

Потонська О.І.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ МЕДИТАЦІЇ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ, УСУНЕННЯ КОГНІТИВНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ СТЕРЕОТИПІВ, ОБУМОВЛЕНИХ НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу (пандемія, війна, економічна нестабільність та інші непередбачувані обставини), який суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. В умовах постійного стресу та необхідності швидкої адаптації, важливо знайти методи, які дозволяють людині самостійно долати ці проблеми. Одним з таких методів є медитація, яка може допомогти знизити рівень стресу, покращити емоційну саморегуляцію і сприяти розвитку психологічної гнучкості. **Мета:** експериментально довести позитивний ефект медитативних практик у процесі корекції когнітивних та поведінкових стереотипів, обумовлених дитячими страхами дорослих людей. **Методики:** П'ятифакторний опитувальник майндфулнес FFMQ; Шкали тривоги та тривожності STAI; Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I; Новий опитувальник толерантності до невизначеності (HTH); Огляд персональних переконань SPB; Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD; Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R; авторська Шкала дитячих та актуальних страхів для дорослих. **Результат:** Дослідженням виявлені сильні негативні кореляції всіх компонентів майндфулнес з показниками інтолерантності, стереотипності, ригідності в думках та поведінці, що статистично доводить позитивний ефект медитації шляхом регуляції емоцій та когніцій при переживанні стресу. Регулятивний ефект, пов'язаний із зменшенням страхів та тривожності, відбувається на рівні метакогнітивних функцій свідомості. Емпіричні дані засвідчили, що особи з високим рівнем майндфулнес (усвідомленість) мають достовірно вищі оцінки толерантності до невизначеності, особливо – до прийняття нових стимулів. Вони менше схильні до ірраціональних або дисфункціональних установок стосовно себе та навколишніх людей. Результати апробації авторської програми розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів з використанням медитативних технік (24 ак. години) статистично засвідчують її ефективність.

Ключові слова: майндфулнес, медитація, переживання, психологічне благополуччя, самопізнання.

Постановка проблеми. Науковим завданням полягає в аналізі впливу медитації на розвиток психологічної гнучкості дорослих осіб. Особливу увагу приділено механізмам усунення когнітивних та поведінкових стереотипів, які формуються під впливом страхів дитячого віку. Актуальність дослідження підтверджується зростанням кількості наукових публікацій на цю тему, зокрема понад 12 тис. у базі PubMed з яких близько 1800 є клінічними дослідженнями, що аналізують ефективність медитації в роботі з психологічними патернами [10]. Медитація – це процес глибокого, тривалого споглядання, концентрації уваги або саморефлексії, метою якого є досягнення змінених станів свідомості задля глибокої релаксації, отримання інсайту, кращого пізнання себе та світу [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Медитація як метод психологічних втручань має давнє філософське підґрунтя і розвинулась у двох основних напрямках західної культури: а) майндфулнес (усвідомленість), спрямований на формування децентрованої метакогнітивної позиції, б) трансцендентальний підхід, спрямований на вихід за межі звичних станів свідомості. У рамках першого напрямку розроблені численні терапевтичні програми з клінічно-доведеною ефективністю (МФ-КПТ, зниження стресу на основі майндфулнес, медитація доброзичливості, групи розумово-тілесних навичок та ін.) [7, с. 48].

Перевагою медитативних практик є простота, доступність і можливості адаптації до різних соціо-культурних та вікових груп. Вони мають

високий превентивний потенціал у формуванні життєстійкості та опірності стресам, що дозволяє їх інтегрувати у повсякденне життя. Крім того, медитативні практики мають потенціал до подолання стереотипності та збільшення психологічної гнучкості, що розкривається в наступних компонентах: контакт з теперішнім моментом замість концентрації на минулому чи майбутньому; прийняття важких емоційних станів замість спроб боротьби з ними чи уникання; дистанціювання від думок замість злиття з ними; розуміння власних внутрішніх подій як контексту, в якому відбувається життєдіяльність.

Натомість Дж. Міхалек і Т. Хайденрайх [5, с. 54] відзначають, що швидке поширення та прийняття психологічних втручань, основаних на медитації, передреє їх емпіричному підтвердженню. Л. Карлсон [6, с. 31] додає, що провідну роль у цьому русі відіграють не вчені-клініцисти чи професійні терапевти, а ЗМІ та могутня спільнота інструкторів та послідовників.

Наявні свідчення емпіричного підтвердження впливу медитацій на регуляцію емоцій, пов'язану із зменшенням страхів та тривожності – як на рівні нейрологічних процесів, так і на рівні метакогнітивних функцій свідомості. *Але ці іноді фрагментарні і часто суперечливі відомості не дають цілісного науково-психологічного пояснення механізму цього впливу, і тому не в змозі достатньо описати методологію подібних інтервенцій для різних випадків.*

Для авторів постала проблема впливу дитячих страхів на стереотипність поведінки дорослих людей. В літературі зазначається, що безпосередній вплив на реакції страху людини, сформовані у дитинстві, не є ефективним, оскільки існують наукові дані про те, що будучи сформованими, реакції страху зберігаються протягом всього життя і практично не піддаються стиранню – вони можуть бути погашені, але при певних умовах виникають знову [4].

Постановка завдання. Необхідність розробки програми психологічної корекції наслідків впливу дитячих фобій у формі негативних стереотипів поведінки дорослих осіб, базується на результатах нашого попереднього емпіричного дослідження (2020, 2021), програма якого включала Шкали тривоги та тривожності STAI; толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I; Новий опитувальник толерантності до невизначеності (НТН, Корнілова); Огляд персональних переконань SPB; Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD; Шкали

психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R; авторська Шкала для визначення дитячих та актуальних страхів дорослих.

Дослідження за такою програмою на вибірці 130 дорослих осіб показало, що вираженість страхів у учасників дослідження прямо пов'язана із стереотипізацією їх сприймання, емоцій, мислення та поведінки. Це проявляється в психічній *ригідності* (нездатності при об'єктивній необхідності змінити ставлення, установку, мотив, модус переживання) та *інтолерантності до невизначеності* (прагненні до контролю і впорядкованості, дихотомічному поділі «правильних і неправильних» вчинків, думок і цінностей; неготовності самостійно виходити за рамки прийнятих обмежень). В таблиці 1 представлена кореляційна матриця, що демонструє взаємозв'язки між показниками вираженості дитячих страхів дорослих осіб та їх проявами стереотипізації. Значущі коефіцієнти виділені сірою заливкою ($p \leq 0,05$) та жирним шрифтом ($p \leq 0,01$).

Особи з вираженими фобічними реакціями стереотипно інтерпретують навколишнє середовище, поточні життєві події як джерело загрози або дискомфорту. Вони негативно ставляться до нових, складних або неоднозначних ситуацій; зустріч з ними викликає *сильні тривожні реакції*, які вводять людину в пасивно-депресивний або ворожо-агресивний стан. Прояви стереотипів в когнітивній сфері проявляються в наявності *стійких дисфункціональних переконань* щодо власної незахищеності, надмірної вразливості до фрустрацій, необхідності у зовнішній підтримці і водночас, неможливості довіряти іншим людям та світу взагалі. Все це порушує процеси психологічної адаптації, викликає у людини незадоволеність собою та власним життям.

Мета статті – статистично обґрунтувати позитивний вплив авторської програми втручання з елементами медитації на подолання стереотипності поведінки дорослих людей, обумовленої їх дитячими страхами, та розвиток їх психологічної гнучкості.

Виклад основного матеріалу. Методологія. В дослідженні використана стратегія формуального експерименту. *Вибірка.* Експериментальну групу (ЕГ) склали 34 особи, серед яких 21 жінка та 13 чоловіків (вік від 23 до 51, середній вік $36,27 \pm 5,97$). Вони прийняли участь у формульній програмі тривалістю шість тижнів. Після цього протягом ще двох місяців у таких учасників фіксувалась стійкість психологічних ефектів.

Кореляції між показниками вираженості дитячих страхів та проявами стереотипів в різних сферах життя (N=130)

	Страхи дитинства	Страхи дорослості	Загальна вираженість страхів	Кількість страхів	Сила страху	Фобичний компонент	Деструктивні страхи	Конструктивні соціальні страхи
Актуальна ригідність	0,12	0,138	0,143	0,129	0,05	0,128	0,194	-0,04
Толерантність до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I:								
Прийняття новизни	-0,20	-0,22	-0,23	-0,23	0,005	-0,18	-0,31	0,042
Прийняття складності	-0,13	-0,06	-0,13	-0,18	0,084	-0,04	-0,27	0,119
Прийняття невизначеності	-0,15	0,032	-0,11	-0,20	0,174	0,015	-0,24	0,062
Загальний бал ТН	-0,18	-0,06	-0,16	-0,22	0,117	-0,06	-0,30	0,086
Новий опитувальник толерантності до невизначеності (Т. В. Корнилова):								
Толеран-ть до невизначеності	0,044	-0,06	0,025	0,02	0,069	0,026	-0,11	0,242
Інтолерантність	-0,16	-0,27	-0,21	-0,14	-0,34	-0,25	-0,09	-0,22
Міжособ. інтолерантність	0,208	0,248	0,242	0,206	0,115	0,23	0,154	0,190
Індекс стереотипізації	-0,17	-0,18	-0,19	-0,14	-0,30	-0,21	-0,02	-0,32
Огляд персональних переконань (SPB Н. Kassinove, A. Berger):								
Катастрофізація	-0,01	0,049	0,015	-0,01	0,012	0,043	-0,06	0,046
Обов'язок стосовно себе	0,16	0,057	0,138	0,103	0,011	0,148	0,072	0,321
Обов'язок стосовно інших	0,122	0,19	0,164	0,157	-0,01	0,135	0,108	0,081
Низька фрустраційна толер-ть	0,268	0,069	0,246	0,242	0,046	0,194	0,230	0,231
Самооцінка	0,228	0,065	0,197	0,231	-0,05	0,113	0,279	0,021
Ірраціональні установки	0,225	0,126	0,225	0,212	0,006	0,190	0,184	0,202
Опитувальник дисфункціональних переконань RBQ-BPD:								
Недовіра	0,339	0,414	0,399	0,378	0,169	0,334	0,391	0,06
Залежність	0,234	0,417	0,312	0,208	0,31	0,365	0,206	0,172
Захист	0,093	0,424	0,200	0,059	0,302	0,323	0,055	0,103
Загальний бал BPD	0,301	0,544	0,404	0,298	0,325	0,440	0,301	0,138
Шкали тривоги та тривожності STAI:								
Ситуативна тривожність	0,338	0,559	0,443	0,290	0,462	0,524	0,315	0,214
Особистісна тривожність	0,372	0,485	0,455	0,356	0,342	0,470	0,319	0,317

Примітка: Критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона складає 0,172 при $p \leq 0,05$; **0,225** при $p \leq 0,01$; **0,285** при $p \leq 0,001$

Контрольна група (КГ) складалась також з 34 осіб, які мали аналогічні соціально-демографічні характеристики та психологічні проблеми і зверталися до авторів за різноманітними психологічними консультаціями, але участі у програмі медитації не брали (21 жінка та 13 чоловіків віком 21-53 роки, $35,5 \pm 6,94$). Більша частина цієї групи – учасники констатувального етапу дослідження.

Для вимірювання психічної гнучкості та психологічного благополуччя учасників експерименту використовували такі діагностичні інструменти: Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I (McLain, 1993); Новий опитувальник толерантності до невизначеності (ТН) та додатково розрахований до неї індекс стереотипності поведінки; Шкали тривоги та тривожності STAI (Spielberger, Gorsuch

& Lushene, 1970); Огляд персональних переконань SPB (Survey of Personal Beliefs; T. P. Demaria, H. Kassinove & C. A. Dill, 1989); Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD (Butler et al.); Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R, в якому розглядали Загальний індекс тяжкості симптомів та показники двох шкал «Тривожність» і «Фобічна тривожність»; авторська Шкала для визначення дитячих та актуальних страхів.

За допомогою цих інструментів були проведені діагностичні зрізи до початку формувального впливу та відразу по закінченні програми. Учасники контрольної групи також двічі заповнили опитувальники, між цими зрізами вони жили звичним життям і не були залучені до цілеспрямованих психологічних втручань з використанням медитативних практик. Крім цього, упродовж формувального експерименту ми регулярно відстежували динаміку формування усвідомленої присутності з використанням *опитувальника FFMQ*.

На основі аналізу емпіричних даних першого констатувального етапу була створена програма групових занять для розвитку психологічної гнучкості (пластичності) тих учасників дослідження, які повідомляли про наявність дитячих страхів. Кожне заняття включало три обов'язкові елементи: А) пізнавальний компонент: міні-лекції, самодіагностика, обговорення досвіду, групові дискусії; Б) МФ компонент: різноманітні медитативні практики: майндфулнес-підхід, а також трансцендентні медитації (метод Альтвей), медитація доброзичливості, керовані візуалізації, техніка повторення мантри, релаксація, спрощені елементи йоги; (тут свідомо використано розмаїття підходів для того, щоб кожний учасник міг обрати практики, які підходять особисто йому); В) психологічний компонент: психологічні вправи, переважно в контексті МФ-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії, а також вправи-криголами та техніки для зняття психоемоційного напруження.

Програма розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів тривала шість тижнів, протягом яких учасники відвідували групові заняття (загальна тривалість 24 академічні години), а також працювали самостійно, впроваджуючи неформальні практики медитації у своє повсякденне життя.

Діагностичні показники експериментальної та контрольної груп до початку формувального впливу достовірно не відрізнялись. Результати

порівняльного аналізу засвідчили, що стосовно жодної із змінних не виявлено статистично-значимих відмінностей розподілу та середніх показників.

Опитування по закінченню формувальної програми показало суттєві зміни психологічних показників в *експериментальній групі* (ЕГ). Значимість зсуву середніх показників визначили за допомогою t-критерію Стьюдента для парних вибірок, паралельно перевірили достовірність змін за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона. Гіпотеза про значимість зсуву приймалась у випадку, якщо значення p було меншим за 0,05.

В першу чергу відзначимо суттєве зниження *вираженості страхів*: як тих, що респонденти пригадували у власному дитинстві ($p < .001$), так і тих, що вони переживали в дорослому житті ($p < .01$). Переважна більшість учасників наприкінці програми вказали в анкеті менше страхів, ніж при першому опитуванні (73.5 % ЕГ). Це відображує суттєві зміни сприйняття себе в теперішньому та в минулому, уявлень про навколишній світ та власних стосунків зі світом.

Найбільш очікувані позитивні зміни стосуються параметру «Теперішні страхи» – учасники експерименту стали значно менше відчувати вплив страхів різної природи (в першу чергу, соціальних) на своє нинішнє життя та поведінку.

Зменшення показника «Страхи минулого», 21 учасник (61.8 % групи) при повторному опитуванні вказали менше страхів, ніж на початку експерименту. Це можна пояснити тим, що людина згадує та пояснює власне минуле, виходячи з актуального стану – теперішнього сприйняття себе. Тож, оскільки частина страхів для учасників стала неактуальною (була відреагована та відпущена), вони зникли із самозвітів. Отже, позитивне сприйняття себе «тут і тепер» вплинуло на сприйняття минулого як такого, що в меншому ступені було сповнене тривог та страхів.

Разом з тим деякі учасники по закінченню експерименту демонстрували збільшення показника вираженості страхів: 7 осіб відзначили в анкеті більше страхів, що мали місце в минулому, 8 осіб вказали більше страхів, які проявляються в їхньому теперішньому житті. Ця динаміка пов'язана з ростом обізнаності про власні почуття та думки, в тому числі негативні. Розвиток МФ передбачає вдосконалення здатності називати й описати словами власні переживання, а також зменшення психологічних захистів, які витісняють пам'ять про страхи. Як видно з рис. 1, тенден-

Динаміка показника вираженості страхів в експериментальній групі

Кількісний показник	Частотний аналіз			Середні тенденції		Порівняльний аналіз (р двост.)	
	Зменшення	Без змін	Збільшення	До	після	T-критерій Вілкоксона	t-критерій Стьюдента
Страхи минулого	↓ 21	= 6	↑ 7	16.71±9.46	14.88±7.64	<.001	<0,001
Теперішні страхи*	↓ 21	= 5	↑ 8	3.44±3.58	2.26±1.93	0,008	0,006
Вираженість страхів	↓ 25	= 6	↑ 3	20.15±10.75	17.15±8.50	<0,001	<0,001

Примітка: * параметри, щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння.

ція до зростання характерна, в першу чергу, для осіб, які на початку експерименту вказували дуже малу кількість страхів або вважали, що не мають їх зовсім. В процесі роботи учасники усвідомлювали, як страхи з минулого відображаються на їх теперішньому житті, тож частка «дорослих» страхів збільшилась.

Таким чином, можна впевнено стверджувати, що впроваджена програма з використанням медитативних практик мала позитивний вплив на переживання страхів різної природи, що проявилось: а) у зменшенні оцінок присутності страхів та тривог у власному житті (як в минулому, так і в теперішньому), б) в безоціночному прийнятті власного страху як тимчасової події.

Майже всі показники стереотипності емоцій, когніцій та поведінки зазнали суттєвих змін по закінченню формувального експерименту, показники толерантності до невизначеності MSTAT-I значно виростили (p<.001).

Також суттєво збільшилась *толерантність до невизначеності як генералізована особистісна властивість* (за даними опитувальника Т. В. Корнилової, p<.001). Що відображує прагнення респондентів до новизни, різноманіття, оригінальності, змін, складних завдань та викликів.

Зменшення параметру *інтолерантності* (p<.001) знаменує зниження тенденції сприймати навколишнє середовище як джерело загрози або дискомфорту, а також будувати тривожні прогнози щодо майбутнього. Зменшення показників ІТН в міжособистісних стосунках (p=.003) демонструє, що невизначеність соціальної ситуації перестає сприйматися учасниками як «неправильність», тобто негативний та стресогенний фактор, який порушує їх можливості діяти і якого слід уникати.

Таким чином, в результаті експериментального психологічного втручання учасники перестали реагувати на ситуації невизначеності набором автоматичних когнітивних, емоційних і поведін-

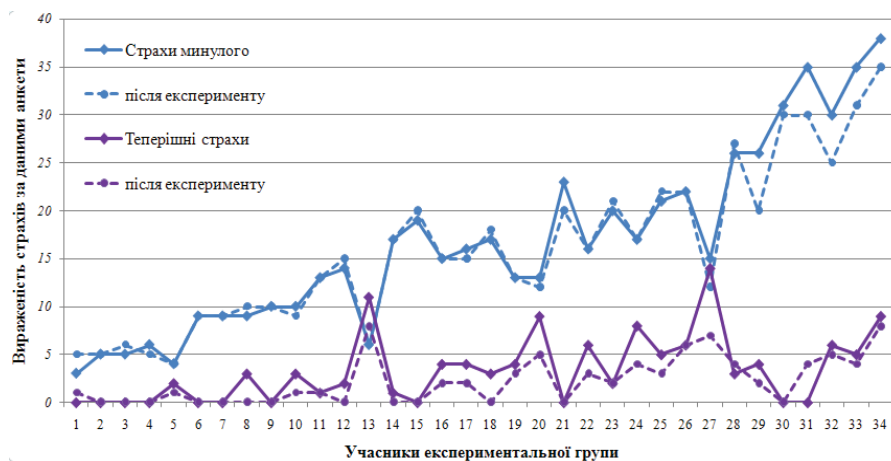


Рис. 1. Динаміка показників страху учасників експериментальної групи

кових реакцій. Переконливе збільшення толерантності до невизначеності відображає ефект медитативних практик у зменшенні стереотипності поведінки.

По закінченню експерименту учасники відзначили значиме зниження ситуативної тривоги ($p=0,003$), а найголовніше – особистісної тривожності ($p<0,001$). Отже, в результаті регулярної медитації зменшилось актуальне психоемоційне напруження, а також схильність до виникнення стану тривоги в широкому діапазоні повсякденних життєвих ситуацій, які сприймаються людиною як загрозливі.

В результаті проведеної програми у учасників суттєво зменшилась вираженість *іrraціональних установок*, що стосуються катастрофічного сприйняття несприятливих подій ($p<0,001$), низької переносимості фрустрацій та стресів ($p<0,001$), надмірно високих зобов'язань та вимог до себе ($p<0,001$), залежності самооцінки від схвалення чи осуду оточуючих ($p=0,001$). Разом з тим установки, пов'язані з високими вимогами до інших людей, у більшості учасників значимо не змінились, а у дев'яти осіб навіть зросли. За даними Опитувальника *дисфункціональних переконань* РВQ-BPD у членів ЕГ достовірно знизився рівень недовіри до навколишніх людей ($p=0,002$) та відчуття необхідності захисту ($p=0,006$).

Всі названі зміни, а також ряд неврахованих в дослідженні ефектів, що мають місце при

навчанні медитативним практикам, призвели до суттєвих покращень психологічного здоров'я та благополуччя учасників – табл. 3.

Серед *компонентів позитивного функціонування особистості* в учасників експерименту суттєво (в середньому більше ніж на 2 пункти) зросло відчуття компетентності в керуванні навколишнім середовищем та рівень самоприйняття. Отже, практикування медитації позитивно вплинуло на організацію повсякденної діяльності (здатність тонко використовувати наявні можливості або самостійно створювати умови для задоволення власних потреб).

Відзначаючи загальне зниження *патопсихологічної симптоматики* в ЕГ ($p<0,001$), окремо зупинимось на показниках маніфестованої тривоги та фобічної тривожності. Отримані дані свідчать про достовірне зниження нервозності та напруги, в тому числі соматичних корелятивів тривожності та когнітивних компонентів, що включають почуття страху. Значимо знизилась стійкі іrraціональні фобічні реакції (на місця, об'єкти або ситуації), що призводили до уникання певних стимулів.

Всі ці результати демонструють позитивні ефекти розробленої програми розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів. Але остаточний висновок про вплив програми з використанням медитативних технік буде зроблено при вторинному порівнянні КГ та ЕГ. В період, поки

Таблиця 3

Зсув середніх показників психологічного благополуччя та патопсихологічної симптоматики в результаті психологічного втручання (34 особи)

Діагностичні параметри	Середні тенденції в експериментальній групі				Зсув М	t-критерій Стьюдента	T-критерій Вілкоксона
	до		після				
	М	SD	М	SD			
Шкали психологічного благополуччя Ріфф							
Автономність	29,24	3,22	30,53	2,65	+1,29	<0,001	<0,001
Компетентність	29,18	3,96	31,29	3,28	+2,12	<0,001	<0,001
Особистісний ріст*	33,59	3,73	34,21	3,13	+0,62	0,002	0,005
Позитивні стосунки	32,44	4,24	33,47	3,58	+1,03	<0,001	0,001
Життєві цілі	33,65	4,37	34,35	3,72	+0,71	0,002	0,006
Самоприйняття	31,74	5,55	34,03	4,20	+2,29	<0,001	<0,001
Психологічне благополуччя	189,8	17,45	197,9	14,30	+8,06	<0,001	<0,001
Симптоматичний опитувальник							
Загальний індекс тяжкості симптомів*	0,62	0,57	0,53	0,46	--0,09	<0,001	<0,001
Тривожність*	0,64	0,84	0,51	0,69	--0,14	<0,001	<0,001
Фобічна тривожність*	0,32	0,59	0,22	0,45	--0,11	<0,001	<0,001

Примітка: * показники щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння (критерій рангових знаків Вілкоксона).

тривав формувальний експеримент, 34 учасники контрольної групи жили звичним життям і не мали цілеспрямованих психологічних втручань. Порівняльний аналіз діагностичних зрізів з інтервалом

в 8-9 тижнів не виявив системних трансформацій психологічних властивостей членів КГ. Показники мали неупорядковану динаміку, а амплітуда зсувів – значно менша, ніж в ЕГ (див. таблицю 4).

Таблиця 4

Динаміка показників психологічної діагностики в контрольній групі

Діагностичні параметри	Середні тенденції в КГ (34 особи)				Зсув М	t-критерій Стьюдента	T-критерій Вілкоксона
	до		після				
	М	SD	М	SD			
Анкета для визначення страхів дитинства та актуальних страхів							
Страхи минулого	17,18	8,75	17,18	8,36	0,00	1,000	0,906
Теперішні страхи	4,06	3,36	4,76	3,34	+0,71	<0,001	<0,001
Вираженість страхів	21,24	9,98	21,82	9,55	+0,59	0,058	0,062
Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I							
Прийняття новизни	11,35	2,64	11,29	2,74	-0,06	0,782	0,760
Прийняття складності	28,18	4,75	27,85	4,84	-0,32	0,102	0,106
Прийняття невизначеності*	34,91	7,55	34,56	7,67	-0,35	0,240	0,270
Заг. показник ТН*	74,44	13,26	73,71	13,25	-0,73	0,159	0,168
Новий опитувальник толерантності до невизначеності Т. В. Корнилової							
Толерантність до невизначеності	55,91	5,94	55,21	5,71	-0,70	0,063	0,055
Інтолерантність	65,03	9,62	65,56	9,15	+0,53	0,253	0,162
Міжособистісна ІТН*	36,53	5,66	36,62	5,58	+0,09	0,775	0,874
Індекс стереотипізації	1,17	0,20	1,20	0,20	+0,02	0,060	0,017
Огляд персональних переконань SPB							
Катастрофізація*	7,07	1,33	7,23	1,28	+0,16	0,125	0,110
Обов'язок стосовно себе*	7,22	1,15	7,26	1,04	+0,04	0,475	0,467
Обов'язок стосовно інших	5,65	1,39	6,09	1,42	+0,44	<0,001	<0,001
Низька фрустраційна толерантність*	5,76	1,24	5,90	1,24	+0,13	0,247	0,338
Самооцінка	6,44	1,40	6,46	1,39	-0,01	0,910	0,958
Загальна виразність ірраціональних установок	32,15	3,96	32,94	3,62	+0,79	0,009	0,007
Шкали тривоги та тривожності STAI							
Реактивна тривожність *	43,24	10,57	44,91	11,19	+1,68	0,006	0,006
Особистісна тривожність	47,38	6,71	47,68	7,07	+0,29	0,339	0,347
Опитувальник дисфункціональних переконань РВQ-BPD							
Недовіра	8,03	3,47	8,15	3,30	+0,12	0,458	0,470
Залежність*	3,32	2,29	3,38	2,10	+0,06	0,661	0,642
Захист	4,65	2,69	4,79	2,88	+0,15	0,377	0,394
Вираз-ть прикордонного розладу особистості	16,00	6,01	16,32	6,30	+0,32	0,270	0,282
Шкали психологічного благополуччя Ріфф							
Автономність	28,76	3,42	28,79	3,29	+0,03	0,876	0,830
Компетентність	28,79	4,15	28,88	4,52	+0,09	0,741	0,780
Особистісний ріст*	32,91	4,00	32,79	4,49	-0,12	0,535	0,506
Позитивні стосунки	32,18	4,32	32,26	3,89	+0,09	0,675	0,561
Життєві цілі	32,94	4,50	32,79	4,48	-0,15	0,549	0,545
Самоприйняття*	31,32	5,53	31,53	5,81	+0,21	0,421	0,393
Психологічне благополуччя	186,9	18,71	187,1	20,59	+0,15	0,834	0,500
Симптоматичний опитувальник SCL-90-R							
Заг. індекс тяжкості симптомів*	0,68	0,53	0,73	0,56	+0,05	0,021	0,014

Тривожність*	0,66	0,67	0,72	0,70	+0,06	0,033	0,028
Фобічна тривожність*	0,37	0,50	0,37	0,49	+0,00	0,830	0,889

Примітка: * показники щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння (критерій рангових знаків Вілкосона).

При повторному опитуванні у членів контрольної групи збільшилась вираженість теперішніх страхів ($p < 0,001$), ситуативна тривога ($p = 0,006$) та маніфестована тривожність ($p = 0,028$). Зростання психоемоційної напруги пояснюється фоновими впливами – глобальною суспільною кризою внаслідок пандемії COVID-19, оскільки дослідження було проведене у 2021 року. Разом з цим у респондентів значимо збільшилась виразність ірраціональних установок ($p = 0,009$), в першу чергу – вимогливості щодо інших людей ($p < 0,001$), також загальна патопсихологічна симптоматика ($p = 0,014$). Відмічено тенденцію зниження толерантності до невизначеності ($p = 0,063$) і зростання схильності до стереотипності поведінки ($p = 0,060$). Все це ми вважаємо наслідками поширення страхів та тривожних настроїв, а також вимушеної тривалої соціальної ізоляції людей в період пандемії.

З цього приводу відзначимо, що медитативні практики здатні знизити переживання гострого стресу та страху. В недавніх публікаціях Omap, Bormann & Kane (2020) рекомендували медичним працівникам та населенню використовувати програму повторення мантри MRP під час пандемії COVID-19. Це допомагає запобігти дезадаптивним роздумам та пом'якшити пов'язані з ними страждання «заспокоїти емоції і розум, зберігаючи при цьому уважність і співчуття» [8, с. 23].

Порівняння показників другого діагностичного зрізу в КГ та ЕГ здійснювалось за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок та U-критерію Манна-Уїтні. В результаті психологічного втручання з використанням медитативних практик виявлено ряд психологічних трансформацій, які достовірно відрізняють експериментальну групу від контрольної – табл. 5

Таблиця 5

Середні показники контрольної та експериментальної груп по закінченні формувального впливу

Діагностичні параметри	ЕГ		КГ		t-критерій Стьюдента (p одност.)	U-критерій Манна-Уїтні
	M	SD	M	SD		
Страхи минулого	14,88	7,64	17,18	8,36	0,121	0,259
Теперішні страхи*	2,26	1,93	4,76	3,34	<0,001	0,001
Вираженість страхів	17,15	8,50	21,82	9,55	0,018	0,050
Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I						
Прийняття новизни*	13,29	2,67	11,29	2,74	0,002	0,007
Прийняття складності	29,91	4,57	27,85	4,84	0,038	0,121
Прийняття невизначеності	37,68	7,15	34,56	7,67	0,044	0,118
Заг. показник ТН	80,88	12,21	73,71	13,25	0,012	0,042
Новий опитувальник толерантності до невизначеності Т. В. Корнилової						
Толерант-ть до невизначеності	58,26	5,08	55,21	5,71	0,011	0,035
Інтолерантність	61,44	7,82	65,56	9,15	0,025	0,059
Міжособистісна ІТН	34,76	5,63	36,62	5,58	0,089	0,171
Індекс стереотипізації	1,06	0,17	1,20	0,20	0,002	0,008
Шкали тривоги та тривожності STAI						
Реактивна тривожність *	39,56	7,92	44,91	11,19	0,013	0,026
Особистісна тривожність	43,35	5,31	47,68	7,07	0,003	0,010
Огляд персональних переконань SPB						
Катастрофізація	6,21	1,47	7,23	1,28	0,001	0,004
Обов'язок стосовно себе	6,60	1,18	7,26	1,04	0,009	0,026

Обов'язок стосовно інших	5,96	1,31	6,09	1,42	0,345	0,951
Низька фрустрац. толерантність	5,07	1,21	5,90	1,24	0,004	0,022
Самооцінка	5,88	1,02	6,46	1,39	0,029	0,068
Загальна виразність ірраціональних установок	29,72	3,44	32,94	3,62	<0,001	<0,001
Опитувальник дисфункціональних переконань РВQ-BPD						
Недовіра	6,88	2,87	8,15	3,30	0,048	0,132
Залежність	2,97	1,98	3,38	2,10	0,204	0,395
Захист	3,71	2,53	4,79	2,88	0,051	0,089
Вираженість прикордонного розладу	13,56	5,44	16,32	6,30	0,029	0,079
Шкали психологічного благополуччя Ріфф						
Автономність	30,53	2,65	28,79	3,29	0,010	0,021
Компетентність	31,29	3,28	28,88	4,52	0,007	0,022
Особистісний ріст	34,21	3,13	32,79	4,49	0,069	0,187
Позитивні стосунки	33,47	3,58	32,26	3,89	0,094	0,218
Життєві цілі	34,35	3,72	32,79	4,48	0,062	0,205
Самоприйняття	34,03	4,20	31,53	5,81	0,023	0,084
Психологічне благополуччя *	197,9	14,30	187,1	20,59	0,007	0,047
Симптоматичний опитувальник SCL-90-R						
Загальний індекс тяжкості симптомів	0,53	0,46	0,73	0,56	0,054	0,067
Тривожність	0,50	0,69	0,72	0,70	0,108	0,033
Фобічна тривожність	0,22	0,45	0,37	0,49	0,095	0,014

Примітка: * показники щодо яких не виконуються критерій рівності дисперсій Лівія, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння.

Висновки. Таким чином, за результатами проведеного дослідження можна впевнено констатувати позитивний ефект розробленої нами програми, спрямованої на розвиток психологічної гнучкості у дорослих та подолання ними страхів з використанням медитативних технік. Він проявився для її учасників у: 1) значимому збільшенні толерантності до невизначеності та зниженні інтолерантності, провідним чинником цих змін виступає прийняття новизни; 2) значимому зниженні вираженості страхів, які впливають на життя індивіда, зниженні рівня ситуативної тривоги та особистісної тривожності учасників програми; 3) усуненні ірраціональних та дисфункціональних когнітивних викривлень представників експериментальної групи, що стосуються катастрофічного сприйняття і вразливості до стресів, завищених вимог

та критичного ставлення до себе, нестійкості самооцінки, недовіри до оточуючих і необхідності захисту.

Все це призвело до позитивних змін психологічного здоров'я та благополуччя учасників програми: суттєво покращилась компетентність їх в управлінні навколишнім середовищем, зросли оцінки особистісної автономності та самоприйняття.

Даний напрямок є перспективним для подальших науково-психологічних досліджень, оскільки доказові практики медитації можуть суттєво розширити арсенал сучасної практичної психології у роботі з підвищення психологічного благополуччя клієнта, дозволяючи досліджувати ті індивідуально-психологічні особливості, які лежать в основі більш продуктивної саморегуляції його поведінки.

Список літератури:

1. Каплуненко Я.Ю., Кучина В. В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28) С. 95-105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>

2. Потонська О. І. Вплив дитячих страхів на толерантність дорослої людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 1(11) С. 52-57. [doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\)](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11))

3. Potonska O.I. Stereotyping manifestation in different areas of adult psychological life. International scientific journal "Socialization&human developman". Kyiv-Szczecin. 2021. V3. №1. p. 136-148. doi.org/10.37096/SHDISJ-21-1.1
4. Barad M. Is extinction of fear erasure or inhibition? Why both, of course. *Learning & Memory*. 2006. DOI: 10.1101/lm.211306
5. Michalak J. Heidenreich T. Dissemination before evidence? What are the driving forces behind the dissemination of mindfulness-based interventions? *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2018. № 25(3). doi.org/10.1111/cpsp.12254
6. Carlson L. E. Uptake of mindfulness-based interventions: A phenomenon of wealthy white western women? *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2018. № 25(3). doi.org/10.1111/cpsp.12258
7. Staples J. K. Gordon J. S. Hamilton M. Uddo M. Mind-body skills groups for treatment of war-traumatized veterans: A randomized controlled study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. 2022. doi.org/10.1037/tra0000559
8. Oman D. Bormann J. E. Kane J. J. Mantram Repetition as a Portable Mindfulness Practice: Applications During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*. 2020. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01545-w>
9. American Psychological Association. (n.d.). Meditation. APA Dictionary of Psychology. 2024. November 21. URL: <https://dictionary.apa.org/meditation>
10. National Library of Medicine. PubMed. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
11. Ukrainian Institute of Cognitive-Behavioral Therapy. Integration mindfulness in counseling, coaching and psychotherapy: a simple online project. 2024. URL: <https://i-cbt.org.ua/mindfulnessccp/>

Potonska O.I. THE IMPACT OF MEDITATION ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF ADULTS, ELIMINATION OF COGNITIVE AND BEHAVIORAL STEREOTYPES BY CONSEQUENCES OF CHILDREN'S FEARS

*Present – pandemic, war, economic instability and other unpredictable harsh situations that limit a person in various spheres of his life. During stressful situations, people increase the level of mental stress, which is based on fears for their lives and neighbors, uncertainty in the future, etc. Therefore, the relevance of meditative practices is growing now, with the help of which a person can overcome problems caused by stressful experiences. **Methods:** Five-factor mindfulness questionnaire FFMQ; Scales of fear and anxiety STAI; Scale of tolerance to ambiguity of several types of stimuli MSTAT-I; New questionnaire of tolerance to uncertainty (NTN); Review of personal beliefs SPB; Questionnaire of dysfunctional beliefs PBQ-BPD; Scales of psychological well-being by K. Riff; Symptom questionnaire SCL-90-R; Author's Scale of childhood and current fears for adults. Study revealed strong negative correlations of all components of mindfulness with indicators of intolerance, stereotyping, rigidity in thoughts and behavior, which statistically proves the positive effect of meditation by regulating emotions and cognitions during stress. The regulatory effect associated with the reduction of fears and anxiety occurs at the level of metacognitive functions of consciousness. The empirical evidence has revealed that individuals with a high level of mindfulness have significantly higher scores of tolerances to uncertainty, especially to the acceptance of new stimuli. They are less prone to irrational or dysfunctional attitudes towards themselves and others. The results of testing the author's program for the development of psychological flexibility and overcoming fears with the use of meditative techniques statistically confirm its effectiveness.*

Key words: mindfulness, meditation, experiences, psychological wellbeing, self-knowledge.