

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗВО «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

На правах рукопису,

остаточна версія



\_\_\_\_\_  
/Підпис студента/

Кріт Катеріна Юріївна

**Результативність програми MBSR для вчителів  
в умовах воєнного стану**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології  
Науковий керівник  
доцентка кафедри психології та  
психотерапії УКУ,  
кандидат психологічних наук  
Сеник О.М.

\_\_\_\_\_  
/Підпис наукового керівника/

Львів – 2024

## ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ I. Теоретична частина	7
1.1 Теоретичні аспекти, основні принципи та структура програми MBSR	7
1.2 Роль медитації та усвідомленості в програмі MBSR	13
1.3 Вплив MBSR на психічне здоров'я та стресостійкість	19
Висновок до першого розділу	24
Розділ II. Матеріали та процедура дослідження	27
2.1 Наявні дослідження MBSR	27
2.2 Етапи дослідження	27
2.3 Дизайн дослідження	28
2.4 Етичні засади дослідження	
2.5 Реалізація програми MBSR	33
Висновок до другого розділу	35
Розділ III. Результати та дискусія	36
3.1 Аналіз результатів дослідження	36
3.2 Дискусія результату	42
Висновок до третього розділу	43
Висновки	45
Список використаних джерел	48
Додатки	54

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психічне благополуччя українців - важлива складова, якою наразі опікуються як спеціалісти всередині країни, так і поза її межами. Про це говорить кількість національних, міжнародних, державних і приватних програм і фондів. Повномасштабне вторгнення спричинило травматизацію величезної кількості людей. А психологи в Україні є першою ланкою, отримуючи передовий досвід в роботі зі стресом і психічними травмами населення країни в умовах воєнного стану.

Психологічна допомога людям потрібна і поки війна триває, і потрібною буде після перемоги, задля відновлення нашої країни в усіх сенсах. За даними Міністерства охорони здоров'я України 2022 року, психологічної підтримки потребуватиме 15 млн. українців. Знайти ефективний спосіб допомоги я вбачаю великою і значною ціллю.

Пропоноване дослідження зосереджене на стані українських вчителів в умовах воєнного стану. Враховуються специфічні виклики та стресори, з якими зіштовхуються вчителі. Як і в мирні часи, на них покладають велику відповідальність якісно навчати українських дітей. Враховуючи навантаження, вигорання та інформаційний тиск, вчителі є вразливою категорією населення щодо професійного стресу і вигорання. Та сьогодні перед ними стоїть ще одна важлива задача - вміти підтримати своїх учнів в умовах стресу і постійної небезпеки. Бути емоційно стабільними для цього, витримувати стресові навантаження та слугувати опорою дітям, за яких відповідають під час занять і повітряних тривог.

Ефективні способи подолання стресу могли б сильно полегшити життя вчителів і покращити їх емоційний стан. З огляду на це ми обрали програму MBSR для розвитку навичок усвідомленості та зниження рівня стресу серед вчителів. Дослідження дозволить нам глибше зрозуміти, як

програма MBSR може впливати на психологічну та емоційну стійкість вчителів у складних умовах воєнного конфлікту, а також допоможе визначити фактори, які сприяють або обмежують результативність такої програми в даному контексті.

Програма MBSR, розроблена в Медичному центрі Массачусетського університету в 1970-х роках професором Джоном Кабат-Зінном, використовує комбінацію медитації усвідомленості, йоги і дослідження патернів поведінки, мислення, почуттів і дій [1].

Вона використовується для подолання стресових факторів, симптомів депресії та ПТСР, активно досліджується багатьма вченими. Проведено багато досліджень психічного стану ветеранів, людей, що постраждали від збройних конфліктів, людей, які мають ПТСР чи інші діагностовані розлади або страждають від хронічного болю чи невиліковних хвороб [2-6]. Але наразі практично немає досліджень психічного стану цивільного населення, яке не перебувало на окупованих територіях, при цьому потерпає від тривоги, обстрілів і постійної небезпеки та невизначеності.

**Об'єкт дослідження:** усвідомленість як психологічний феномен для зниження стресу серед вчителів в умовах війни.

**Предмет дослідження:** Вплив програми MBSR на рівень стресу і тривожності вчителів в умовах війни.

**Мета дослідження:** Дослідити вплив практик усвідомленості в межах програми MBSR на аспекти психологічного дистресу вчителів в умовах війни.

**Завдання дослідження:** Розглянути теоретичні аспекти, спланувати і провести дослідження, виявити вплив усвідомленості на рівень стресу вчителів. Дослідити ефективність програми MBSR щодо показників стресу, тривожності та рівня майндфулнесу.

**Основна гіпотеза:** Програма MBSR є результативною для зниження

стресу у вчителів під час воєнного стану. Додаткові гіпотези: програма MBSR впливає на зростання рівня майндфулнес; програма MBSR впливає на зниження тривожності.

Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи дослідження:

- а) теоретичні - аналіз, порівняння, інтерпретація отриманих даних;
- б) емпіричні - експеримент за допомогою тренінгової інтервенції 8 тижневої програми MBSR, опитування.
- в) статистичні методи опрацювання даних - описова статистика, порівняльний та дисперсійний аналізи на базі програми Jamovi.

**Наукова новизна** : Дослідження психологічного добробуту цивільного населення, яке перебуває в умовах постійних тривог, обстрілів та небезпеки наразі не є поширеними. Програма MBSR не тестувалася на території України. Чим більше ми матимемо методів роботи з клінічною симптоматикою, тим краще, бо різноманітність способів допомоги розширює межі впливу, адже люди різні, і для кожного підійде щось своє. Враховуючи, що українці знаходяться в ситуації тривалого стресу і травматичні події тривають, також досліджень “всередині травми” мені знайти не вдалося. І я вбачаю в цьому новизну і особливе значення цього дослідження.

Визначення результативності програми MBSR для вчителів дозволить ширше подивитися на способи покращення психічного благополуччя населення не лише українців, а й жителів інших регіонів і держав, що знаходяться в стані збройних конфліктів. Визначення впливу усвідомленості на рівень сприйманого стресу і тривожності може розширити і дати поштовх до більш глибокого дослідження цього феномену та його впливу на психічне благополуччя.

**Практична новизна:** Враховуючи, що усвідомленість, яку розвивають і тренують учасники під час програми MBSR, впливає на зниження рівня стресу та тривожності, можна імплементувати програму в широких масштабах, тим самим даючи вчителям всієї України змогу регулювати свої стани, допомагати собі самостійно та покращувати якість їхнього життя і роботи.

**Група досліджуваних.** Дослідження проводилось у школах м. Львова. Загальна тривалість програми - 8 тижнів, не менше 30 годин тренінгів. Всього у дослідженні взяли участь 66 осіб віком від 24 до 66 років.

**Структура роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

### 1.1 Теоретичні аспекти, основні принципи та етапи програми MBSR

Усвідомленість – це концепція, яка бере свій початок у стародавніх буддійських принципах і стосується практики збереження уваги до поточного моменту. Витоки усвідомленості можна простежити до буддійських практик медитації, спрямованих на розвиток усвідомленості та безосудного спостереження за своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями. Але з тих пір вона була адаптована та секуляризована для сучасного використання доктором Джоном Кабат-Зинном, який зробив її доступними для ширшої аудиторії без будь-яких релігійних конотацій та визнав її потенціал для покращення психічного благополуччя [9].

Створена ним програма MBSR, яка розшифровується як Mindfulness-Based Stress Reduction, поєднує практики усвідомленості з методами управління стресом, щоб допомогти людям впоратися з психологічними труднощами [10].

Вперше восьмижневу програму MBSR запроваджено у 1979 році, яка з тих пір отримала широке визнання та була реалізована в різних місцях, включаючи лікарні, школи та робочі місця.

Усвідомленість — поняття в сучасній психології, яке визначається як безперервне відстеження поточних переживань, тобто стан, в якому суб'єкт фокусується на переживанні теперішнього моменту, не занурюючись у думки про події минулого або майбутнього. Це здатність свідомості до інтроспекції власної діяльності.

Таке визначення усвідомленості передбачає, що суб'єктивні переживання можуть сприйматися самим суб'єктом безпосередньо, без

концептуалізації, і приймаються як такі. Усвідомленість включається в більш загальне поняття уважності [11]

Зв'язок між усвідомленістю та зменшенням стресу полягає в тому, що практики заохочують людей розвивати безосудне усвідомлення своїх думок і емоцій, що дозволяє їм розпізнавати стресори та ефективніше керувати ними. Культивуючи заострене прийняття, люди можуть краще розуміти свою реакцію на стрес і розвивати більш здорові механізми його подолання.

Дослідження показали, що такі втручання на основі усвідомленості, такі як MBSR, можуть значно зменшити тривогу та покращити загальне психічне здоров'я. MBSR – це практичний підхід, який тренує увагу, дозволяє людям розвивати усвідомленість, глибоке розуміння теперішнього моменту і, як наслідок, дозволяє робити мудрий вибір в діях, справлятися зі стресом, тривогою, депресією та хронічним болем [12]

Усвідомленість відіграє центральну роль у 8 тижневій програмі MBSR, оскільки вона служить основою для різноманітних технік і вправ. Протягом усієї програми учасники залучаються до комбінації практик, зокрема:

- керована медитація;
- сканування тіла;
- усвідомлені рухові вправи (наприклад, йога);
- групові обговорення та опитування.

Ці практики спрямовані на те, щоб допомогти людям розвинути більше почуття самосвідомості, самоспівчуття та стійкості, що зрештою призводить до зменшення стресу та покращення загального самопочуття. Інтегруючи усвідомленість у програму MBSR, люди отримують комплексний науково обґрунтований підхід до управління стресом і зміцнення психічного здоров'я.



Таблиця 1.1

## Основні принципи програми MBSR

<b>Принцип</b>	<b>Опис</b>
Увага	Основна ідея MBSR полягає у вправах з медитації, спрямованих на усвідомлення думок, емоцій і тілесних відчуттів.
Неоцінювання	Програма надає інструменти для сприйняття досвіду без суджень та оцінок.
Толерантність	Прийняття ситуації такою, яка є, замість спроби її змінити або уникнути.
Наукова основа	MBSR базується на психологічних і нейробіологічних дослідженнях, підтверджуючих ефективність цього методу.

Кожен з цих принципів спрямований на розвиток психологічної гнучкості та зменшення стресу.

Етапи програми MBSR послідовно впорядковані та спрямовані на розвиток навичок уважності та медитації. Кожен етап має свою функцію у процесі засвоєння та усвідомлення методів, які потім можуть бути використані у повсякденному житті.

Таблиця 1.2

## План програми MBSR, опублікований центром FIZIS

<b>№</b>	<b>Опис</b>
<b>Зустріч 1</b>	<b>Що таке майндфулнес?</b> Все з нами є більш правильно ніж не правильно
<b>Зустріч 2</b>	<b>Сприйняття і креативна відповідь:</b> як ми сприймаємо світ і себе
<b>Зустріч 3</b>	<b>Майндфулнес дихання і тіла в русі:</b> задоволення і сила в навичці бути присутнім
<b>Зустріч 4</b>	<b>Усвідомлення наших патернів стресової реактивності:</b> куди б ти не йшов – ти вже там
<b>Зустріч 5</b>	<b>Робота зі стресом:</b> усвідомлена відповідь замість реакції
<b>Зустріч 6</b>	<b>Стресова комунікація:</b> майндфулнес стосунків
<b>Зустріч 7</b>	<b>Життєві вибори:</b> як я можу найкраще подбати про себе?

**Зустріч 8****Усвідомлене життя: підтримуємо свою практику**

З роками програма MBSR розвивалася та зростала, постійно адаптуючись до нових потреб та викликів сучасного суспільства. В результаті MBSR було інтегровано в різні терапевтичні заходи та послужило основою для інших програм, таких як когнітивна терапія, заснована на уважності (МВСТ).

Одним із фундаментальних принципів програми зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) є культивування неосудливості та прийняття. Цей принцип спонукає людей спостерігати за своїми думками та емоціями, не називаючи їх «хорошими» чи «поганими», а натомість приймати їх такими, якими вони є. Розвиваючи такий спосіб мислення без засудження, учасники можуть навчитися відмовлятися від некорисних моделей мислення та відчутти більше відчуття спокою й емоційної рівноваги. Такий підхід допомагає людям ефективніше керувати стресом, зменшуючи схильність до негативних розмов із собою або роздумів над тривожними думками.

Ще одним ключовим принципом програми MBSR є важливість життя в теперішньому моменті [12]. Часто рівень стресу та занепокоєння людей підвищується через постійну тривогу про майбутнє або зациклення, згадування минулих подій. Зосереджуючись на теперішньому моменті та повністю залучаючись у свій поточний досвід, люди можуть розвинути більше відчуття контролю над своїми думками та емоціями. Програма MBSR навчає медитації та скануванню тіла, щоб допомогти учасникам розвивати це усвідомлення поточного моменту. Як наслідок, вони можуть краще справлятися зі стресом, заземлюючись тут і зараз, замість того, щоб бути приголомшеними невизначеністю майбутнього чи спогадами про минуле.

Самоспівчуття є ще одним важливим принципом програми MBSR. Це передбачає розвиток турботливого, підтримуючого ставлення до себе, особливо коли стикаються з проблемами чи невдачами. Практикуючи самоспівчуття, люди можуть навчитися ставитися до себе з такою ж добротою та розумінням, як і до коханої людини в подібній ситуації. Деякі ключові компоненти самоспівчуття в програмі MBSR включають:

- визнавати власні страждання і визнавати, що вони є нормальною частиною людського досвіду;
- відповідати на особисті труднощі з теплотою та розумінням, а не з різкою самокритикою;
- спостерігати за негативними думками та емоціями, не перевантажуючись і не поглинаючись ними.

Включаючи співчуття до себе та доброту в практику усвідомленості, учасники можуть розвинути більшу емоційну стійкість і більш збалансований підхід до управління стресом і психологічними труднощами.

Типові вправи та практики в рамках програми MBSR включають як формальні, так і неформальні техніки усвідомленості. Офіційні практики часто включають медитацію, сканування тіла та м'яку йогу, тоді як неформальні практики заохочують учасників включити уважність у свою щоденну діяльність і розпорядок дня. Деякі ключові компоненти програми включають:

- Усвідомлене дихання: зосередження уваги на диханні, щоб розвивати усвідомлення поточного моменту.
- Сканування тіла: керована медитація, яка спрямовує увагу на різні частини тіла для розвитку усвідомлення тіла та розслаблення.

- Сидяча медитація: практика, яка передбачає зосередження на диханні, тілесних відчуттях або думках, щоб розвивати усвідомлення без засудження.
- М'яка йога: серія поз і розтяжок, призначених для сприяння усвідомленню тіла та розслабленню.

Ці практики допомагають людям справлятися зі стресом і пом'якшувати наслідки стресу в їхньому житті та підвищувати емоційну стійкість. Наприклад, дослідження, яке порівнювало ефективність MBSR та есциталопраму для лікування тривожних розладів, виявило, що MBSR є життєздатною та ефективною альтернативою лікам для полегшення симптомів тривоги [13]. Основні результати дослідження MBSR включають:

- зниження рівня стресу та тривоги;
- покращення емоційної регуляції та стійкості;
- поліпшення психічного здоров'я та благополуччя.

На додаток до його негайного впливу на зниження стресу та емоційне благополуччя було показано, що MBSR має довгострокову користь для фізичного та психічного здоров'я. Сприяючи кращому усвідомленню своїх думок, емоцій і тілесних відчуттів, MBSR заохочує людей розвивати більш здорові механізми подолання та приймати позитивні зміни в способі життя. Деякі з довгострокових переваг MBSR включають:

- стабілізацію фізичного та психічного здоров'я в осіб із розладами вживання психоактивних речовин;
- поліпшення функціонування імунної системи та зменшення запалення;
- покращені когнітивні здібності та пам'ять.

В даний час програма MBSR офіційно визнана в якості ефективного допоміжного засобу при лікуванні величезної кількості розладів. Більше

250 лікарень і клінік у всьому світі пропонують програми MBSR і їх число росте з кожним роком. Сьогодні метод викладають на медичних факультетах Стенфорда і Гарварда.

## **1.2 Роль медитації та усвідомленості в програмі MBSR**

Основні компоненти програми MBSR обертаються навколо кількох ключових практик. Одна з них передбачає безпосередню взаємодію з одним із п'яти почуттів, що може допомогти зафіксувати людину у теперішньому моменті. Іншим важливим аспектом програми є медитація усвідомленості, для тренування уваги та покращення самоусвідомлення. Крім того, учасників програми заохочують бути сприйнятливими до зворотного зв'язку та розвивати краще розуміння власних думок та емоцій [16].

Ці практики мають доведену ефективність в управлінні стресом і покращенні загального психічного благополуччя. Наприклад, 8-тижнева програма MBSR, проведена в Центрі усвідомленості Університету Массачусетса, виявила значні відмінності в рівнях усвідомленості та зниженні стресу серед учасників. Використовуючи методи медитації та усвідомленості, люди більш готові справлятися зі стресом і покращувати своє психічне здоров'я [17]. Аспекти програми показано в таблиці 1.3

Таблиця 1.3

## Роль медитації усвідомленості в програмі MBSR

Аспект	Опис
Зосередженість	Медитаційні вправи сприяють розвитку здатності до зосередження учасників на поточному моменті, зменшуючи вплив розсіюючих думок.
Усвідомленість	Вправи допомагають учасникам стати більш усвідомленими щодо своїх думок, емоцій та тілесних відчуттів, що сприяє кращому управлінню стресом.
Емоційний стан	Медитація дозволяє учасникам більш ефективно реагувати на емоційний стрес, розвиваючи навички саморегуляції та внутрішньої стійкості.
Самоспостереження	Учасники програми MBSR вчаться спостерігати свої думки та емоції з дистанції, що сприяє покращенню розуміння власного внутрішнього стану.

Увага та усвідомленість тренуються через медитаційні практики. Медитація, як центральний компонент програми, допомагає учасникам розвивати навички критичного усвідомлення за допомогою адаптованих технік, знижувати рівень стресу та тривоги в учасників. Завдяки поєднанню медитації та інших технік MBSR люди можуть навчитися краще керувати стресовими факторами у своєму житті та реагувати на них. Деякі помітні результати зниження стресу та тривоги через медитацію MBSR включають:

- поліпшення загального самопочуття та якості життя;
- покращення якості сну та зменшення безсоння;
- зменшення відчуття виснаження та виснаження в професійному середовищі;
- більша стійкість перед обличчям труднощів і викликів.

На додаток до зниження стресу медитація в рамках програми MBSR, як було показано, покращує емоційну регуляцію та покращує когнітивні функції [19]. Учасники програми вчать розвивати більшу обізнаність щодо власних думок та емоцій, що дозволяє їм більш адаптивно реагувати на складні ситуації та сприяти більш здоровим стосункам із собою та іншими. Покращення когнітивних функцій завдяки медитації може проявлятися різними способами, наприклад:

- покращена концентрація уваги;
- кращі здібності до прийняття рішень і вирішення проблем;
- підвищена гнучкість і адаптивність мислення;
- підвищена креативність та інноваційне мислення.

Включивши практики медитації та усвідомленості в своє життя, люди можуть відчувати ряд переваг, які сприяють загальному добробуту, емоційній стійкості та когнітивній діяльності [20].

Ще однією складовою програми є техніка сканування тіла, яка вимагає від учасників лежати на спині та переключати свою увагу на різні частини тіла. Ця практика була широко вивчена та досліджена, щоб зрозуміти її переваги та застосування в програмах медитації [18]. Деякі цікаві факти про медитацію сканування тіла включають:

- сприяє розслабленню та зниженню стресу;
- це допомагає розвивати глибший зв'язок з тілом;
- це може покращити усвідомлення тіла та самоспівчуття.

Іншою важливою технікою в програмі MBSR є сидяча медитація, яку можна практикувати лише п'ять хвилин щодня. Ця форма медитації передбачає сидіння в тиші та зосередження на диханні, виховання концентрації та однонаправленості на обраний об'єкт медитації [21]. Сидяча медитація пропонує численні переваги, такі як:

- посилення розумової ясності та концентрації;
- зменшення стресу та тривоги;

- заохочення самосвідомості та самоаналізу;
- сприяти емоційній стабільності та стійкості.

Медитація при ходьбі є третьою основною технікою, включеною в програму MBSR, яка наголошує на розвитку уважності та концентрації під час простої ходьби. Подібно до сидячої медитації, медитація при ходьбі фокусується на конкретному об'єкті або відчутті, пов'язаному з актом ходьби, наприклад, відчуття торкання стопами землі. Ця практика має кілька переваг, зокрема:

- розвиток більшої обізнаності про оточення та фізичні відчуття;
- тренування почуття заземленості та зв'язку із землею;
- забезпечення більш активної та динамічної альтернативи практикам сидячої медитації;
- поліпшення рівноваги, координації та загального фізичного самопочуття [22].

Усвідомлене харчування є важливим аспектом впровадження усвідомленості в повсякденне життя, оскільки воно сприяє кращому усвідомленню сигналів голоду та насичення, збільшує задоволення від їжі та заохочує до більш здорових харчових звичок. Звертаючи увагу на сенсорний досвід, пов'язаний з їжею, люди можуть стати більш гармонійними зі своїм тілом і приймати більш свідомі рішення щодо свого вибору їжі. Наприклад, програма MBSR включає методики практики усвідомленого харчування, такі як смакування кожного шматочка, повільне пережовування та оцінка смаку та текстури їжі. Інтеграція цих практик у повсякденне життя може не лише покращити загальне самопочуття, але й сприяти глибшому зв'язку з собою та теперішнім моментом.

Інший важливий аспект – це усвідомлене спілкування. Будучи присутніми та повністю залученими під час розмов, люди можуть сприяти більш значущим зв'язкам з іншими та вдосконалювати свої



навички міжособистісного спілкування. Усвідомлене спілкування передбачає активне слухання, емпатійне розуміння та неосудне усвідомлення власних думок та емоцій під час взаємодії з іншими. Дослідження, проведені в рамках програми MBSR, показали, що інтеграція уважності в освітні системи може покращити концентрацію, зменшити стрес і сприяти більш ефективній комунікації між учнями та вчителями. Свідомо практикуючи уважність під час розмов, люди можуть створити більш повноцінні та автентичні стосунки в особистому та професійному житті.

На додаток до уважного харчування та спілкування, уважний рух є фундаментальним компонентом програми MBSR. Усвідомлені рухи можуть включати такі практики, як йога, тай-чі та інші форми м'яких вправ, які підкреслюють зв'язок між розумом і тілом. Ці дії спонукають людей звертати увагу на свої фізичні відчуття, дихання та емоції під час руху, сприяючи більшій самосвідомості та зменшенню стресу. Дослідження показали, що включення практик уважності до розпорядку фізичних вправ може посилити загальну користь від фізичної активності, покращуючи концентрацію, гнучкість і психічне благополуччя. Інтегруючи усвідомлений рух у повсякденне життя, люди можуть напрацювати більш збалансований і цілісний підхід до здоров'я та благополуччя.

Однією з проблем, з якою можуть зіткнутися учасники програми MBSR, є час і послідовність, необхідні для ефективної практики. Розвиток регулярної практики медитації може бути складним, особливо для людей із напруженим графіком або тих, у кого немає попереднього досвіду навчання усвідомленості. Програма MBSR зазвичай передбачає 45 хвилин на день, шість днів на тиждень протягом восьми тижнів. Ці значні часові зобов'язання можуть лякати й призвести до непослідовної практики, що може перешкодити потенційним перевагам програми.

Однак важливо визнати, що послідовна практика має вирішальне значення для формування нових нейронних зв'язків у префронтальній корі головного мозку, які пов'язані з покращенням емоційної регуляції, когнітивних функцій та зниженням стресу.

Ще одним викликом у програмі MBSR є подолання спротиву до практики. Для деяких людей ідея медитації та усвідомленості може бути незнайомою або навіть незручною. Це може проявлятися різними способами, наприклад, прокрастинацією, невпевненістю в собі або відсутністю мотивації до практики усвідомленості. Для учасників важливо визнати цей опір і працювати над його подоланням, оскільки програма MBSR ґрунтується на буддійській практиці медитації, де увага спрямована на теперішній момент і культивує усвідомленість. Розглядаючи та долаючи особистий опір, люди можуть краще зануритися в програму та відчути всі її переваги.

Нарешті, управління очікуваннями та усвідомлення потенційних ризиків є важливими для успіху в програмі MBSR. Деякі люди можуть вступити в програму з нереалістичними очікуваннями, такими як очікування негайних або вражаючих результатів. Однак переваги усвідомленості та медитації часто непомітні та можуть проявлятися поступово з часом. Для учасників важливо зберігати терпіння та реалістичний погляд на прогрес, якого вони можуть очікувати. Крім того, незважаючи на те, що програма MBSR загалом вважається безпечною, існують потенційні ризики для людей із певними психічними розладами, такими як травма або сильна тривога. У таких випадках учасникам важливо проконсультуватися з фахівцем у сфері психічного здоров'я перед тим, як брати участь у програмі, щоб переконатися, що практики є доречними та не погіршать існуючі умови.

### 1.3 Вплив MBSR на психічне здоров'я та стресостійкість

Вплив MBSR на психічне здоров'я був широко вивчений і задокументований, численні дослідження вказують на її ефективність. Зокрема, MBSR пов'язаний із підвищенням задоволеності роботою, підвищенням готовності ризикувати та покращенням міжособистісних стосунків. Крім того, було виявлено, що MBSR впливає на емоційну регуляцію, ключовий аспект психічного здоров'я. За допомогою практики медитації усвідомленості та інших технік MBSR люди можуть розвинути більшу здатність керувати своїми емоціями та ефективніше реагувати на стрес [3,4,9]. Деякі із задокументованих переваг MBSR щодо психічного здоров'я включають:

- підвищена задоволеність роботою;
- підвищена готовність до ризику;
- покращені міжособистісні стосунки;
- покращена емоційна регуляція.

Ці переваги підкреслюють потенціал MBSR як цінного інструменту для зміцнення психічного здоров'я та благополуччя.

Роль MBSR у покращенні стресостійкості є ще однією важливою сферою інтересу для дослідників і практиків. Дослідження показали, що MBSR може призвести до зниження рівня стресу, зниження артеріального тиску та покращення психологічного благополуччя [2,5]. Тренуючи уважність і самосвідомість, люди можуть розвинути більшу здатність до стресостійкості. Було також встановлено, що MBSR покращує імунітет і когнітивні здібності, додатково сприяючи здатності людини орієнтуватися та справлятися зі стресом [23]. Деякі ключові переваги стійкості до стресу, пов'язані з MBSR, включають:

- зниження рівня стресу;
- зниження артеріального тиску;

- поліпшення психологічного благополуччя;
- підвищений імунітет;
- посилені когнітивні здібності.

Ці висновки підкреслюють потенціал MBSR як ефективного інструменту для формування стійкості до стресу та сприяння загальному психічному здоров'ю.

Мета та цілі MBSR полягають у тому, щоб допомогти людям розвинути кращу самосвідомість, виробити стійкість і культивувати відчуття внутрішнього миру та благополуччя. Навчившись спостерігати за своїми думками та емоціями без судження, люди можуть почати звільнятися від негативних моделей мислення та розвивати більш позитивний погляд на життя. Показано, що MBSR ефективна у зменшенні симптомів тривоги, депресії та інших психічних захворювань, а також покращує загальну якість життя. Впроваджуючи практики у своє повсякденне життя, люди можуть розвинути більшу стресостійкість і покращити своє психічне здоров'я та життєву силу.

MBSR — це добре налагоджена програма, яка, як було показано, має значний вплив на психологічне благополуччя та психічне здоров'я. Однією з головних переваг MBSR є її здатність зменшувати симптоми тривоги та депресії. А деякі дослідження навіть показали результати, порівняні з традиційними формами терапії [2,13]. Надаючи людям інструменти для кращого управління своїми думками та емоціями, MBSR може допомогти полегшити тривожні симптоми, пов'язані з тривогою та депресією, що призведе до загального покращення психічного здоров'я.

Ще однією перевагою MBSR є здатність покращувати емоційну регуляцію. Збільшуючи усвідомлення власних думок і емоцій, люди можуть навчитися визначати й ефективніше регулювати свої емоційні реакції. Це може призвести до більшого відчуття емоційної стабільності,

зниження реактивності на стресові ситуації та підвищення здатності справлятися зі складними емоціями. Дослідження показали, що MBSR може бути особливо ефективним у покращенні емоційної регуляції в осіб з травмою чи іншим несприятливим життєвим досвідом.

Також MBSR покращує когнітивні функції, особливо в сферах уваги та пам'яті [24]. Навчаючи людей бути більш присутніми та зосередженими на даному моменті, MBSR може покращити контроль уваги та зменшити відволікання. Крім того, було показано, що практика уважності сприяє нейропластичності, здатності мозку реорганізовуватися та адаптуватися у відповідь на новий досвід. Це може призвести до покращення пам'яті та інших когнітивних функцій з часом.

Одним із способів, за допомогою якого MBSR зменшує стрес, є сприяння більшому відчуттю самосвідомості та самоспівчуття, що дозволяє людям підходити до стресових ситуацій з більшою ясністю та спокоєм. Завдяки регулярним практикам усвідомленості люди можуть навчитися розпізнавати свої реакції на стрес і керувати ними, що з часом призводить до зниження рівня стресу.

Ефективність MBSR у зниженні стресу була підтверджена численними науковими дослідженнями. Крім того, було встановлено, що MBSR ефективний у зниженні фізіологічних маркерів стресу, таких як рівень кортизолу, який може сприяти широкому спектру проблем зі здоров'ям [25].

Таблиця 1.4

Вплив MBSR на психічне здоров'я та стресостійкість

<b>Дослідження</b>	<b>Зміни у рівні стресу до та після MBSR</b>	<b>Покращення психічного здоров'я після MBSR</b>
Smith et al. (2018)	Зменшення рівня стресу на 30%	Підвищення самооцінки на 20%
Johnson & Brown (2019)	Зменшення ризику погіршення психічного стану на 50%	Зменшення симптомів депресії на 25%
Garcia et al. (2020)	Зменшення стану тривоги на 40%	Покращення якості сну на 30%

Таблиця 1.4 представляє результати наукових досліджень, що вивчають вплив програми MBSR на психічне здоров'я. Дослідження показують значне зменшення рівня стресу після участі в MBSR, а також зменшення симптомів депресії та тривоги, підвищення самооцінки та поліпшення якості сну. Ці результати підтверджують ефективність MBSR у покращенні психічного благополуччя та збільшенні стресостійкості учасників програми, позитивний вплив на фізичне здоров'я. Однією з найбільш значущих переваг MBSR для фізичного здоров'я є його здатність знижувати артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень [26]. Дослідження показало, що учасники програми MBSR мали значно нижчий артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень порівняно з контрольною групою. Це може допомогти знизити ризик серцевих захворювань, інсульту та інших пов'язаних із цим проблем зі здоров'ям.

Окрім цього, майндфулнес також зменшує запалення в організмі. Запалення є природною реакцією на травму чи інфекцію, хронічне запалення може сприяти широкому спектру проблем зі здоров'ям,

включаючи артрит і хвороби серця. Дослідження [27] показало, що учасники програми MBSR мали нижчий рівень маркерів запалення в крові порівняно з контрольною групою. Це зменшення запалення свідчить про те, що MBSR може мати захисну дію на фізичне здоров'я на додаток до його добре встановлених переваг для психічного здоров'я.

Нарешті було показано, що MBSR покращує якість сну, що важливо як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Сон є критично важливим для відновлення та регенерації організму, а погана якість сну пов'язана з багатьма проблемами зі здоров'ям, включаючи ожиріння, діабет і серцеві захворювання [28]. Дослідження показало покращення якості сну порівняно з контрольною групою. Дослідники зазначають, що це, ймовірно, пов'язано зі зниженням стресу, яке відбувається завдяки заспокоєнню розуму і розслабленню.

Підсумовуючи, хоча MBSR відома насамперед своїм впливом на психічне здоров'я та зниження стресу, дослідження показали, що програма також може надавати значні переваги для фізичного здоров'я. Знижуючи артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, зменшуючи запалення та покращуючи якість сну, MBSR може допомогти людям подолати стрес і покращити загальний стан здоров'я та самопочуття.

Довгостроковий вплив MBSR на стресостійкість також має багатообіцяючі результати. Систематичний огляд 16 досліджень виявив, що MBSR був пов'язаний із покращеннями при роботі з симптомами стресу, тривоги та депресії, а також підвищенням усвідомленості та якості життя [29]. На основі викладених досліджень, можна зробити висновок, що впроваджуючи MBSR у своє повсякденне життя, люди можуть створити тривалу стійкість до стресу та покращити загальний стан свого здоров'я та самопочуття

Включення MBSR у повсякденне життя можна здійснити різними способами, включаючи відвідування офіційних програм MBSR,

самостійну практику усвідомленої медитації або інтеграцію усвідомленості в повсякденні дії, такі як їжа, ходьба. Зробивши усвідомленість регулярною частиною свого розпорядку, люди можуть відчувати довготривалі переваги MBSR щодо стійкості до стресу та психічного здоров'я. Крім того, уважність можна використовувати як інструмент для керування стресом у даний момент, дозволяючи людям реагувати на складні ситуації більш спокійно та зосереджено.

### **Висновок до першого розділу**

Розділ, присвячений теоретичним аспектам програми MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), розкриває глибину та значення програми в контексті психологічної допомоги та стрес-менеджменту. Аналізуючи основні принципи та етапи програми, виокремлюється її загальна мета – сприяти зменшенню стресу та покращенню психічного стану учасників.

Важливим аспектом є роль медитації та усвідомленості, які становлять основу програми MBSR. Дослідження вказують на те, що регулярна практика медитації може впливати на розуміння та сприйняття стресу, сприяючи розвитку психологічної гнучкості та саморегуляції. Програма допомагає учасникам стати свідомими щодо своїх емоційних реакцій та допомагає їм керувати стресом у повсякденному житті.

Програма MBSR виявляє значний вплив на психічне здоров'я та стресостійкість. Дослідження показують, що учасники програми зазнають зниження рівня стресу, покращення настрою та зниження симптомів тривоги та депресії. Це підтверджує ефективність та значимість програми MBSR в контексті психічного благополуччя.

Основним висновком є те, що програма MBSR є потужним доведеним інструментом для зменшення стресу та покращення

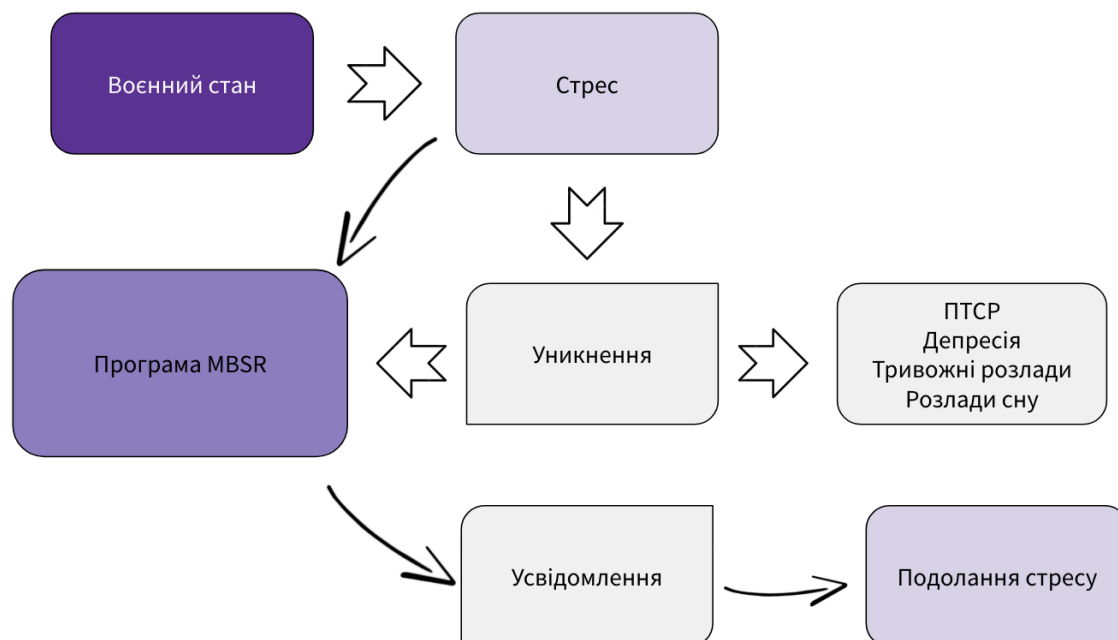


психічного здоров'я. Її успішність полягає у комплексному підході до стрес-менеджменту, який враховує як фізичні, так і психологічні аспекти здоров'я. Підтримка і популяризація цієї програми може стати важливим кроком у покращенні якості життя та збереженні психічного здоров'я широкого загалу населення.

Теоретична модель (рис. 1.1) пропонованого дослідження передбачає, що стрес, який значно посилюється через воєнний стан, може бути оброблений психікою в різний спосіб. Стратегії подолання стресу впливатимуть на результат і подальші зміни психічного здоров'я. Так стратегія уникнення може призводити до ускладнень у вигляді депресивних симптомів, ПТСР, розладів сну та тривожних розладів. Наша гіпотеза про результативність програми в подоланні стресу у вчителів, сфокусована на феномені усвідомленості. Ми передбачаємо, що збільшення рівня майндфулнесу і зменшення уникнення сприятимуть зниженню рівня стресу і тривожної симптоматики.

Рис. 1.1

## Теоретична модель



Враховуючи, що під час воєнного стану кількість стресових подій порівняно з мирним часом різко зросла, що психіка і нервова система виснажена відсутністю безпеки протягом двох років, команда психологів шукала спосіб швидко і ефективно допомогти вчителям. Навчити їх теорії, навичкам подолання стресу, технікам, які вже довели свою ефективність, здається дослідникам хорошою ідеєю. Бо таким чином вчителі зможуть регулювати себе, свої стани, а значить, краще працювати і передавати свої знання учням в той чи інший спосіб. Емпіричну перевірку результативності програми ми і запланували.

## РОЗДІЛ II. МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Наявні дослідження MBSR

За останні роки ефективність програми MBSR досліджували в багатьох темах, так є результати в роботі з симптомами тривожності [2], досліджували вплив програми на мігрені та якість сну [3]. Є дослідження з розладів сну [6], соціальної тривоги [19]. Вплив MBSR на імунітет, когнітивні здібності та депресію [23, 24]. Проводилися дослідження щодо гіпертонії [26] та хронічного болю і коморбідної до нього депресії [29].

Більшість результатів, зібраних в мета-аналіз, що включає 29 досліджень з 2668 учасників, свідчать про значний вплив на стрес, помірний вплив на тривогу, депресію, дистрес і якість життя та незначний вплив на виснаження. Важливою складовою також є довготривалість ефекту. Повторне тестування через 19 тижнів показало стійкість результату. [3].

Висновки цього мета-аналізу наступні: “MBSR помірно ефективний у зниженні стресу, депресії, тривоги та дистресу та в покращенні якості життя здорових людей; однак необхідні додаткові дослідження для виявлення найбільш ефективних елементів MBSR”.

Метою пропонованого дослідження є побачити, як усвідомленість як один з елементів MBSR може впливати на рівень стресу та тривожності вчителів.

### 2.2 Етапи дослідження

Для реалізації дослідження нами заплановано наступні етапи:

- підготовка, огляд літератури і досліджень
- вибір методик і опитувальників
- збір учасників та розподіл їх на групи

- вхідне опитування експериментальної та контрольної групи
- проведення 8 тижневої програми MBSR
- вихідне опитування
- обробка результатів: статистичний аналіз даних, визначення статистично значущих змін у показниках, інтерпретація результатів
- формулювання висновків про результати дослідження та їхнє значення для практики та подальших досліджень.

Відповідно до теоретичного матеріалу і досліджень, описаних вище, можна стверджувати, що сприйманий стрес, його суб'єктивне переживання залежить від того, яку коупінгову стратегію використовує людина, коли проживає стрес. Чи уникає людина переживань, думок і почуттів, чи усвідомлює їх. Відомо, що стратегія уникнення не є ефективною для подолання стресу, та ще й має ускладнені наслідки у вигляді ПТСР, депресій, тривожних розладів та розладів сну. Наприклад, дослідження [35] виявило значущі позитивні взаємозв'язки між уникненням коригуючого досвіду, що характеризується небажанням переживати неприємні внутрішні емоції, та вираженістю симптомів тривожних станів.

Припускаємо, що усвідомлення є більш ефективною і корисною стратегією, ніж уникнення.

Використовуємо програму MBSR з метою розвитку навички усвідомлення. Щоб перевірити гіпотезу про те, що програма MBSR є результативною для зниження стресу у вчителів під час воєнного стану, пересвідчитися, чи рівень тривожності знижуватиметься, і чи показники майндфулнесу зростатимуть, маємо розробити дизайн дослідження.

### **2.3 Дизайн дослідження**

Проводитимемо дослідження серед вчителів у школах м. Львова.

Плануємо розділити їх на 2 групи - експериментальну і контрольну.

Експериментальна група проходитиме програму MBSR. Загальна тривалість програми - 8 тижнів, включає 30+ годин тренінгів.

Контрольна група не матиме жодних інтервенцій, матимемо лише вплив часу і особистих обставин учасників.

Маємо розробити вхідне і вихідне опитування для визначення критеріїв результативності програми MBSR. Вирішили обрати вже відомі і надійні опитувальники, які допоможуть нам дослідити показники та їхні зміни під впливом програми.

Опитування проводитиметься онлайн до та після програми за допомогою Google forms. Конфіденційність буде збережено шляхом кодування особистих даних учасників. Документована згода засвідчується фактом заповнення анкети.

Отримані дані опитування ідентифіковані на основі отриманих відповідей у Google Forms та автоматично відображенні у Google Sheets.

Обчислення статистичних даних виконуватимемо за допомогою програмного забезпечення Jamovi [42-45].

Для дослідження результативності програми MBSR було обрано 6 опитувальників:

1. **PSWQ, Пенсільванський опитувальник занепокоєння** - 16 питань - адаптований переклад від УіКПТ, призначений для вимірювання схильності до хвилювання у дорослих. Шкала вимірює надмірність, загальність і неконтрольовані розміри занепокоєння.

Валідність PSWQ було підтверджено (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec 1990) в дослідженнях (Brown, Antony, & Barlow, 1992). Це дослідження показало, що люди з ГТР мають значно вищі показники PSWQ, ніж люди з іншими тривожними розладами, такими як obsесивно-компульсивний розлад (ОКР). Оцінки за PSWQ позитивно корелюють з іншими показниками всеосяжного занепокоєння (Gillis, Naaga, & Ford, 1995). PWSQ має високу внутрішню узгодженість і хорошу надійність

тестування та повторного тестування.

2. **Шкали сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)** - 10 питань – шкала, за допомогою якої можна визначити, наскільки стресовим був попередній місяць життя людини. Дана шкала є класичним інструментом для вимірювання стресу, її було створено для оцінки суб'єктивного сприйняття рівня напруженості ситуації у 1983 році [30]. Шкали сприйманого стресу Ш. Коена - це простий, ефективний, визнаний у світі інструмент для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Використовувалася для опитування українців на 10-11 тижні війни [31].

Було розроблено три версії PSS. Оригінальним інструментом є шкала з 14 пунктів (PSS-14), розроблена англійською мовою (Cohen et al., 1983), яка згодом була скорочена до 10 пунктів (PSS-10) за допомогою факторного аналізу на основі даних 2387 жителів США. Також було введено PSS із чотирьох пунктів (PSS-4) (Cohen & Williamson, 1988), але його психометричні властивості сумнівні (Lee, 2012; Taylor, 2015). За даними Лабораторії Коена з вивчення стресу, імунітету та хвороб (2021), PSS наразі перекладено 25 мовами, крім англійської.

Лі (2012) провів огляд психометричних властивостей усіх трьох версій PSS і виявив, що психометричні властивості PSS-10 перевершують психометричні властивості PSS-14 і PSS-4. Альфа Кронбаха PSS-10 була оцінена на  $> 0,70$  у всіх 12 дослідженнях, у яких вона використовувалася. Надійність тесту-повторного тестування PSS-10 оцінювалася в чотирьох дослідженнях і в усіх випадках відповідала критерію  $> 0,70$  [39].

3. **Шкала робочої та соціальної адаптації, опитувальник W&SAS** - 5 питань - адаптований переклад від УіКІПТ. Соціальна адаптація - це системний процес взаємодії людини і соціального середовища, ефективність якого залежить від поведінкових стратегій

пристосування людини, її внутрішніх налаштувань, оцінки і наданих значень властивостям ситуації, а також від самої ситуації. Позитивне сприйняття себе та інших з прагненням до самореалізації є оптимальним для соціальної і робочої адаптації [32].

Шкала трудової та соціальної адаптації - це простий і надійний показник порушення функціонування. W&SAS оцінює вплив проблем із психічним здоров'ям людини на її здатність функціонувати з точки зору роботи, управління домом, соціального дозвілля, приватного дозвілля та особистих чи сімейних стосунків. Цей інструмент складається з 5 питань і є чутливим і корисним вимірюванням результатів із кореляцією до тяжкості депресії та деяких симптомів тривоги.

#### Психометричні властивості

$\alpha$ -Кронбаха коливалася від 0,70 до 0,94. Кореляція тест-ретест склала 0,73. Кореляції W&SAS із тяжкістю симптомів депресії та obsесивно-компульсивного розладу становили 0,76 та 0,61 відповідно. Оцінки були чутливі до відмінностей пацієнтів у тяжкості розладу та змін, пов'язаних з лікуванням [40].

4. **Опитувальник прийняття та дії AAQ-II** - було розроблено, щоб усунути недоліки AAQ. Елементи AAQ-II були створені групою експертів АСТ з Австралії, Європи та Сполучених Штатів (Bondetal, 2011). Елементи відображали ймовірне домінування або відсутність домінування внутрішніх подій (думок, почуттів і фізіологічних відчуттів) у визначенні цінностей, спрямованих на дії. AAQ-II спочатку складалася з 10 пунктів, але після остаточного психометричного аналізу його було скорочено до 7 пунктів [41]. Використовуємо опитувальник у перекладі й адаптації А. Широкої та М. Миколайчук.

Автори AAQ -II визначають, що психологічна гнучкість визначається як здатність повністю контактувати з поточним моментом, включаючи всі негативні приватні події (тобто думки, почуття та фізіологічні

відчуття) (Bond et al., 2011). Протилежністю цьому є психологічна негнучкість, яка полягає в жорсткому домінуванні психологічних реакцій над цінностями і цілями. Це відбувається, коли люди зливаються з негативними думками та намагаються уникнути небажаних приватних переживань. Це уникнення має ефект посилення їхнього дистресу, зменшення їхнього контакту з теперішнім моментом і зменшення їхньої ймовірності досягнення цілей і цінностей (Hayes et al., 2004).

Опитувальник складається із 7 тверджень, які дозволяють оцінити, наскільки часто особа не приймає небажаний внутрішній досвід (наприклад, Я боюся своїх переживань), намагається його змінити (наприклад, Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття) та не може через нього мати життя, яке б краще узгоджувалося з її цінностями.

#### **5. Опитувальник когнітивного уникнення (The Cognitive Avoidance Questionnaire, CAQ) - 25 питань**

French version: Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier, O. (2002).

Le Questionnaire d'Evitement Cognitif (QEC): Developpement et validation supres d'adultes et d'adolescents.

Journal de Therapie Comportementale et Cognitive, 12, 24-37.

English version: Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of the English translation. Journal of Anxiety Disorders, 22, 355-370.

Український переклад зроблено в Українському Інституті Когнітивно-Поведінкової терапії: [www.l-cbt.org.ua](http://www.l-cbt.org.ua)

Загальна шкала, а також п'ять субшкал окремо в оригіналі французькою мовою показують високу внутрішню узгодженість ( $\alpha = 0,95$  для всіх пунктів і  $\alpha$  коливається між 0,71 і 0,90 для п'яти субшкал) і надійність тесту-повторного тесту ( $r = 0,81$  протягом інтервалу чотири



тижні) (Vanderveren, 2020).

6. **Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу (the Freiburg Mindfulness Inventory, FMI)** - 14 питань. Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу – існує у двох формах – довгій та короткій. У своїй довгій формі (30 тверджень) він вимірює майндфулнес як загальний конструкт, що має пов'язані між собою аспекти «увага», «усвідомленість» та «прийняття». Однак, ця довга версія є складною для розуміння людьми, що не мають знань про майндфулнес. Коротка ж версія цього опитувальника розроблена для людей, які не мають досвіду медитації чи практик майндфулнесу, та є семантично вільною від буддійського чи медитативного контексту, містить 14 тверджень, які треба оцінити за чотирибальною шкалою Лайкерта від майже ніколи до майже завжди.  $\alpha$ -Кронбаха для короткої версії опитувальника складає 0,86 [33, 34].

Окрім означених опитувальників заплановано зібрати інші соціально-демографічні показники. Ми додали наступні питання:

- Вік, стать, стаж роботи

- Чи раніше практикували медитації, чи практики усвідомленості?

Якщо так, то як довго?

- Чи відвідуєте психолога та психотерапевта? Якщо так, то як довго?

- Чи приймаєте на даний час ліки, які впливають на емоційний стан чи стан нервової системи (як заспокійливі чи снодійні)? Якщо так, то як довго?

#### **2.4 Етичні засади дослідження**

Важливою умовою дослідження є дотримання етичних норм. Учасники дослідження долучалися до нього добровільно. Для збереження конфіденційності при опитуванні кожен учасник самостійно кодував свої дані.

Дослідження переглянуто та схвалено Інституційною Етичною Радою УКУ, номер протоколу — 12/23-кп (дод. А).

### 2.5 Реалізація програми MBSR:

Програму MBSR було реалізовано восени 2023 року за запитом Центру розвитку FIZIS, інструкторів Юлії Стадницької та Олени Мухи, згідно плану, описаному в табл. 1.2 Протягом 8 тижнів окрім роботи на зустрічах, учасники отримували завдання для щоденного виконання, щоб вибудувати навичку усвідомленості та неосудного спостереження власних думок і переживань.

Всього в дослідженні взяли участь 66 осіб віком від 24 до 67 років зі стажем від 3 до 46 років,

7 чоловіків та 59 жінок

До експериментальної групи увійшли 39 учасників

До контрольної групи - 27 учасників

Після проходження програми опитування пройшли 33 учасники експериментальної групи

Таблиця 2.1

#### Опис експериментальної та контрольної груп

	Експериментальна група	Контрольна група
Кількість учасників	33	27
Вік M (SD)	48,7 (10,3)	46,1 (11,5)
Стаж M (SD)	24,6 (11,2)	23 (10,9)
Раніше практикували медитації (n)	23% (n=9)	7,4% (n=2)

Відвідують психолога чи психотерапевта (n)	7,7% (n=3)	0
Приймають заспокійливі чи снодійні (n)	5,1% (n=2)	11,1% (n=3)

### **Висновки до II розділу:**

Проаналізувавши наявні дослідження в темі, було розроблено дизайн дослідження, обрано 6 опитувальників, а саме:

- FMI, Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу
- PSWQ, Пенсільванський опитувальник занепокоєння
- PSS-10, шкали сприйманого стресу
- W&SAS, шкала робочої та соціальної адаптації, опитувальник
- AAQ-II, опитувальник прийняття та дії
- CAQ, опитувальник когнітивного уникнення.

Набрано учасників для проведення дослідження. На цьому етапі реалізовано програму MBSR, проведено вхідні та вихідні опитування контрольної і експериментальної груп за допомогою Google Form, відповіді з якої автоматично зберігалися в таблицю Google Sheet.

## РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

### 3.1 Аналіз результатів дослідження

Перевіримо нормальність розподілу експериментальної та контрольної груп до початку дослідження, щоб обрати критерії для визначення результативності програми за кожною шкалою згідно використаних опитувальників.

Розподіл нормальний ( $p\text{-value} > 0,05$ )

Розподіл ненормальний ( $p\text{-value} < 0,05$ )

Таблиця 3.1

Нормальність розподілу груп до і після експериментального дослідження, розрахунок проведений за допомогою програми Jamovi

	FMI до	FMI після	CAQ до	CAQ після	PSWQ до	PSWQ після	AAQ_II до	AAQ_II після	PSS-10 до	PSS-10 після	WSAS до	WSAS А після
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
Mean	36,3	38,5	67,6	72,4	50	46,4	21,9	20,7	21,9	21,9	17,8	17,8
Median	37	39	66	74	47	46	18	18	21	22	18	16
Syrtandart deviation	6,53	5,73	15,9	17,6	11,2	8,31	12,2	10,5	5,63	5,26	9,27	7,86
Skewness	0,0228	-0,172	0,106	0,00961	0,698	0,0944	0,633	0,831	0,259	0,736	0,248	0,774
Kurtosis	-0,718	-0,974	0,617	0,137	-0,338	-0,619	-0,859	0,0511	-0,433	2,03	-1,12	0,340
Shapiro-Wilk W	0,971	0,953	0,978	0,991	0,931	0,982	0,902	0,930	0,981	0,959	0,937	0,951
Shapiro-Wilk p	0,243	0,041	0,474	0,972	0,005	0,616	<0,01	0,005	0,567	0,073	0,009	0,035

де, FMI - Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу, PSWQ - Пенсільванський опитувальник занепокоєння, PSS-10 - шкали сприйманого стресу, W&SAS - шкала робочої та соціальної адаптації, AAQ-II - опитувальник прийняття та дії, CAQ - опитувальник когнітивного уникнення.

Не всі шкали є розподіленими нормально.

Враховуючи, що група невелика, орієнтуємося на

- Асиметрію (skewness) по всіх шкалах є в межах [-1, 1]

- Екцес (kurtosis) є зависоким в PSS-10 (після) та WSAS (до) виходить за межі [-1, 1]
- Рівень значущості за критерієм Шапіро-Уїлка  $p > 0,05$  (теж виявлено не у всіх шкал).

Не дивлячись на ненормальність розподілу, прийнято рішення використовувати для аналізу ANOVA, що є стійким до незначних порушень нормальності. Прийнято рішення використати дисперсійний аналіз Repeated Measures ANOVA. При цьому варто зважати на те, що результати шкал AAQ-II і WSAS можуть бути не до кінця точними, оскільки ці шкали не розподілені нормально.

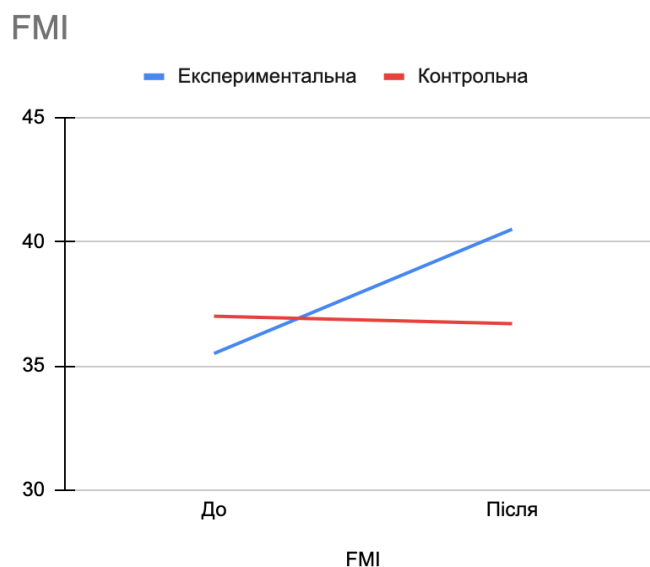
Згідно отриманих обчислень, результативність програми MBSR за шкалою FMI має високу значущість ефекту. Статистика Фішера -  $F=18,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $\eta^2_p = 0,273$  (додаток Б).

Вплив саме програми MBSR на зростання рівня майндфулнесу складає 27%, що є високим показником ефективності.

Порівняння за шкалою FMI експериментальної і контрольної групи до і після впливу програми MBSR показано на діаграмі (рис. 3.1)

Рисунок 3.1

Діаграма шкали FMI

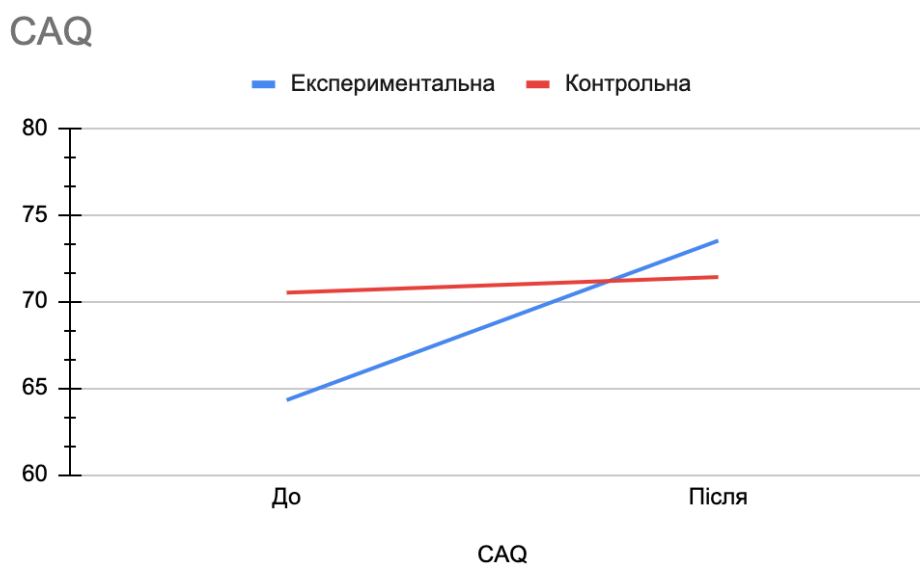


Як бачимо, зростання рівня усвідомленості за Фрайбурзьким опитувальником майндфулнесу є значущим. Подивимося інші шкали за результатами експерименту.

За шкалою CAQ результат менший, Статистика Фішера  $F=12,8$ ;  $p<0,01$ ;  $\eta^2_p = 0,207$  (додаток В). Тобто відсоток дисперсії, який можна пояснити впливом програми, складає 20,7% в показниках уникнення думок і переживань, що також є високим показником ефективності.

Рис. 3.2

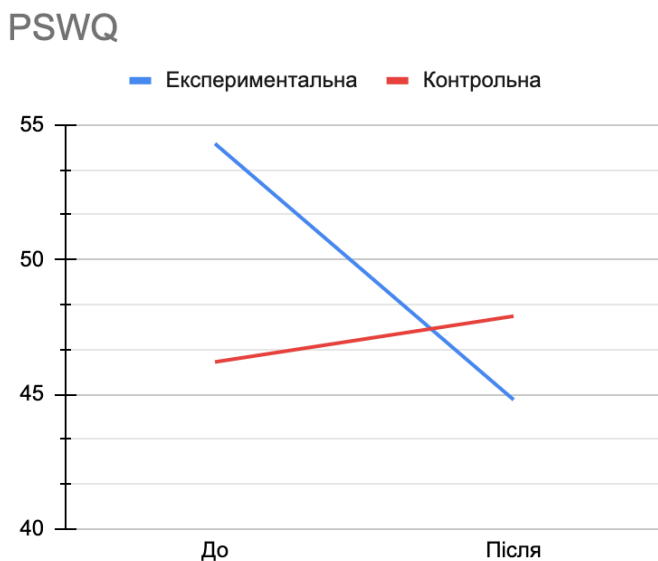
Діаграма показників за шкалою CAQ



Шкала PSWQ показує хороші результати. Статистика Фішера  $F=39,0$ ;  $p<0,01$ ;  $\eta^2_p = 0,443$  (додаток Г). Вплив програми MBSR на показники занепокоєння в межах 44% - це показник високої ефективності і значущості результату. Діаграми контрольної та експериментальної груп показано на рис 3.3

Рис. 3.3

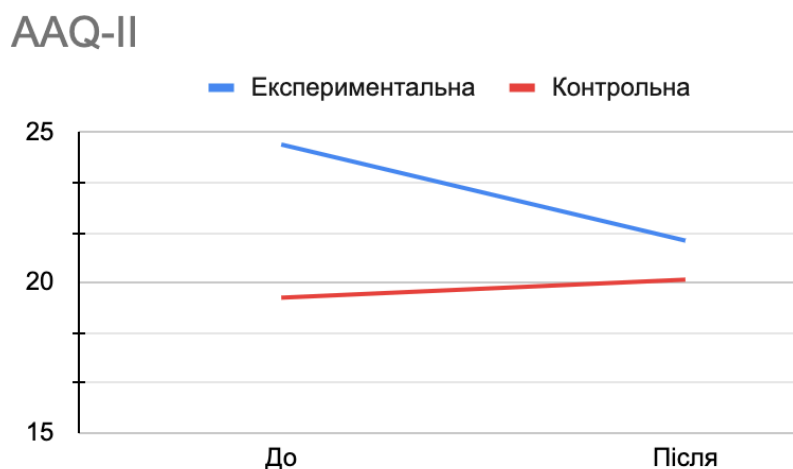
Показники шкали PSWQ до і після експерименту в обох групах



За шкалою AAQ-II спостерігаємо зниження показників в експериментальній групі. (рис. 3.4). Статистика Фішера - 5,77;  $p > 0,01$ ; partial eta squared  $\eta^2_p = 0,105$  - середній ефект (додаток Д). Враховуючи, що ця шкала має не нормальний розподіл, і статистичні дані не будуть занадто точними, можемо сказати, що за цією шкалою не спостерігаємо значущого ефекту.

Рис.3.4

Показники за шкалою AAQ-II



Наступна шкала - PSS-10 - шкала сприйманого стресу, яка не показала значущих змін (рис 3.5) Статистика Фішера - 0,75;  $p > 0,39$ ; partial eta squared  $\eta^2_p = 0,015$  - (додаток Е). Враховуючи, що  $p$  показує незначущі показники, можемо говорити, що змін в сприйманому стресі змін не спостерігається.

Рис.3.5

Показники за шкалою PSS-10

## PSS-10

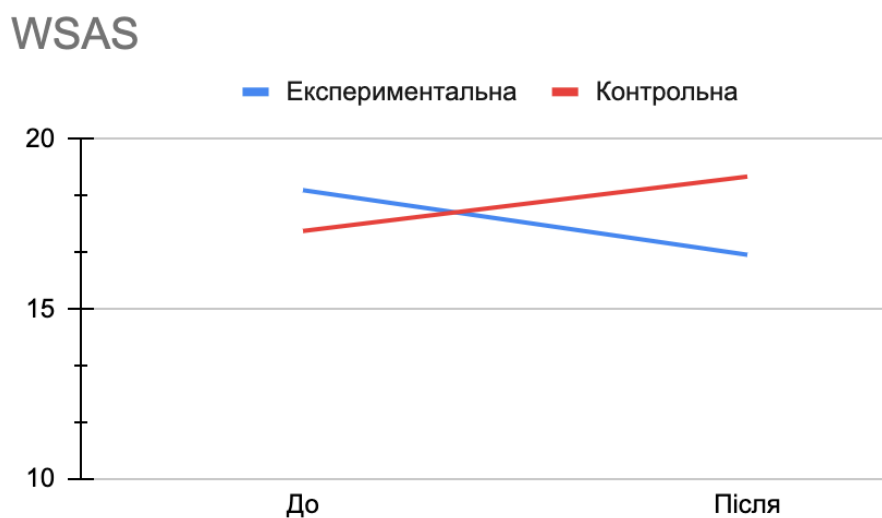


За шкалою WSAS чим нижчий показник, тим вищою є робоча і соціальна адаптація, тим менше труднощі, з якими стикається людина, впливають на її роботу, соціальне життя, дозвілля та стосунки. Спостерігаємо зниження показників, але ефект невисокий (Рис. 3.6) Статистика Фішера - 0,589;  $p = 0,019$ ; partial eta squared  $\eta^2_p = 0,107$  - (додаток Ж). Тобто маємо середній ефект (в межах 6-14%), але враховуючи, що за цією шкалою не нормальний розподіл, варто інтерпретувати ці результати з обережністю.



Рис. 3.6

Показники за шкалою WSAS



Таблиця 3.2

Зведена таблиця середніх значень шкал до і після програми MBSR

Шкала	FMI		CAQ		PSWQ		AAQ-II		PSS-10		WSAS	
	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К
До	35,5	37	64,3	70,5	54,3	46,2	24,6	19,5	22	21,8	18,5	17,3
Після	40,5	36,7	73,5	71,4	44,8	47,9	21,4	20,1	21,5	22,3	16,6	18,9

де, FMI - Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу, PSWQ - Пенсільванський опитувальник занепокоєння, PSS-10 - шкали сприйманого стресу, W&SAS - шкала робочої та соціальної адаптації, AAQ-II - опитувальник прийняття та дії, CAQ - опитувальник когнітивного уникнення.

Таблиця 3.3

Зведена таблиця результатів статистичних обчислень

Шкала	FMI	CAQ	PSWQ	AAQ-II	PSS-10	WSAS
Статистика Фішера	18,4	12,8	39,0	5,77	0,75	0,589
Коефіцієнт значущості	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p>0,01	p>0,01	p>0,01
Partial eta squared, $\eta^2_p$	0,273	0,207	0,443	0,105	0,015	0,107

<b>Ефективність</b> (до 6 - низький ефект, 6-14% - середній, >14% - високий ефект)	27%	21%	44%	10%	1%	10%
---	-----	-----	-----	-----	----	-----

де, FMI - Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу, PSWQ - Пенсільванський опитувальник занепокоєння, PSS-10 - шкали сприйманого стресу, W&SAS - шкала робочої та соціальної адаптації, AAQ-II - опитувальник прийняття та дії, CAQ - опитувальник когнітивного уникнення.

### 3.2 Дискусія результату

Дослідження підтвердило нашу гіпотезу щодо зниження рівня занепокоєння (39% ефективності), що узгоджується з дослідженнями Хога та ін. (2022, 2023) та Голдін (2021). Зважаючи, що нам вдалося знизити рівень тривожності під час воєнного стану, коли рівень небезпеки, загроз і невизначеності залишається високим більше 2 років поспіль, це робить отриманий результат ще більш значущим.

Гіпотеза про те, що програма MBSR позитивно впливає на конструкт усвідомленості, також підтвердилася (ефективність 27%), що узгоджується з дослідженнями автора програми Кабат-Зинна (2013, 2017).

20% ефективності показала шкала CAQ, що підтверджує гіпотезу про те, що програма MBSR зменшує рівень когнітивного уникнення, а значить покращує зв'язок з реальністю і сприяє усвідомленості і самопомозі в стресових ситуаціях.

На жаль, не підтвердилася гіпотеза щодо зниження стресу. Змін за шкалою PSS-10 майже не спостерігається. Але це цікава тема для дискусії, адже враховуючи ситуацію в країні, кількість травмуючих подій, інформаційного навантаження новинами та постійними втратами, населення фактично перебуває всередині травматичної події. Тож питання, чи не є показник рівня сприйманого стресу показником не втраченого контакту з реальністю? Можливо, не сприймати стрес в даній ситуації не є безпечною і здоровою стратегією, враховуючи постійні

обстріли, загрози і небезпеки, які спричиняє вторгнення російських військ в Україну.

Обмеженням нашого дослідження була невелика вибірка, що спричинило відсутність нормального розподілу по шкалам AAQ-II і WSAS. Більша вибірка могла б дати додаткові дані для аналізу психологічної гнучкості, соціальної і робочої адаптації.

Варто зазначити, що дане дослідження відкриває ще низку цікавих питань, які можуть мати практичну значущість і які варто було б дослідити. Наприклад, чи залежить від віку успіх оволодіння навичок усвідомленості? Чи сприяє програма соціальній адаптації? Як залежить результати від стажу роботи вчителів та наскільки пролонгованим є ефект від програми.

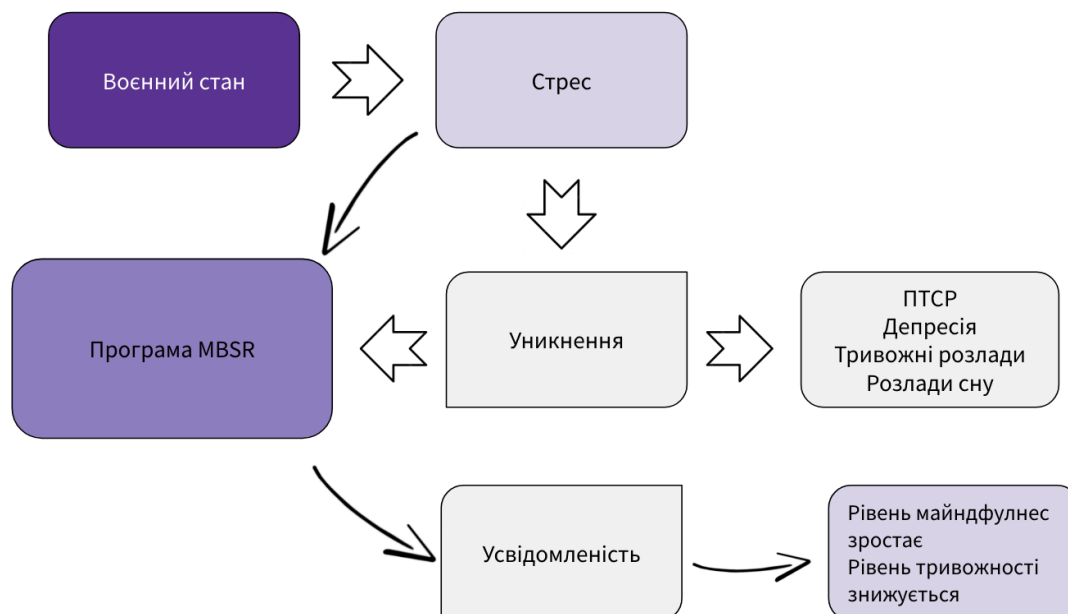
### **Висновки до III розділу**

Обрано методи обробки статистичних даних, проведено статистичний аналіз, який показав, що не всі шкали є розподіленими нормально. Проаналізувавши ефективність кожної шкали до і після запланованих втручань, можна зробити висновок, що гіпотеза щодо зниження стресу не підтвердилася, але щодо зниження тривожності і підвищення рівня майндфулнес можна говорити про високу ефективність програми MBSR.

Уточнена теоретична модель, з урахуванням отриманих емпіричним шляхом даних, виглядає наступним чином (Рис. 3.7)

Рис. 3.7

Уточнена теоретична модель



## ВИСНОВКИ

Програма MBSR, яка багато і різноманітно досліджувалася раніше, має підтвержену ефективність щодо показників зниження стресу, депресивних і тривожних симптомів, а також позитивний вплив на фізіологічні процеси і емоційні стани осіб, що брали участь в дослідженнях.

Пропоноване дослідження мало на меті дослідити вплив програми на рівень дистресу, зміни рівня тривожності вчителів в умовах воєнного стану, що є непростим періодом, адже люди знаходяться прямо всередині травмуючих подій.

Ми шукали спосіб психологічної допомоги, яку можна надавати прямо тут і зараз, не очікуючи завершення небезпечного травмуючого періоду. Теоретичні засади програми MBSR дають нам дієві інструменти, які впливають на психічне благополуччя учасників завдяки навичкам усвідомленості.

Провівши емпіричне дослідження, маємо наступні результати: Найнижчий ефект показала шкала PSS-10, середній ефект по шкалі AAQ-II та WSAS. Враховуючи, що по цих шкалах маємо ненормальний розподіл, вважаємо, що точність результатів тут не буде надто високою. Найвищий ефект показала шкала PSWQ, яка вимірює надмірність, загальність і неконтрольовані розміри занепокоєння. Згідно діапазонів опитувальника, 54,3 бали (середнє значення для експериментальної групи) при первинному опитуванні потрапляють в рівень “зараз у вас є деякі проблеми з занепокоєнням, і лікування може допомогти”. При опитуванні після впливу програми MBSR цей показник склав 44,8 балів - це показник знаходиться в більш низькому діапазоні: “Хвилювання, але нижче за клінічний рівень занепокоєння”. А отже ми можемо зробити висновок, що, працюючи з людьми з підвищеною тривожністю і високим

рівнем занепокоєння, ми маємо добру динаміку в покращенні тривожних станів і високі показники результативності програми MBSR.

Вище були вказані дослідження в темі тривожності і ПТСР, але досі досліджень з цивільним населенням під час воєнного стану подібних експериментів не було. Враховуючи, що експеримент проводився під час війни, коли стресових подій забагато і по суті люди постійно знаходяться в небезпеці, яка ні на хвилину не зникає, такий результат є ще більш цінним і значущим, і в науковому, і в прикладному сенсі.

За шкалою FMI ми бачимо високу ефективність програми MBSR і можемо зробити висновок, що програма успішно розвиває навички усвідомленості і покращує показники майндфулнесу. Ми припускаємо, що рівень усвідомленості може позитивно впливати на рівень тривожності і занепокоєння, а також на різні стратегії когнітивного уникнення, згідно з результатами по шкалі CAQ. І це відкриває перед нами нові горизонти для подальших досліджень.

Гіпотеза щодо позитивного впливу MBSR в цілому і навичок усвідомленості зокрема на рівень стресу, на жаль, не підтвердилася. Що стосується відсутності значущих змін по шкалі сприйманого стресу, важливо зауважити, що ми не можемо подолати всі зовнішні впливи. І можемо припустити, що сприймання стресу - це в даному випадку не просто когніції і некорисні інтерпретації, він реально присутній в часі війни, і можливо, несприйняття стресу в сьогоденні умовах для українців буде означати відсутність контакту з реальністю.

Ми усвідомлюємо, що в безпечному середовищі ефективність програми може бути значно вищою. Але допомагати тут і зараз, в ситуації загроз, сирен, обстрілів і втрат надто важливо, бо в такий спосіб ми можемо зменшувати наслідки травмуючих подій, спричинених війною. І мати такі показники ефективності насправді дуже цінно. Бо кожна людина, отримавши навички усвідомленості і способи зниження

занепокоєння і тривожності, покращуватиме якість свого життя та психічне благополуччя в різних життєвих умовах.

Звісно, перед нами відкривається ціле поле для нових досліджень, і в питаннях сприйманого стресу, і когнітивного уникнення, і соціальної і робочої адаптації. Щоб побачити нові можливості для допомоги. Але я вважаю, що навіть з тими результатами, які показав зроблений аналіз, можна сказати, що ми маємо достатньо підтверджень ефективності методу, який має досить високу результативність.

Завдяки проведеному дослідженню, ми бачимо, що розвиваючи навичку усвідомленості за допомогою програми MBSR, ми можемо сприяти зниженню тривожності і занепокоєння, покращувати психічне благополуччя і допомагати українським вчителям прямо тут і зараз, не чекаючи, поки дія травматичної події завершиться, як зазвичай рекомендують в психології при роботі з травмами.

Маю сподівання, що програму MBSR найближчим часом впровадять в українських школах, щоб потурбуватися про психічне благополуччя українських вчителів, і як наслідок - отримаємо більш якісну освіту українських школярів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Kabat-Zinn J. (2013) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. — New York : Bantam Dell, 2013. — ISBN 978-0345539724
- 2 Hoge E, Bui E, Mete M. (2023) Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36350591/>
- 3 Khoury B., Sharma M., Rush S. (2015) Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25818837/>
- 4 Worthen M, Cash E., Island T. (2023) Stress Management : StatPearls Publishing; (FL)
- 5 Burrowes S., Goloubeva O., Stafford K. (2022) Enhanced mindfulness-based stress reduction in episodic migraine-effects on sleep quality, anxiety, stress, and depression: a secondary analysis of a randomized clinical trial <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34407032/>
- 6 Min Kim S., Min Park J., Hyun-Ju Seo (2022) Effects of mindfulness-based stress reduction on adults with sleep disturbance: an updated systematic review and meta-analysis <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36332952/>
- 7 Сахнюк Р. (2021) Психометричні властивості української версії фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення [https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2763/Sakhniuk\\_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2763/Sakhniuk_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 8 Широка А. (2021) Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1226/1184>



- 9 Kabat-Zinn J., (2017) Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide  
<https://www.tarkustekool.ee/wp-content/uploads/2021/09/CFM-Teaching-U-Mass-MBSR-Curriculum-Teaching-Guide-2017.pdf>
- 10 Kabat-Zinn, J. (2021) Meditation Is Not What you Think. *Mindfulness* 12, 784–787 . <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01578-1>
- 11 Cardaciotto L., Herbert J. D., Forman E. M., (2021) The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale // *Assessment*. — Sage Publications, 2008. — Vol. 15, no. 2 (21 April). — P. 204—223. — DOI:10.1177/1073191107311467.
- 12 Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York.
- 13 Elizabeth A. Hoge, Eric Bui, Mihriye Mete, Mary Ann Dutton, Amanda W. Baker, Naomi M. Simon. (2022) Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders. *JAMA Psychiatry*; doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022.3679
- 14 Figley, (2002), *Compassion fatigue: Psychotherapists 'chronic lack of self-care*, CR
- 15 Shernoff, ES, Mehta, T., Atkins, MS, Torf, R., & Spencer, J., (2011) A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers.
- 16 Gu, J., et. al. (2015) How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies, *Clinical Psychology Review*
- 17 Goldberg, S.B., et. al. (2018) Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Clinical Psychology Review*,  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735817303847?via%3Dihub>

- 18 MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, et. (2010) Intensive meditation training improves perceptual 49 discrimination and sustained attention. *Psychological science*, 21(6), 829-839, doi: 10.1177/0956797610371339
- 19 Goldin Ph. (2021) Evaluation of Cognitive Behavioral Therapy vs Mindfulness Meditation in Brain Changes During Reappraisal and Acceptance Among Patients With Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial, DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2021.1862
- 20 Zhang XJ, Song Y, Jiang T, Ding N, Shi TY. (2020) Interventions to reduce burnout of physicians and nurses: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *Medicine* (Baltimore). DOI: 10.1097/MD.00000000000020992
- 21 Романчук О. І. (2012) Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. № 3. С. 40–45.
- 22 Lapanantasin S, Thongloy N, Samsee M, et. (2022) Comparative effect of walking meditation and rubber-band exercise on ankle proprioception and balance performance among persons with chronic ankle instability: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. DOI: 10.1016/j.ctim.2022.102807
- 23 Marciniak R, Šumec R, Vyhnálek M, et. (2022) The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Depression, Cognition, and Immunity in Mild Cognitive Impairment: A Pilot Feasibility Study. *Clin Interv Aging*. doi: 10.2147/CIA.S249196.
- 24 Lenze EJ., Voegtle M., Miller JP., et. (2022) Effects of Mindfulness Training and Exercise on Cognitive Function in Older Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. DOI: 10.1001/jama.2022.21680.
- 25 Diez GG., Anitua E., Castellanos N., et. (2022) The effect of mindfulness on the inflammatory, psychological and biomechanical domains of adult

- patients with low back pain: A randomized controlled clinical trial. PLoS One. doi: 10.1371/journal.pone.0276734.
- 26 Conversano C., Orrù G., Pozza A., et. (2021) Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence. *Int J Environ Res Public Health*. doi: 10.3390/ijerph18062882.
- 27 Villalba DK., Lindsay EK., Marsland AL., et. (2019) Mindfulness training and systemic low-grade inflammation in stressed community adults: Evidence from two randomized controlled trials., *PLoS One*. doi: 10.1371/journal.pone.0219120.
- 28 Kim SM, Park JM, Seo HJ, et. (2022) Effects of mindfulness-based stress reduction on adults with sleep disturbance: an updated systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. doi: 10.1136/bmjopen-2021-058032.
- 29 Marske C., Shah S., Chavira A., et. (2020) Mindfulness-Based Stress Reduction in the Management of Chronic Pain and Its Comorbid Depression. *Journal of Osteopathic Medicine*  
<https://doi.org/10.7556/jaoa.2020.096>
- 30 Cohen Sh., Williamson, G. (1988) Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, Perceived Stress Scale, State of New Hampshire Employee Assistance Program
- 31 Вельдбрехт О., Тавровецька Н. (2022) Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. doi: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
- 32 Анастасі А., Урбіна С. (2006) *Психологічне тестування / – [7-е вид.]*. – СПб.: Пітер
- 33 Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, et al. (2006) Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Pers Individ Dif*. 2006;40(8):1543–1555

- 34 Сахнюк Р. (2021) Психометричні властивості української версії фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення, Львів  
[https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2763/Sakhniuk\\_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2763/Sakhniuk_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 35 Аврамчук О. (2023) Особливості захисних стратегій уникнення у патогенезі психоемоційного дистресу серед осіб з соціальною фобією. , Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 18 [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18\\_2023/18\\_2023.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18_2023/18_2023.pdf)
- 36 Колмагоров-Смірнов, тест. Калькулятор статистика  
<https://www.statskingdom.com/kolmogorov-smirnov-test-calculator.html>
- 37 Tart Ch. (1994) Living the mindful life. A handbook for living in the present moment,. Boston & London: Shambhala
- 38 Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). PSWQ. Development and validation of the penn state worry questionnaire. Behavior Research and Therapy, 28, 487-495.  
<https://novopsych.com.au/assessments/diagnosis/penn-state-worry-questionnaire-pswq/>
- 39 Lee, E.-H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. Asian Nursing Research, 6(4), 121–127.  
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- 40 Mundt, J. C., I. M. Marks, et al. (2002). “The Work and Social Adjustment Scale: A simple measure of impairment in functioning.” Br. J. Psychiatry 180: 461-4. Reproduced with the kind permission of Professor Isaac Marks.
- 41 Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., et. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy, 42, 676–688.

- 42 The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- 43 R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. [Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01)
- 44 Singmann, H. (2018) Analysis of Factorial Experiments. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package-afex>.
- 45 Pohlert, T. (2018). PMCMR: Calculate Pairwise Multiple Comparisons of Mean Rank Sums. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=PMCMR>.
- 46 Vanderveren E. (2020). Psychometric Properties of the Dutch Cognitive Avoidance Questionnaire <https://psychologicabelgica.com/articles/10.5334/pb.522>
- 47 <https://fizis.net/mbsr/>

## Додаток А

## Висновок Інституційної етичної ради УКУ



Інституційна  
етична рада

## Висновок Інституційної етичної ради/ IRB Protocol review № 12/23-кп/е

Дата	05.12.2023	Date	05.12.2023
Головний дослідник	Катеріна Кріт	Principal investigator (PI)	Katerina Krit
Співдослідник (якщо застосовується)	-	Co-investigator (if applicable)	-
Кафедра, Інституція	Кафедра клінічної психології ФНЗ, УКУ	Faculty, University	Clinical Psychology Department HSF, UCU
Назва дослідження	"Результативність програми Mindfulness-based stress reduction (MBSR) для вчителів в умовах воєнного стану"		"Effectiveness of the Mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for teachers in martial law"
Номер Протоколу дослідження	12/23-кп	Protocol number	12/23-ep

Висновок перегляду Протоколу дослідження/IRB reference:

Тип процедури	Прискорений перегляд	Review type	Expedited Review
Висновок	Схвалено	Action	Approved
Дата перегляду	05.12.2023	Approval date	05.12.2023
Дата завершення терміну дії Висновку	05.12.2024	Expiration date	05.12.2024

Дякуємо за подання документів на розгляд Інституційної етичної ради УКУ. Ваше дослідження "Результативність програми Mindfulness-based stress reduction (MBSR) для вчителів в умовах воєнного стану" було схвалено для подальшого проведення.

1



Інституційна  
етична рада

Висновок стосовно схвалення Протоколу дослідження базується на аналізі ризиків та переваг для суб'єктів дослідження, та врахуванні, що ризики були мінімізовані, та/або повідомленні у належній формі суб'єкту дослідження шляхом отримання інформованої згоди. Дослідження повинно бути повністю проведене відповідно до Протоколу дослідження № 12/23-кп, схваленим Інституційною етичною радою УКУ.

У разі виникнення запитань, просимо звертатись в офіс Інституційної етичної ради УКУ (Центр Шептицького, ауд. 405 або [irb.office@ucu.edu.ua](mailto:irb.office@ucu.edu.ua))

Заступник ІЕР

Наталія Гринько

## Додаток Б

### Результати дисперсійного аналізу для шкали FMI, розрахований за допомогою програмного забезпечення Jamovi

**Repeated Measures ANOVA**

Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
RM Factor 1	145	1	145.30	15.0	<.001	0.234
RM Factor 1 * Group:1e/0c	179	1	178.52	18.4	<.001	0.273
Residual	476	49	9.72			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares [3]

Between Subjects Effects

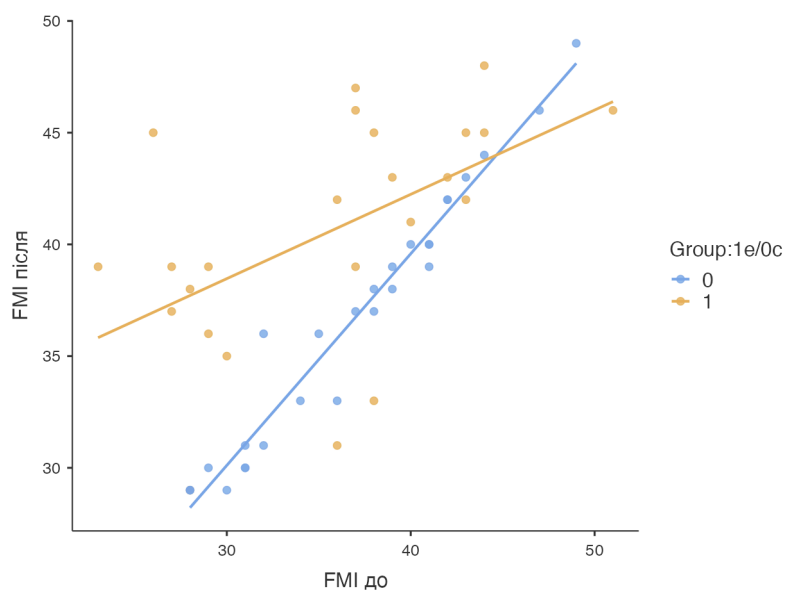
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
Group:1e/0c	35.8	1	35.8	0.570	0.454	0.011
Residual	3080.5	49	62.9			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

Group Summary

Group:1e/0c	N	Excluded
0	27	0
1	24	0

### Діаграма розсіяння FMI



## Додаток В

### Результати дисперсійного аналізу для шкали SAQ, розрахований за допомогою програмного забезпечення Jamovi

#### Repeated Measures ANOVA

##### Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
RM Factor 1	652	1	652.5	19.2	< .001	0.282
RM Factor 1 * Group:1e/0c	436	1	435.8	12.8	< .001	0.207
Residual	1665	49	34.0			

Note. Type 3 Sums of Squares

[3]

##### Between Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
Group:1e/0c	106	1	106	0.201	0.656	0.004
Residual	25850	49	528			

Note. Type 3 Sums of Squares



## Додаток Г

**Результати дисперсійного аналізу для шкали PSWQ, розрахований за допомогою програмного забезпечення Jamovi**

### Repeated Measures ANOVA

#### Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
RM Factor 1	382	1	382.0	18.8	<.001	0.277
RM Factor 1 * Group:1e/0c	792	1	791.5	39.0	<.001	0.443
Residual	995	49	20.3			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

[3]

#### Between Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
Group:1e/0c	157	1	157	0.986	0.326	0.020
Residual	7790	49	159			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

## Додаток Д

**Результати дисперсійного аналізу для шкали AAQ-II, розрахований за допомогою програмного забезпечення Jamovi**

### Repeated Measures ANOVA

#### Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
RM Factor 1	42.1	1	42.1	2.71	0.106	0.052
RM Factor 1 * Group:1e/0c	89.8	1	89.8	5.77	0.020	0.105
Residual	761.9	49	15.5			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

[3]

#### Between Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
Group:1e/0c	258	1	258	1.06	0.308	0.021
Residual	11891	49	243			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

## Додаток Е

**Результати дисперсійного аналізу для шкали PSS-10, розрахований за допомогою програмного забезпечення Jamovi**

### Repeated Measures ANOVA

#### Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
RM Factor 1	0.00340	1	0.00340	3.59e-4	0.985	0.000
RM Factor 1 * Group:1e/0c	7.14066	1	7.14066	0.754	0.390	0.015
Residual	464.34954	49	9.47652			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

[3]

#### Between Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
Group:1e/0c	3.02	1	3.02	0.0593	0.809	0.001
Residual	2497.68	49	50.97			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

## Додаток Ж

**Результати дисперсійного аналізу для шкали WSAS, розрахований за допомогою програмного забезпечення Jamovi**

**Repeated Measures ANOVA**

Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
RM Factor 1	0.667	1	0.667	0.0502	0.824	0.001
RM Factor 1 * Group:1e/0c	78.236	1	78.236	5.8871	0.019	0.107
Residual	651.176	49	13.289			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares

[3]

Between Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2_p$
Group:1e/0c	6.71	1	6.71	0.0495	0.825	0.001
Residual	6649.25	49	135.70			

*Примечание.* Type 3 Sums of Squares