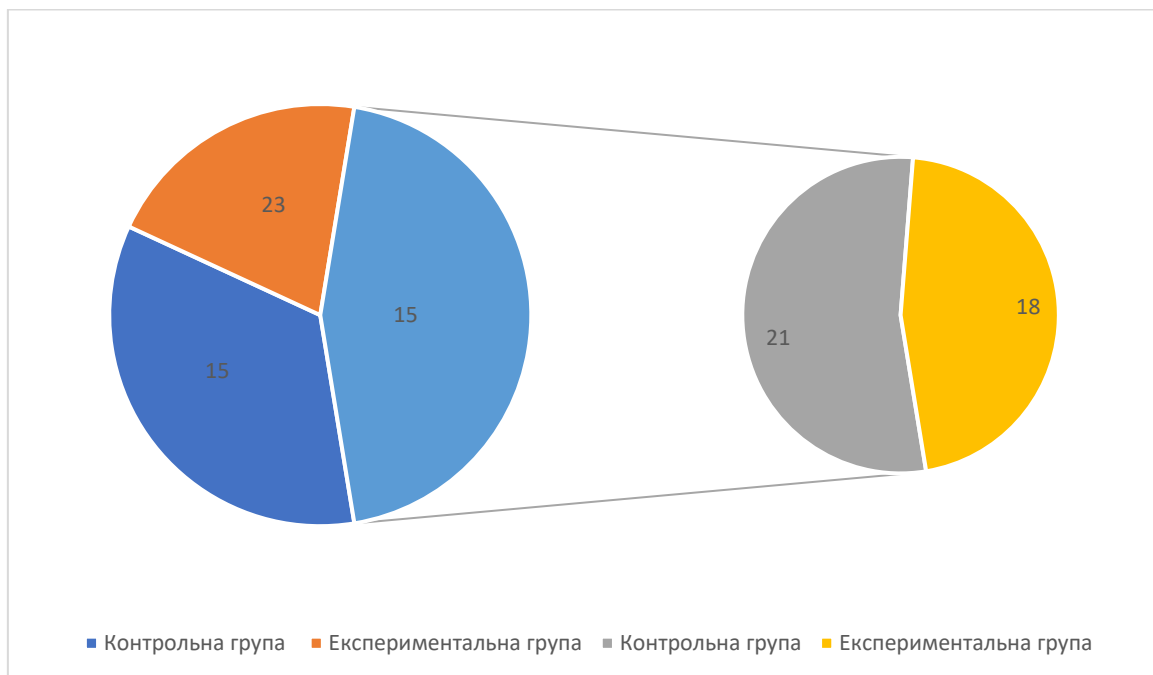


Рис. 2.1. Формування груп досліджуваних

Варто зазначити, що одним з основних викликів в проведенні даного дослідження була необхідність проводити його дистанційно, в онлайн-форматі. У зв'язку з несприятливими епідеміологічними умовами, та продовженням карантину на території України, тренерами курсу MBSR було прийняте рішення про проведення занять у онлайн-форматі. Таким чином, комунікація з учасниками дослідження велась через електронну скриньку та платформу ZOOM, а збір даних здійснювався за допомогою Google Forms. На жаль, такий формат проведення експерименту призвів до виключення з

дослідження значної кількості учасників – частина з них відмовилась брати участь в дослідженні з самого початку, частина – не проходили опитування повторно.

Середній вік досліджуваних становить: 35 для експериментальної та 34 для контрольної груп досліджуваних. Розподіл за статтю був різко нерівномірним: 90% жінок проти 10% чоловіків для контрольної, а також 91,9% жінок проти 8,1% чоловіків для експериментальної групи. Даний розподіл можна пояснити зазвичай вищим рівнем зацікавленості в медитативних практиках серед жінок, та значно нижчим – серед чоловіків, а також – переважно вищим числом жінок-психологів у загальній вибірці професії.

За рівнем професійного стажу вибірка досліджуваних розподілилась наступним чином: четверо досліджуваних – працюють менше року, вісім досліджуваних – від 2 до 5 років, двоє – від 6 до 10 років, та четверо – більше 10-ти років (для експериментальної групи). Для контрольної групи досліджуваних розподіл був таким: четверо осіб – стаж менше року, двоє досліджуваних – від 2 до 5 років, п'ятеро – від 6 до 10 років, та восьмеро учасників – працюють психологами більше 10-ти років.

Учасниками дослідження були представники різноманітних психотерапевтичних шкіл та напрямків, серед яких: КПТ, схема-терапія, гештальт-терапія, емоційно-фокусована терапія, позитивна психотерапія, EMDR, груповий аналіз, символдрама. Окрім цього, 12 досліджуваних з експериментальної та 17 досліджуваних з контрольної групи, проходили додаткове психотерапевтичне навчання на момент проведення експерименту.

Першопочаткова модель експерименту передбачала порівняння ефекту MBSR-груп власного досвіду з двома контрольними групами – учасники, що періодично практикують самостійно обрані техніки майндфулнес, та учасники, що не медитують впринципі. Проте на жаль, на етапі обробки результатів дані дві підгрупи було об'єднано в одну контрольну групу – у

зв'язку з недостатньо великою вибіркою досліджуваних. І хоч дане обмеження покладає певні виклики на наше дослідження, та унеможливорює поширення виявлених результатів на широку вибірку – ми трактуємо дане дослідження як пілотне, та сподіваємось на його розширення у подальшій часовій перспективі. Тим не менш, отримані результати дадуть нам змогу оцінити загальні тенденції щодо змін показника резильєнтності під впливом майндфулнес-медитацій, та можуть стати хорошими опорними точками для подальших наукових праць в цій царині.

2.2. Опис проведеного експерименту

Експериментальне дослідження впливу MBSR-груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів було проведено у співпраці з сертифікованими тренерами курсу MBSR Юлією Стадницькою та Оленою Мухой, а також Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії в рамках навчального проекту «Інтеграція майндфулнес у консультування, коучинг та психотерапію».

На першому етапі експерименту учасникам групи MBSR було запропоновано пройти попередньо укладений опитувальник, що містив: авторську анкету (9 запитань) та батарею методик – шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10), шкала резильєнтності (RS) (Gail M. Wagnild & Heather M. Young.), опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера, а також тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва). Ідентичне опитування було проведено серед контрольної групи учасників.

Другий етап дослідження передбачав власне проведення експериментального впливу. Впродовж 8-ми тижневого періоду учасники експериментальної групи проходили програму зниження стресу на основі майндфулнес MBSR. Нижче наведено структуру та змістове наповнення згаданої програми. Всі роздаткові матеріали та аудіо до курсу є

інтелектуальною власністю Mindful Academy Solterreno, адаптований переклад та право розповсюдження в межах курсу належить центру розвитку особистості FIZIS в обличчі тренерів курсу Юлії Стадницької та Олени Мухи.

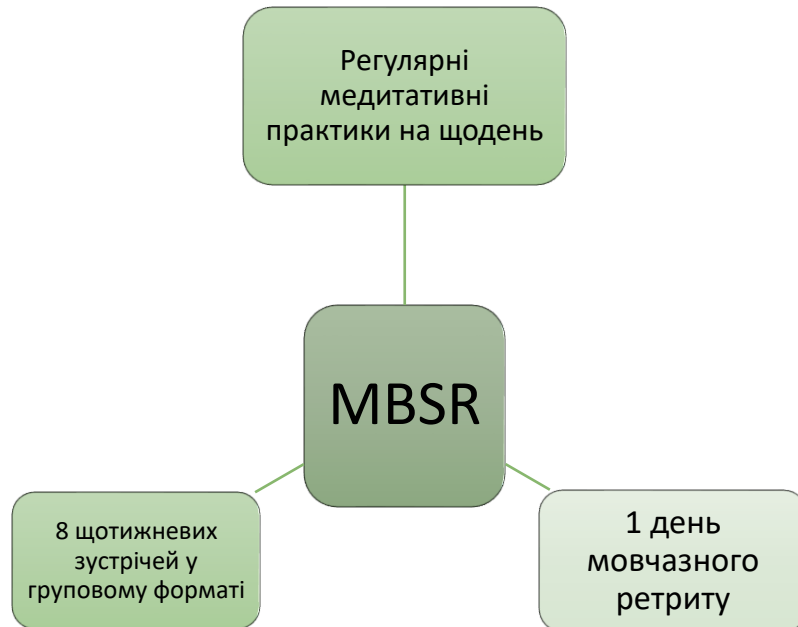


Рис. 2.2. Структура курсу MBSR

Кожна з восьми зустрічей групи в межах даного курсу має окреме тематичне наповнення:

- Зустріч 1: Що таке майндфулнес? Все з нами є більш правильно ніж не правильно
- Зустріч 2: Сприйняття і креативна відповідь: як ми сприймаємо світ і себе
- Зустріч 3: Майндфулнес дихання і тіла в русі: задоволення і сила в навичці бути присутнім
- Зустріч 4: Усвідомлення наших патернів стресової реактивності: куди б ти не йшов – ти вже там
- Зустріч 5: Робота зі стресом: усвідомлена відповідь замість реакції
- Зустріч 6: Стресова комунікація: майндфулнес стосунків
- Зустріч 7: Життєві вибори: як я можу найкраще подбати про себе?

- Зустріч 8: Усвідомлене життя: підтримуємо свою практику

Напередодні першого заняття усі учасники отримали робочий зошит з детальним описом структури, змістового наповнення курсу та усіма методиками і практиками, а також – онлайн-доступ до аудіо-медитацій центру Fizis. В часі кожної зустрічі учасники практикували спільні медитації під керівництвом тренера, а також проводили обговорення досвіду власних практик. В періодах між зустрічами учасники щоденно практикували формальні техніки майндфулнес в супроводі аудіо-медитацій, а також мали нагоду реалізовувати ряд неформальних практик на власний розсуд. Додатковою умовою участі в курсі було ведення щоденників / бланків самоспостереження щодо певних паттернів поведінки або ж стресової саморегуляції учасників, рефлексію опісля виконаних завдань тощо. Між 6 та 7 зустрічами учасники курсу отримали досвід участі у мовчазному ретриті – семигодинному блоці медитацій з обов'язковою умовою дотримання мовчання.

Третім етапом нашого дослідження було повторне опитування учасників експериментальної та контрольних груп за допомогою тих самих шкал та методик.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Отже, у другому розділі даної роботи було детально описано структуру проведеного експериментального дослідження впливу MBSR груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-практиків, а саме експерименту за класичною схемою «тест-вплив-ретест».

Здійснено детальний опис вибірки досліджуваних, її характеристику за віком, професійним стажем та попереднім досвідом практик Майндфулнес, поділ на експериментальну та контрольну групи.

Описано батарею психометричних шкал методик, за допомогою яких було здійснено первинний та повторний заміри показників резильєнтності, стресостійкості, життєстійкості та рівня толерантності до невизначеності серед учасників дослідження.

Також було здійснено детальний опис структури та наповнення курсу MBSR як чинника впливу в даному експериментальному дослідженні.

Встановлено ряд викликів та обмежень дослідження, пов'язаних з дистанційним форматом його проведення (у зв'язку з умовами карантину), а також обмеженою кількістю учасників, та виключенням частини з них у зв'язку з небажанням проходити опитування повторно.

Проведено експеримент (у дві хвили), зібрано та систематизовано отримані дані та здійснено всю необхідну підготовку до емпіричного етапу дослідження.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ MBSR ГРУП ВЛАСНОГО ДОСВІДУ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

3.1. Зміни показника резильєнтності для експериментальної групи досліджуваних до та після участі в групі власного досвіду MBSR

З метою виявлення потенційних змін у рівні резильєнтності психологів-консультантів після проходження груп MBSR, а також характеру даних змін, в роботі було використано порівняльний аналіз Вілкоксона (Wilcoxon matched pairs test), що використовується за необхідності проведення повторних замірів в одній групі досліджуваних. Таким чином, для експериментальної групи досліджуваних було встановлено ряд статистично значущих відмінностей за шкалами: CD-RISC-10 (рівень стресостійкості (резильєнтності), Resilience Scale (RS), субшкала «новизна» (методика толерантності до невизначеності Баднера), Життєстійкість, субшкала «включеність» та «прийняття ризику» (тест життєстійкості С. Мадді).

Згідно методики Resilience Scale (RS), в експериментальній групі досліджуваних було виявлено зростання даного показника за середніми значеннями (Mean 1 = 5,09 (до експерименту) / Mean 2 = 5,67 (після експерименту), $p < 0,05$) Найбільш вираженими були зміни для учасників з першопочатково нижчим рівнем резильєнтності. Проте відповідні зміни було також відзначено серед учасників з високим рівнем резилієнсу і до експерименту. Графічне зображення розподілу вибірки досліджуваних за шкалою RS (до та після експерименту) побудовано за допомогою програмного модулю Statistika та представлено на рисунку 3.2.

Згідно шкали стресостійкості (резильєнтності) Коннора-Девідсона CD-RISC-10 середнє значення рівня резильєнтності у експериментальній групі

змінилось наступним чином: Mean 1 = 29 (до експерименту) / Mean 2 = 34 (після експерименту), $p < 0,05$. Найбільш вираженими були зміни для учасників з першопочатково нижчим рівнем резильєнтності. Однак, даний показник частково зріс і для учасників з початково високим рівнем. Графічне зображення розподілу вибірки досліджуваних за шкалою CD-RISC-10 (до та після експерименту) побудовано за допомогою програмного модулю Statistika та представлено на рисунку 3.3.

Зміни в розподілі середніх показників за шкалами RS та CD-RISC-10 з високим рівнем значущості ($p < 0,05$) представлені на рисунку 3.1.

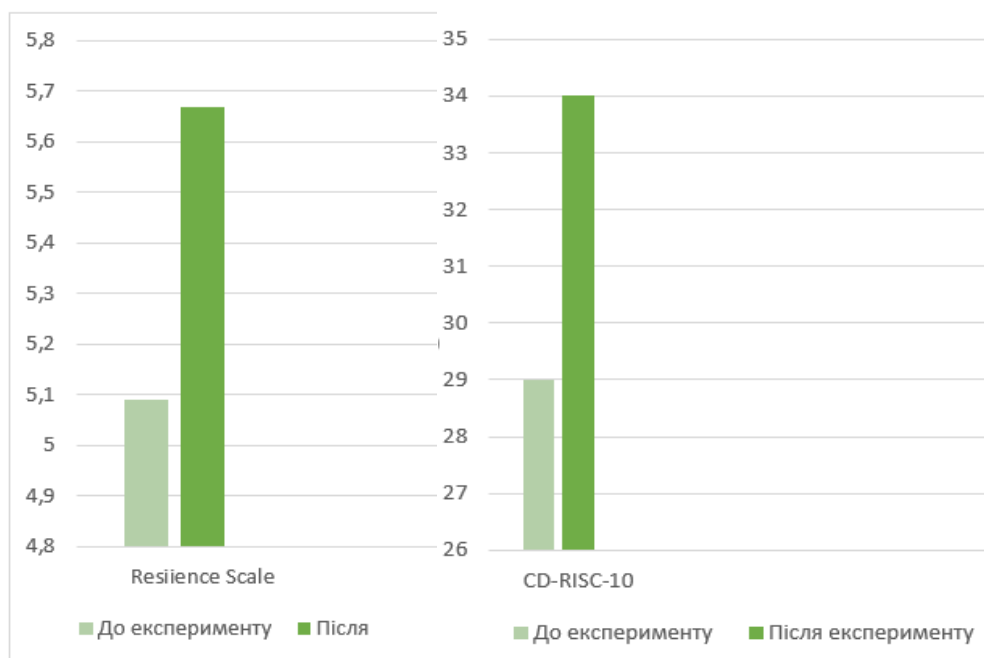


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз середніх значень показника резильєнтності для експериментальної групи досліджуваних

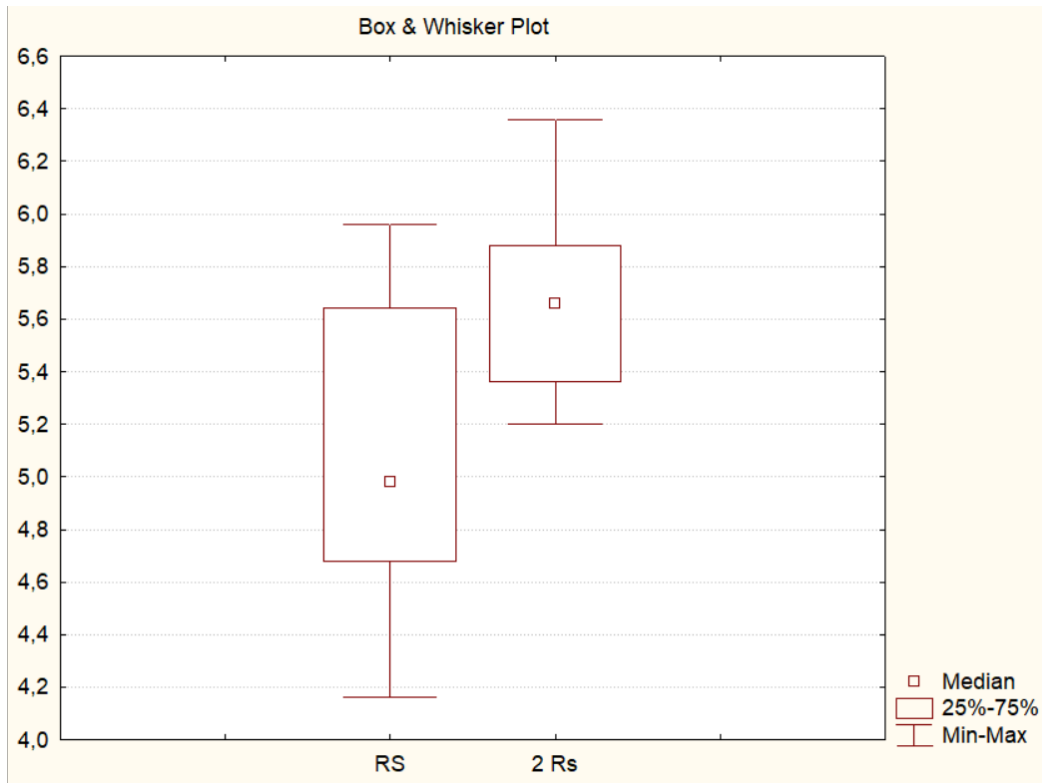


Рис. 3.2. Динаміка змін показника резильєнтності за шкалою RS для експериментальної групи досліджуваних

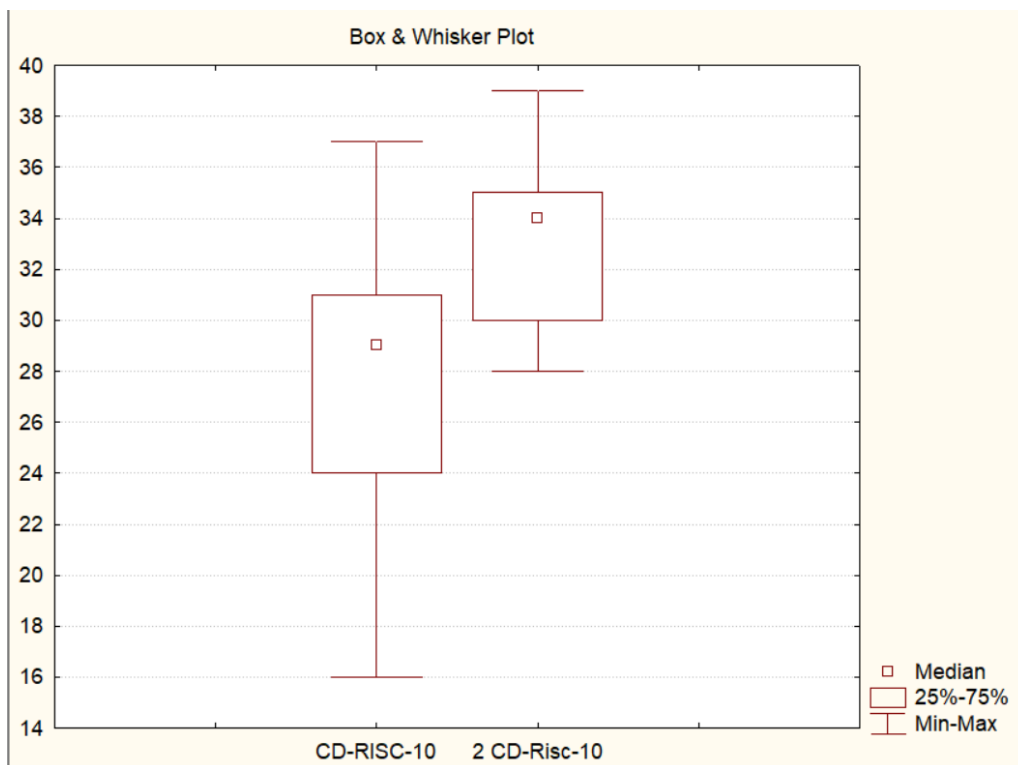


Рис. 3.3. Динаміка змін показника резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 для експериментальної групи досліджуваних.

Отримані результати за обома шкалами носять схожий характер, а саме демонструють достатньо вагоме зростання показника резильєнтності серед психологів-консультантів, що взяли участь у групах власного досвіду MBSR. Що в свою чергу, дозволяє нам говорити про підтвердження першої гіпотези даного дослідження.

Аналогічний порівняльний аналіз за критерієм Вілкоксона було застосовано до контрольної групи досліджуваних. Однак, жодних статистично значущих змін за обраними шкалами виявлено не було. Порівняльний аналіз середніх значень за обраними шкалами (до та після експерименту) представлено на рисунку 3.4.

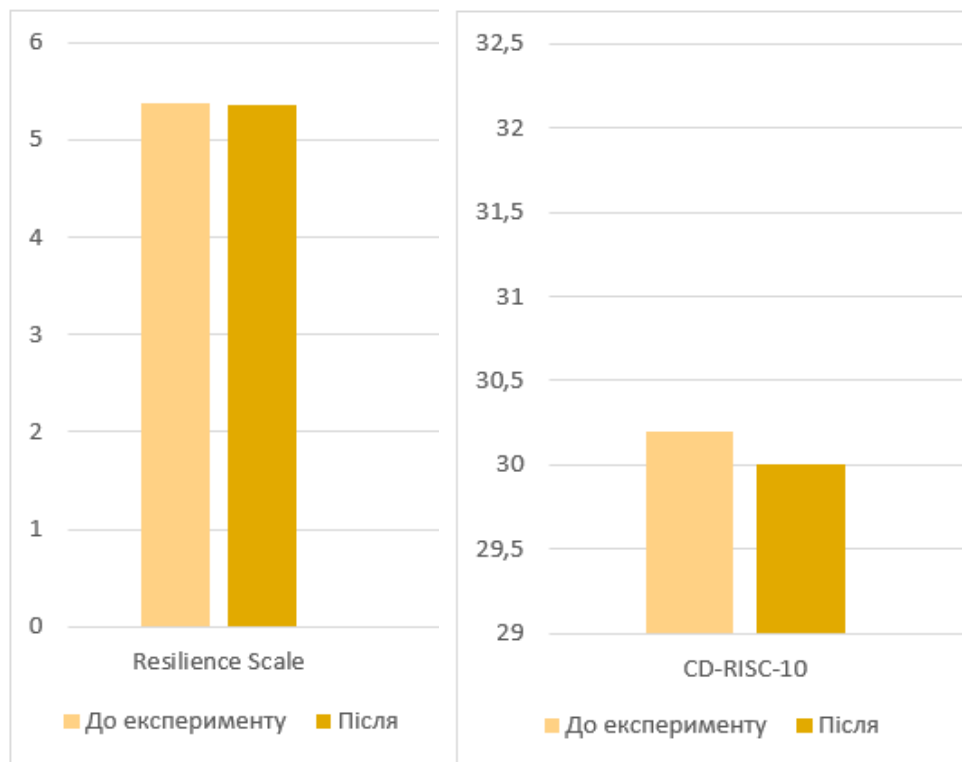


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз середніх значень показника резильєнтності для контрольної групи досліджуваних

З метою більш багатовимірною аналізу впливу MBSR груп власного досвіду на показник резилієнсу психологів-практиків, було застосовано також методики толерантності до невизначеності С. Баднера, а також тест життєстійкості С. Мадді – оскільки в нашому дослідженні вони розглядаються як додаткові чинники, що можуть доповнювати бачення структури феномену

резильєнтності.

Згідно методики толерантності до невизначеності С. Баднера, статистично значущі відмінності (для експериментальної групи) було виявлено як у загальному рівні толерантності до невизначеності (Mean 1 = 65,5 / Mean 2 = 61 $p < 0,05$), так і за субшкалою методики «Складність» (Mean 1 = 40,2 / Mean 2 = 36,7 $p < 0,05$). Оскільки дана шкала є оберненою, ми можемо констатувати помірне зниження інтолерантності до невизначеності серед учасників експериментальної групи – причому, даний ефект був однаково притаманний як учасникам, що мали вищий рівень толерантності до невизначеності перед проходженням курсу, так і для тих, у кого цей рівень був нижчим. Для контрольної групи статистично значущих змін за даною шкалою не виявлено.

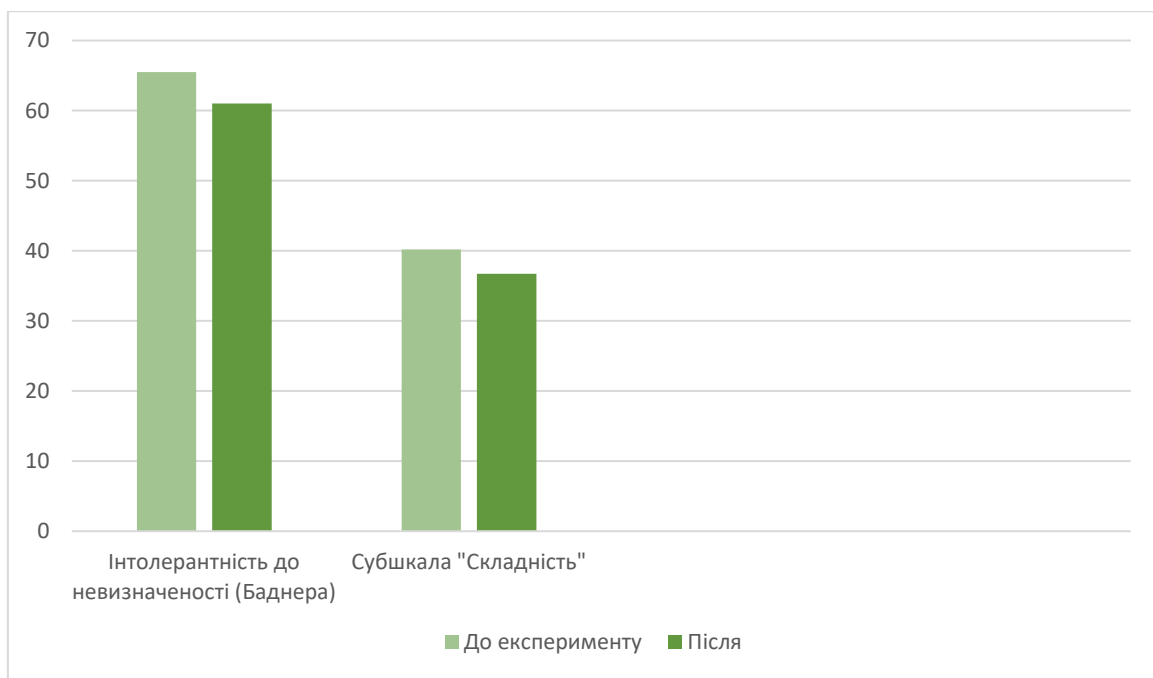


Рис. 3.5 Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою «Толерантність до невизначеності» С. Баднера для експериментальної групи досліджуваних

Тест життєстійкості С. Мадді для експериментальної групи досліджуваних виявив статистично значущі зміни за субшкалами «Включеність» (Mean 1 = 23,05 / Mean 2 = 28,38, $p < 0,05$), «Прийняття ризику»

(Mean 1 = 17,22 / Mean 2 = 20, $p < 0,05$), а також за зведеною шкалою життєстійкості (Mean 1 = 70,33 / Mean 2 = 78,61, $p < 0,05$). Згідно отриманого графіку розподілу даних можемо відмітити, що найбільш яскравими змінами за субшкалою «Включеність» характеризувались учасники, чиї дані за цим показником були вищими середніх ще до початку експерименту. Разом з тим, учасники з низьким рівнем включеності підвищили його лише в незначній мірі. Проте, на прикладі субшкали «Прийняття ризику» можемо простежити тенденцію до більш вираженого зростання цього показника серед осіб, що демонстрували низькі бали на початку дослідження. В той же час, згідно зведеної шкали життєстійкості ми простежуємо помірне зростання даного показника як для досліджуваних з нижчим, так і з вищим рівнем життєстійкості. Порівняльний аналіз середніх значень за обраними шкалами (до та після експерименту) представлено на рисунках 3.5 та 3.6. Графічне зображення розподілу вибірки досліджуваних за обраними шкалами представлено у додатку А.

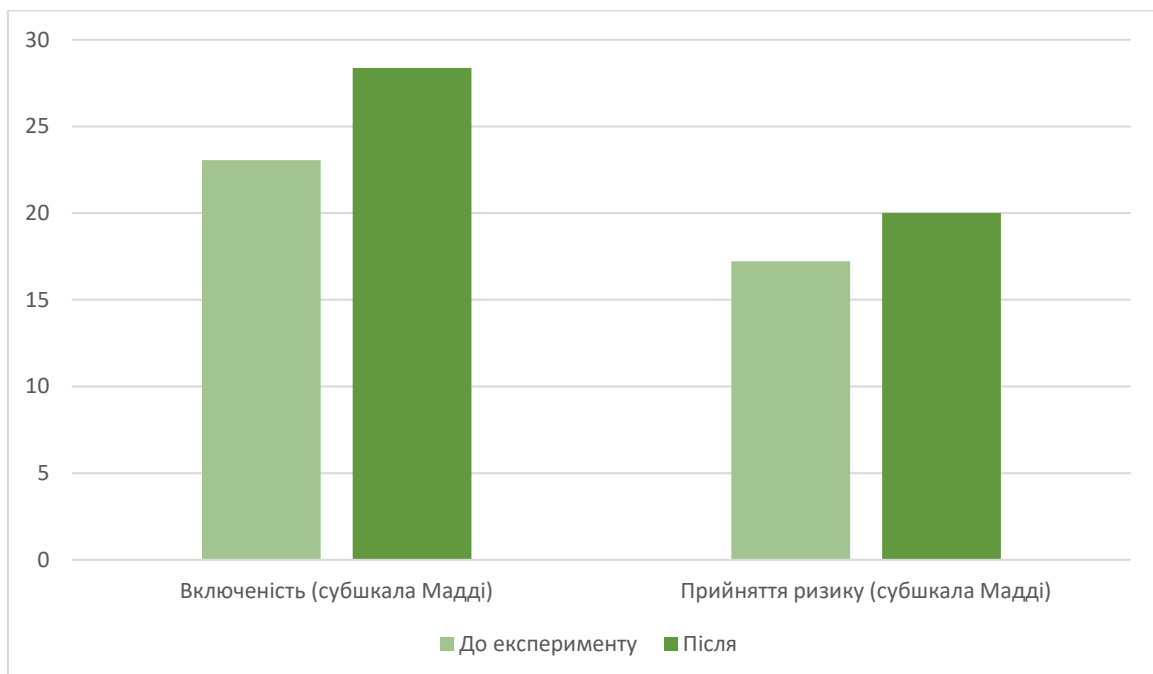


Рис. 3.6. Порівняльний аналіз середніх значень за статистично значимими субшкалами «Тесту життєстійкості» С. Мадді

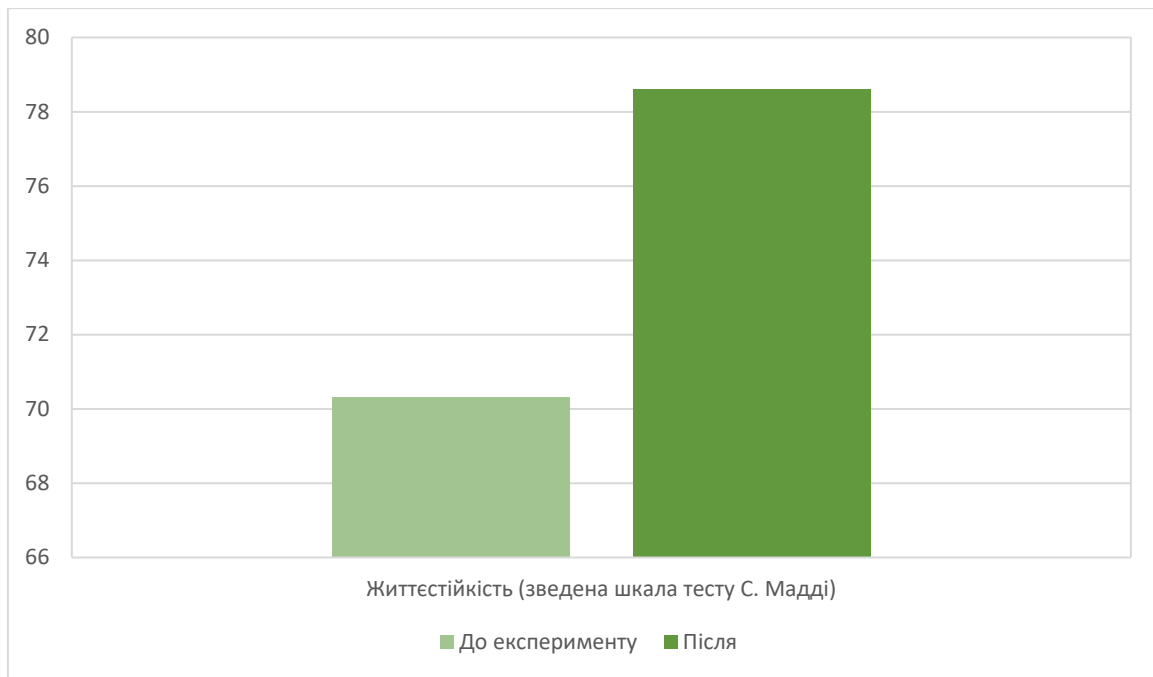


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз середніх значень за зведеною шкалою життєстійкості С. Мадді

Для додаткового розуміння, які ж чинники є визначальними в контексті загального рівня резильєнтності психологів-практиків, було застосовано метод множинного регресійного аналізу.

У експериментальній групі досліджуваних, значиму асоціацію зі зведеним показником життєстійкості ($B=0,73$, $t=2,259$, $p<0,0001$), прийняттям ризику ($B=0,64$, $t=0,75$, $p<0,0001$), показником резильєнтності ($B=0,47$, $t=4,97$, $p<0,0001$), та нижчим рівнем нерозв'язності як джерела інтолерантності до невизначеності ($B=-1,29$, $t=-1,79$, $p<0,0001$) продемонстрував показник стресостійкості (CD-RISC-10). Саме ці змінні є найважливішими в контексті пояснення мінливості показника стресостійкості. Коефіцієнт множинної кореляції для показника стресостійкості ($R=0,85$), коефіцієнт множинної детермінації ($R^2=0,73$).

Також результати показали значиму асоціацію показника резильєнтності (RS) з загальним рівнем життєстійкості ($B=0,52$, $t=2,56$, $p<0,0001$), а також зниженням рівня «складності» як джерела розвитку інтолерантності до

невизначеності ($B=-0,26$, $t=-2,12$, $p<0,0001$). Ці змінні можна вважати найбільш значимими для пояснення мінливості показника резильєнтності.

Коефіцієнт множинної кореляції для показника резильєнтності ($R=0,68$), коефіцієнт множинної детермінації ($R^2=0,46$).

3.2. Характер взаємозв'язків між показником резильєнтності та іншими характеристиками психологічного благополуччя психологів-консультантів

З метою виявлення структури потенційних взаємозв'язків між рівнем резильєнтності психологів-консультантів, толерантністю до невизначеності та життєстійкістю, а також їх досвідом практик майндфулнес та деякими професійними характеристиками, було проведено кореляційний аналіз в програмному модулі Statistika. Для проведення даних замірів було використано критерій Спірмена, що є більш чутливим до виявлення взаємозв'язків між шкалами, не узгодженими з нормальним розподілом даних. Усі представлені нижче зв'язки було виділено при критичному значенні коефіцієнта кореляції 0,05.

Перш за все, згідно цілей нашого дослідження, нам було важливо виділити потенційні кореляції шкал резильєнтності (RS та CD-RISC-10) з іншими шкалами та методиками, що були використані в роботі. Таким чином було побудовано першу кореляційну плеяду від характеристики «Резильєнтність», що характеризується двома прямими зв'язками, та представлена на рисунку 4.1.



Рис. 4.1 Структура взаємозв'язків характеристики «Резильєнтність»

Найбільш тісним ($r=0,63$) є взаємозв'язок між показником резильєнтності (Resilience Scale) та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (рівень значущості $p<0,05$). Даний зв'язок, попри достатню очікуваність, все ж дозволяє нам говорити про добру взаємодоповнюваність методик, за допомогою яких було зроблено заміри рівня резильєнтності в даному дослідженні. Наступна пряма кореляція свідчить, що при зростанні показника резильєнтності, аналогічне зростання відбувається за показником життєстійкості (зведена шкала методики С. Мадді). Таким чином особи, чий рівень резильєнтності зростає, отримують кращу здатність адаптації до несприятливих життєвих обставин, будуть менш схильні до виникнення надмірного внутрішнього напруження у стресових ситуаціях, та в більшій мірі застосовуватимуть ефективні коупінг-стратегії та креативні шляхи до подолання життєвих негараздів. Водночас, отримані результати наводять на думку про взаємодоповнюваність даних конструктів, та потребу в подальших дослідженнях щодо більш чіткої операціоналізації та розмежування даних понять.

Цікавим є також виявлений взаємозв'язок рівня резильєнтності з готовністю особи приймати ризик – іншими словами, більш резильєнтні особи будуть більш відкритими до різнопланового життєвого досвіду, водночас усвідомлюючи неминучість певних ризиків та життєвих викликів – та будучи готовими приймати їх, а не уникати. Дані щодо цього взаємозв'язку представлені на рис. 4.2

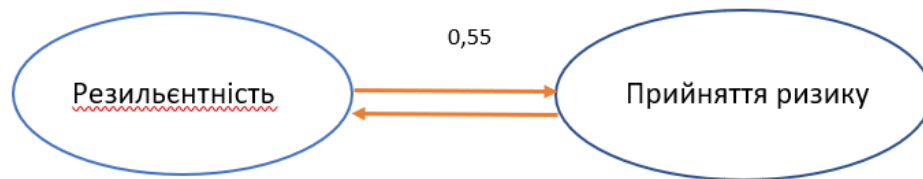


Рис. 4.2. Структура взаємозв'язку між характеристикою «резильєнтність» та готовністю до прийняття ризику

В ході дослідження було також виявлено обернену кореляцію між стажем роботи психологів-практиків та субшкалою «Нерозв'язність» в структурі опитувальника «Толерантність до невизначеності» С. Баднера. Дані конструкти характеризуються сильним взаємозв'язком ($R = -0,77$) при рівні значущості $p < 0,05$. Кореляційні матриці знаходяться у додатку Б.

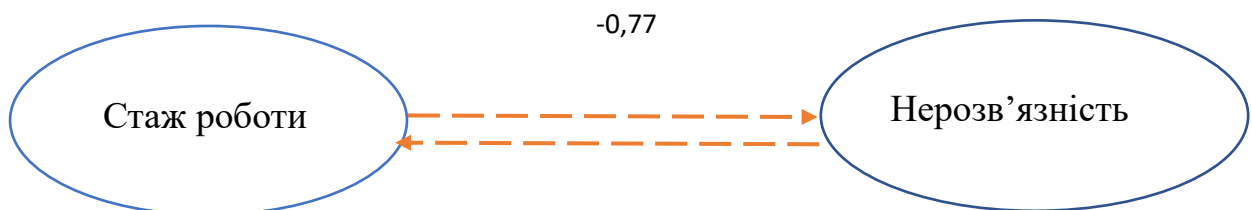


Рис. 4.2 Структура взаємозв'язків характеристики «Стаж роботи»

Попри те, що виявлення схожих взаємозв'язків не було основною ціллю нашого дослідження, їх наявність може відігравати важливу роль у підтримці та розвитку резильєнтності практикуючих психологів – а відповідно, вважаємо

за необхідне висвітлити їх у даній роботі. Отже, як бачимо з даної кореляції, чим вищим є стаж та досвід роботи практичних психологів – тим менш властивими для них є переживання стосовно нерозв’язності певних проблем чи життєвих викликів. В даному випадку «нерозв’язність» в структурі опитувальника «Толерантності до невизначеності» С. Баднера трактується як одне з потенційних джерел дистресу при зустрічі з невизначеністю. З огляду на це можемо зробити висновок, що чим довше психологи ведуть власну практику, тим рідше вважатимуть труднощі на власному шляху нерозв’язними. Логічно припустити, що дана обернена кореляція пояснюється масивом отриманих знань та досвіду, а також особистих успіхів та невдач, що спіткали консультанта протягом років його практики. Таким чином, практичний досвід може стати одним із протективних факторів резильєнтності психолога у довготривалій перспективі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

В даному розділі було досліджено вплив MBSR груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів, та описано характер змін, що були викликані впливом програми MBSR як на даний конструкт, так і на додаткові аспекти психологічного стану практикуючих психологів.

З цією метою у роботі було використано три методи математико-статистичного аналізу: порівняльний, регресійний та кореляційний аналіз.

За допомогою порівняльного аналізу Вілкоксона було виявлено ряд статистично значущих змін за показником резильєнтності внаслідок проходження груп власного досвіду MBSR, а саме – зростання рівня даного показника. Поряд з тим, було відмічено суттєве зростання рівня стресостійкості та життєстійкості серед учасників експериментальної групи після проходження програми MBSR. В той же час, відповідних статистично значущих змін для контрольної групи досліджуваних виявлено не було.

За допомогою множинного регресійного аналізу було встановлено, що такі показники як стресостійкість, життєстійкість та толерантність до невизначеності значною мірою визначають конструкт резильєнтності, та описують близько 46% його значень. Це дозволяє нам говорити про можливі істотні зміни показника резильєнтності внаслідок змін даних конструктів, та значну роль програми MBSR як чинника, що може спровокувати ці зміни. В той же час, близько 54% значень показника резильєнтності не може бути описаний даними конструктами, та містить у своїй структурі ряд факторів, які неможливо простежити в межах даного дослідження. Оскільки після досвіду проходження груп MBSR рівень резильєнтності учасників зазнав зростання, припускаємо, що програма MBSR чинить якісний вплив також на інші аспекти даного багатовимірного конструкту. Дослідження даного впливу зі застосуванням інших психометричних методик та опитувальників може стати перспективою майбутніх досліджень впливу груп MBSR на конструкт резильєнтності.

Кореляційний аналіз отриманих даних допоміг нам простежити статистично значущі взаємозв'язки між показником резильєнтності та стресостійкості, зведеним показником життєстійкості, та зокрема з фактором готовності до прийняття ризику. Констатовано, що зростання значень за даними показниками призводить до зростання рівня резильєнтності, в той час як зниження даних значень призводить до зниження рівня резильєнтності відповідно. Окрім цього констатовано, що за умови зростання рівня резильєнтності відмічається зростання рівня готовності особи до прийняття ризику та віри у здатність успішно долати життєві виклики.

Додатковим цікавим результатом при проведенні кореляційного аналізу було виявлення оберненої кореляції між стажем роботи психологів-практиків та нерозв'язністю як джерелом інтолерантності до невизначеності. Таким чином, чим довший період часу психолог веде власну консультативну практику, тим впевненіше він відчуває себе відносно власної здатності

впоратись з робочими або ж життєвими викликами, та йому легше толерувати ситуації невизначеності. Попри достатню очевидність даного взаємозв'язку, а також неможливістю чинити певний вплив на стаж роботи психологів-практиків, все ж ми можемо говорити про роки практичного досвіду як опосередкований протективний фактор резилієнсу для даної групи осіб.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

В межах даної роботи, згідно мети та завдань нашого дослідження, було проведено теоретичний та емпіричний аналіз впливу MBSR груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів. Проведено теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень щодо феномену резильєнтності, операціоналізації даного поняття, та перспектив щодо його подальших досліджень. Окрім цього, було здійснено аналіз останніх наукових публікацій щодо впливу медитативних практик Майндфулнес на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб, що практикують їх. Особливу увагу було приділено восьми тижневій програмі MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – як комплексному мультифакторному чиннику впливу на конструкт резильєнтності та психологічне благополуччя практикуючих осіб в цілому. Проаналізовано ряд факторів, що можуть спричинятись до зниження рівня резильєнтності психологів-практиків.

У другому розділі нашого дослідження було описано структуру проведеного експерименту, детально розглянуто структуру курсу MBSR як основного чинника впливу на показник резильєнтності учасників дослідження, описано шкали та методики, за допомогою яких було проведено заміри рівня резильєнтності, стресостійкості, життєстійкості та толерантності до невизначеності серед досліджуваних, а також описано виклики та обмеження, з якими ми зустрілись протягом експерименту – та висновки про те, яким чином відбулась адаптація дослідження до ускладнених обставин, в яких його було проведено.

Варто зазначити, що неможливість провести експеримент згідно його першопочаткової моделі, а також зменшення кількості досліджуваних в ході експерименту не дозволяють нам поширювати результати нашого дослідження на генеральну сукупність. Попри це, вважаємо його якісним пілотним проектом, що все ж демонструє яскраво виражені закономірності змін рівня

резильєнтності психологів-консультантів під впливом досвіду участі в групах MBSR, та відкриває нові перспективи щодо подальших досліджень даних конструктивів.

Третій розділ даної роботи було присвячено детальному опису отриманих результатів емпіричного дослідження, а саме: порівняльному, регресійному та кореляційному аналізу даних, їх трактуванню та відповідним висновкам.

Серед досліджуваних, що проходили програму MBSR, було відмічено помірне зростання показника резильєнтності – в той час як рівень резильєнтності в контрольній групі психологів-практиків залишався незмінним протягом дослідження. Вищезгадані результати емпіричного дослідження дозволяють нам говорити про підтвердження першої та третьої гіпотез дослідження, та ефективність груп власного досвіду MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) як чинника, що здатен підвищити рівень резильєнтності психологів-практиків.

Окрім цього, можемо простежити благотворний вплив програми MBSR на такі фактори психологічного благополуччя психологів, як стресостійкість та життєстійкість – що дає нам підтвердження другої гіпотези даного дослідження.

Передбачаємо, що вищезгадані зміни зокрема можуть бути пов'язаними з мультифакторною структурою програми, її довготривалим перебігом та мірою залученості учасників до щоденного виконання завдань та особистих медитацій – зокрема, це може стати додатковим фокусом уваги при розробці майбутніх досліджень курсу MBSR.

Попри виявлене зниження рівня інолерантності до невизначеності в експериментальній групі досліджуваних, отримані дані не дають нам змоги трактувати досвід участі в програмі MBSR як основний чинник даних змін. Тим не менш, вважаємо отримані результати важливими не лише в контексті плекання психологічного благополуччя практикуючих психологів, але й в

контексті допомоги людям, що страждають від браку толерантності до невизначеності (напр., роль груп MBSR в допомозі людям з рядом тривожних розладів).

Вважаємо, що впровадження даної програми на різних ланках роботи психологів-консультантів (приватні психотерапевтичні центри, сімейні амбулаторії тощо) могло б в значній мірі покращити їх загальний рівень резилієнсу та психологічного благополуччя – а відповідно, могло б не лише запобігти емоційному та професійному вигоранню психологів-консультантів, але й опосередковано покращити їх професійну ефективність.

ДЖЕРЕЛА

1. ФЕНОМЕН ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ЙОГО ПРИЧИНИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2942>.
2. Райкова Е. Ю. Терапія і профілактика професійного вигорання представителів допомагаючих професій /Е. Ю. Райкова// Молодий учений. – 2011. – №5. Т.2. – С. 92-97.
3. Лазос Г. П. РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТЬ, ОГЛЯД СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ [Електронний ресурс] / Г. П. Лазос // Теорія та практика психологічної допомоги постраждалим внаслідок тривалого травмування – Режим доступу до ресурсу: <https://core.ac.uk/download/pdf/200762199.pdf#page=26>.
4. Лазос Г. П. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСНОВА ПОБУДОВИ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЇЇ РОЗВИТКУ / Г. П. Лазос. // Організаційна психологія. Економічна психологія.. – 2019.
5. Sisto A. 5. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review [Електронний ресурс] / A. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi // Medicina (Kaunas). – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6915594/#:~:text=Capacity%20to%20Bounce%20Back,of%20difficulties%20or%20stressful%20event%20s..>
6. Richardson G. The Resiliency Model [Електронний ресурс] / G. Richardson, B. Neiger // Health Education. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00970050.1990.10614589>.
7. Richardson G. Mental health promotion through resilience and resiliency education [Електронний ресурс] / G. Richardson, P. Waite // International Journal of Emergency Mental Health – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/11357918_Mental_health_promotion_through_resilience_and_resiliency_education.
8. Connor K. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [Електронний ресурс] / K. Connor, J. Davidson – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>.
9. Luthar S. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work [Електронний ресурс] / Suniya S. Luthar – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/>.

10. Luthar S. Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades [Електронний ресурс] / Suniya S. Luthar. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470939406.ch20>.
11. Davydov D. Resilience and mental health [Електронний ресурс] / D. Davydov, R. Stewart – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20395025/>.
12. Jackson D. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review [Електронний ресурс] / D. Jackson, A. Firtko – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17824934/>.
13. Fletcher D. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. [Електронний ресурс] / D. Fletcher, M. Sarkar. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <https://psycnet.apa.org/record/2013-13184-003>.
14. Rutter M. Resilience: some conceptual considerations [Електронний ресурс] / M. Rutter – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8130234/>.
15. Werner E. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. [Електронний ресурс] / E. Werner, R. Smith. – 1992. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.semanticscholar.org/paper/Overcoming-the-Odds%3A-High-Risk-Children-from-Birth-Werner-Smith/ca6338185da5b508211874080e2797c1c5d3c81c>
16. Masten A. S. Ordinary magic. Resilience processes in development [Електронний ресурс] / Masten // Am Psychol – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/12020095_Masten_AS_Ordinary_magic_Resilience_processes_in_development_Am_Psychol563227-238.
17. Wayne B. Salutogenesis: The Defining Concept for a New Healthcare System [Електронний ресурс] / B. Wayne, R. Chez. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4045099/>.
18. Кузнецов М. А. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ Й ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ / М. А. Кузнецов, Л. М. Зотова. – 2016. – С. <https://core.ac.uk/download/pdf/229041397.pdf>.
19. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л. В. Куликов., 2004. – 464 с.

20. Чиханцова О. А. МОДЕЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ [Електронний ресурс] / О. А. Чиханцова – Режим доступу до ресурсу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>.
21. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости [Електронний ресурс] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – 2006. – Режим доступу до ресурсу: https://www.aksp.ru/work/activity/nac_strateg/resurs_centр/files/soln_testgizn.pdf.
22. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses [Електронний ресурс] / Salvatore S. Maddi – Режим доступу до ресурсу: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760600619609>.
23. Замалиева С. МВСТ (Mindfulness Based Cognitive Therapy): наука осознанности как спасение от депрессий [Електронний ресурс] / С. Замалиева – Режим доступу до ресурсу: <https://zamalieva.ru/blog/mbct-mindfulness-based-cognitive-therapy-nauka-osoznannosti-kak-spasenie-ot-depressij/>.
24. Porges S. The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system [Електронний ресурс] / Stephen W. Porges – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11587772/>.
25. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
26. Brown K. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being [Електронний ресурс] / K. Brown, R. Ryan – Режим доступу до ресурсу: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf.
27. Замалиева С. А. МАЙНДФУЛНЕСС ПОДХОД В СОВРЕМЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ [Електронний ресурс] / С. А. Замалиева – Режим доступу до ресурсу: <https://www.applied-research.ru/pdf/2016/12-2/10840.pdf>.
28. Baltar Y. The Effects of Mindfulness Meditation on Attentional Control During Off-Season Among Football Players [Електронний ресурс] / Y. Baltar, A. Filgueiras. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244018781896>.
29. Hölzel B. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators [Електронний ресурс] / B. Hölzel, U. Ott, H. Hempel – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17548160/>.
30. Ives-Deliperi V. The neural substrates of mindfulness: an fMRI investigation [Електронний ресурс] / V. Ives-Deliperi, M. Solms – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20835972/>.
31. Wolever R. Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: a randomized controlled trial [Електронний ресурс] / R.

- Wolever, K. Bobinet – Режим доступа до ресурсу:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22352291/>.
32. Aikens K. Mindfulness goes to work: impact of an online workplace intervention [Электронный ресурс] / К. Aikens, J. Astin – Режим доступа до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24988100/>.
33. Little C.A. Mindfulness at Work: PhD Thesis. University of Queensland, 2016.
34. Холмогорова А. Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия «на гребне третьей волны»: революционный поворот или новые акценты? [Электронный ресурс] / А. Б. Холмогорова – Режим доступа до ресурсу: https://psypharma.ru/sites/default/files/selection_11.pdf.
35. Wells A., Matthews G. Attention and emotion: a clinical perspective – Hove, England: Erlbaum, 1994
36. Сигел Д. Майндсайт. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 323 с
37. Ефимов В. Н. Использование осознанного внимания при эмоциональном выгорании у спортсменов [Электронный ресурс] / В. Н. Ефимов – Режим доступа до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-osoznannogo-vnimaniya-pri-emotsionalnom-vygoranii-u-sportsmenov/viewer>.
38. Цибуляк Н. Ю. Майндфулнесс як метод поліпшення психічного стану [Электронный ресурс] / Н. Ю. Цибуляк – Режим доступа до ресурсу: <https://dspace.bdu.org/bitstream/123456789/3512/1/Majndfulness%20yak%20metod%20pol%D1%96pshennya%20psix%D1%96chnogo%20stanu.pdf>.
39. Холина О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением [Электронный ресурс] / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова – Режим доступа до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoterapevticheskiy-potentsial-i-osnovnye-vozmozhnosti-meditativnyh-praktik-v-rabote-s-addiktivnym-povedeniem/viewer>.
40. Джон К. «Куда бы ты не шел, ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни» / Кабат-Зинн Джон. – Москва: Ексмо, 2019. – 256 с.
41. McCann C. Resilience in the health professions: A review of recent literature [Электронный ресурс] / С. McCann, E. Beddoe, K. McCormick – Режим доступа до ресурсу: <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/download/153/311/1228>.
42. Cann C. Resilience in the Health Professions: A Review of Recent Literature [Электронный ресурс] / С. Cann, L. Beddoe – Режим доступа до ресурсу:

- https://www.researchgate.net/publication/236160209_Resilience_in_the_Health_Professions_A_Review_of_Recent_Literature.
43. Trimble L. Client suicidal behaviour: Impact, interventions, and implications for psychologists [Електронний ресурс] / Louise Trimble – Режим доступу до ресурсу:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00050060008257483>.
44. Rupert P. Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists [Електронний ресурс] / P. Rupert, J. Kent – Режим доступу до ресурсу:
<https://psycnet.apa.org/record/2007-01725-013>.
45. Ващук В. МАЙНДФУЛНЕС-ОРІЄНТОВАНА КОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВПЛИВУ НА МОДИФІКАЦІЮ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ [Електронний ресурс] / В. Ващук, Ю. Стадницька – Режим доступу до ресурсу:
https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2500/Vashchuk_Stadnytska_Mindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
46. “Building your resilience” [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
47. APA dictionary for resilience [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://dictionary.apa.org/resilience>
48. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу:
https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf (ст. 148-150)
49. Hellerstein D. "How Can I Become More Resilient?" [Електронний ресурс] / David Hellerstein – Режим доступу до ресурсу:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>.
50. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation. — 1987.
51. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. // National Wellness Institute. — 1987.
52. Фоминова А. Жизнестойкость личности / Алла Фоминова., 2012.
53. “10 Ways to build your resilience” [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
<https://www.apa.org/practice/programs/campaign/secure/road-resilience/build-resilience>
54. MBSR Workbook - Mindful Academy Solterreno ©Translated by Olena Mukha, Yuliia Stadnytska (The Center of Personality Development “Fizis”)

55. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ - новий ефективний метод попередження рецидиву депресії [Електронний ресурс] / Олег Романчук // Нейро News. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/3%2838%29/article-631/mayndfulnes-orientovana-kpt-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyi#gsc.tab=0>.
56. Драга Т. М. ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ [Електронний ресурс] / Т. М. Драга, О. П. Мялюк, І. Я. Криницька – Режим доступу до ресурсу: <file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B0/Downloads/8534-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-31650-1-10-20180207.pdf>.
57. Синдром вигорання [Електронний ресурс] // Clinical Research Ukraine – Режим доступу до ресурсу: <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya/>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Порівняльний аналіз отриманих даних за алгоритмом Wilcoxon matched pairs test

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)					
Marked tests are significant at p <,05000					
Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level	
CD-RISC-10 & 2 CD-Risc-10	18	9,000000	3,195322	0,001397	

Шкала стесостійкості Коннора-Девідсона

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)					
Marked tests are significant at p <,05000					
Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level	
RS & 2 Rs	18	6,500000	3,440478	0,000581	

Шкала резильєнтності

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)					
Marked tests are significant at p <,05000					
Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level	
Баднер заг. & 2 Баднер	18	51,50000	1,183453	0,236631	

Методика «Толерантність до невизначеності Баднера» (заг. шкала)

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)					
Marked tests are significant at p <,05000					
Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level	
Новизна & 2 Новизна	18	24,00000	2,275186	0,022895	

Методика «Толерантність до невизначеності Баднера» (субшкала «Новизна»)

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)					
Marked tests are significant at p <,05000					
Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level	
Складність & 2 Складність	18	53,50000	0,369175	0,711997	

Методика «Толерантність до невизначеності Баднера» (субшкала «Складність»)

		Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1) Marked tests are significant at p <,05000			
Pair of Variables		Valid N	T	Z	p-level
Нерозв'язність & 2 Нерозв'язність		18	55,50000	0,255583	0,798273

Методика «Толерантність до невизначеності Баднера» (субшкала «Нерозв'язність»)

		Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1) Marked tests are significant at p <,05000			
Pair of Variables		Valid N	T	Z	p-level
Життєстійкість & 2 Життєстійкість		18	0,00	3,621365	0,000293

Тест життєстійкості С. Мадді

		Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1) Marked tests are significant at p <,05000			
Pair of Variables		Valid N	T	Z	p-level
Включеність & 2 включеність		18	0,00	3,723555	0,000196

Тест життєстійкості С. Мадді (субшкала «Включеність»)

		Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1) Marked tests are significant at p <,05000			
Pair of Variables		Valid N	T	Z	p-level
Контроль & 2 Контроль		18	47,50000	0,313882	0,753611

Тест життєстійкості С. Мадді (субшкала «Контроль»)

		Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1) Marked tests are significant at p <,05000			
Pair of Variables		Valid N	T	Z	p-level
Ризик & 2 Ризик		18	12,00000	3,053308	0,002264

Тест життєстійкості С. Мадді (субшкала «Прийняття ризику»)

Додаток В

Текст методик, що використовувались в роботі

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з даними твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

1. Я можу адаптуватися до змін

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Шкала резильєнтності (Resilience Scale)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, нижче наведені твердження та оберіть той варіант відповіді, що найбільш точно відображає міру Вашої згоди / не згоди з ним.

1. Складаючи плани, я чітко їх дотримуюсь

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

2. Я здатен з усім впоратись - якщо не в один, то в інший спосіб

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

3. Я довіряю собі більше, ніж будь-кому іншому

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

4. Для мене важливо зберігати цікавість до різних сфер життя

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

5. Я можу перебувати наодинці з собою, якщо це мені необхідно

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

6. Я пишаюсь своїми досягненнями впродовж мого життя

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

7. Зазвичай я доволі спокійно відношусь до неприємностей чи несподіванок у житті

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

8. Я дружньо відношусь до самого себе

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

9. Я відчуваю, що здатен впоратись з багатьма речима водночас

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

10. Я повен рішучості

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

11. Я рідко задаюся питанням, в чому сенс життя

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

12. Я живу сьогоднішнім днем

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

13. Я здатен подолати важкі часи, оскільки вже долав труднощі у минулому

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

14. Я володію самодисципліною

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

15. Я зберігаю інтерес до життя

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

16. Я завжди знайду привід посміятися

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

17. Моя віра в себе допомагає мені подолати нелегкі часи

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

18. У надзвичайних ситуаціях, я зазвичай є тою людиною, на яку можуть покластись інші

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

19. Зазвичай я вмію розглянути ситуацію з різних точок зору

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

20. Часом я можу заставити себе щось зробити - хочу я цього, чи ні

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

21. Моє життя має сенс

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

22. Я не зациклююся на речах, на які не маю жодного впливу

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

23. Зазвичай я вмію знайти вихід з нелегких життєвих ситуацій

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

24. У мені вдосталь енергії, щоб виконувати все, що я маю виконувати

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

25. Немає нічого страшного в тому, що є люди, яким я не подобаюся

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, нижче наведені твердження та оберіть той варіант відповіді, що найбільш точно відображає міру Вашої згоди / не згоди з ним. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – важить лише Ваша думка. Не задумуйтесь над відповіддю надто довго та відповідайте послідовно, не пропускаючи жодного твердження.

1. Фахівцю, який не може дати чітку відповідь, скоріш за все, бракує знань
Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

2. Я б хотів пожити за кордоном якийсь час
Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

3. Будь-які проблеми можливо врешті вирішити
Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

4. Люди, які підпорядкували своє життя чіткому розкладу, напевно, позбавляють себе більшості радощів
Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

5. Хороша робота - це така, коли завжди зрозуміло, що і як треба робити
Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

6. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту
Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

7. У перспективі можна досягти більшого, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

8. Найцікавіші люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

9. Звичне завжди прийнятніше, ніж незнайоме

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

10. Люди, які наполягають на відповіді «так», або «ні», просто не знають, наскільки все, насправді, складно

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

11. Людина, яка веде розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, має бути вдячна долі

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

12. Більшість найважливіших рішень приймаються на основі неповної інформації

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

13. Я віддаю перевагу вечіркам зі знайомими людьми, аніж вечіркам, на яких більшість запрошених мені незнайомі

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

14. Учителі і наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу і оригінальність

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

15. Чим швидше усі прийдуть до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

16. Хороший учитель - той, хто стимулює формування в учнів власних поглядів

Абсолютно НЕ згоден 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Абсолютно згоден

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, нижче наведені твердження та оберіть той варіант відповіді (ні / скоріше ні, аніж так / скоріше так, аніж ні / так), що відображає Вашу думку найкращим чином. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – важить лише Ваша думка. Не задумуйтесь над відповіддю надто довго та відповідайте послідовно, не пропускаючи жодного твердження.

1. Я часто не уверен в собственных решениях

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

4. Я постоянно занят и мне это нравится

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

5. Часто я предпочитаю «плыть» по течению

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

10. Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

16. Иногда меня пугают мысли о будущем

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

19. Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

22. Я люблю знакомиться с новыми людьми

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

24. Мне всегда есть чем заняться

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

26. Я часто сожалею о том, что уже сделано

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

28. Мне трудно сблизиться с другими людьми

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

30. Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

33. Мои мечты редко сбываются

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

37. Мне не хватает упорства закончит начатое

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

40. Окружающие меня недооценивают

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

41. Как правило, я работаю с удовольствием

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

45. Я охотно берусь воплощать новые идеи

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так