

Майндфулнес як чинник суб'єктивного благополуччя студентської молоді

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-39>

Тетяна Титаренко, докторка психологічних наук, професорка, дійсна членкіня (академік) НАПН України, головна наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м.Київ, <https://orcid.org/0000-0001-8522-0894> tytarenkotm@gmail.com Тетяна Кулаєва, докторка філософії у галузі психології, старша наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м.Київ, <https://orcid.org/0000-0003-0298-1060> cool.a.eva@ukr.net Лазоренко Борис, кандидат філософських наук, доцент, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м.Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2113-0424> bolaz@ukr.net Юлія Гундерттайло, молодша наукова співробітниця, відділ соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, <https://orcid.org/0000-0001-6959-663X> juligundertaylo@gmail.com Вступ. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується емоційними, когнітивними, соціальними викликами, що позначаються на суб'єктивному благополуччі. Посилюється значення ресурсів, здатних підвищувати адаптаційні можливості, у тому числі майндфулнеса як конструкту, що включає усвідомленість, прийняття та увагу до досвіду. Майндфулнес є здатністю людини до усвідомленого, неоцінного сприйняття теперішнього моменту (Gallo&Curado, 2023). Вміння помічати власні думки, емоції, тілесні відчуття без спроб їх змінити чи засудити знижує тривожність, депресивність та стрес, покращуючи емоційну регуляцію. Суб'єктивне благополуччя включає когнітивний та афективний компоненти і відтворює змістові характеристики комплексного переживання задоволеності особистості від оптимальної реалізації себе в межах ціннісно-смыслових настанов у різних сферах та житті в цілому (Харитинський, 2022). Мета дослідження - з'ясувати роль майндфулнесу у формуванні суб'єктивного благополуччя молоді. Методи та вибірка. Показники психологічного благополуччя досліджувалися за допомогою «Короткого багатовимірного опитувальника процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» (Butler, J., Kern M.) (адаптація О.В. Савченко, Д.Г. Лавриненка) (Савченко, 2023); показники майндфуднесу за допомогою «П'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15)» (R. Baer et al.) (адаптація Я. Каплуненко, В. Кучина) (Каплуненко, 2023). У дослідженні взяли участь 502 респонденти, з яких 403 - жінки, 91- чоловіки та 8 - небінарні особи. Віковий діапазон 17 - 44 рр. Результати дослідження. За даними кореляційного аналізу (Табл.1) найбільш послідовно з рівнем психологічного благополуччя пов'язані такі шкали майндфулнес як опис (0,407; $p < 0,001$), усвідомлена дія (0,263; $p < 0,001$), неосудливість до внутрішнього досвіду (0,394; $p < 0,001$). Неосудливість позитивно пов'язана майже з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя: позитивними емоціями (0,401; $p < 0,001$), залученістю (0,194; $p < 0,001$), відносинами (0,288; $p < 0,001$), сенсом (0,358; $p < 0,001$), досягненнями (0,362; $p < 0,001$), здоров'ям (0,264; $p < 0,001$). Таблиця 1 Зв'язок майндфулнес та компонентів суб'єктивного благополуччя | Складові майнд-фулнес | Компоненти субективного благополуччя студентів | | --- | --- | | позитивні емоції | залученість | відносини | сенс | досягнення | добробут: PERMA | негатив-ні емоції | здоров'я | | Спостереження | 0.090 | 0.119 | 0.051 | 0.099 | 0.090 | 0.105 | 0.096 | 0.030 | |

Опис | 0.292 | 0.245 | 0.349 | 0.371 | 0.399 | 0.407 | -0.078 | 0.237 | | усвідомлена дія | 0.234 | 0.171 | 0.159 | 0.274 | 0.260 | 0.263 | -0.188 | 0.163 | | неосудливість до досвіду | 0.401 | 0.194 | 0.288 | 0.358 | 0.362 | 0.394 | -0.297 | 0.264 | | нереагування | 0.124 | 0.061 | 0.045 | 0.151 | 0.077 | 0.108 | -0.139 | 0.104 | $p < 0,05$ - ; $p < 0,01$ - ; $p < 0,001$ -

Результати свідчать, що здатність людини розпізнавати та вербалізувати власний досвід пов'язана з більшою емоційною визначеністю, вищою психологічною інтегрованістю та кращим функціонуванням. Таблиця 2 Вплив майндфулнес-предикторів на суб'єктивне благополуччя (за критерієм Краскела-Уоліса) | Компоненти суб'єктивного благополуччя | Майндфулнес-предиктори | | --- | --- | | спостереження | опис | усвідомлена дія | неосудливість до внутрішнього досвіду | нереагування | | добробут PERMA | 5,13 $p = 0,077$ | 67,48 $p < 0,001$ | 30,79 $p < 0,001$ | 63,02 $p < 0,001$ | 6,2 $p = 0,045$ | | негативні емоції | 2,79 $p = 0,248$ | 8,21 $p < 0,016$ | 14,17 $p < 0,001$ | 42,86 $p < 0,001$ | 15,73 $p < 0,001$ | | здоров'я | 1,17 $p = 0,558$ | 15,22 $p < 0,001$ | 10,30 $p = 0,006$ | 22,23 $p < 0,001$ | 5,23 $p = 0,073$ |

Для таких компонентів суб'єктивного благополуччя як добробут, негативні емоції та здоров'я значущими є майже всі майндфулнес-предиктори. Зокрема, опис ($N = 67,48$; $p < 0,001$), усвідомлена дія ($N = 30,79$; $p < 0,001$), неосудливість до внутрішнього досвіду ($N = 63,02$; $p < 0,001$). Зафіксовано значущий, хоча й менш виражений ефект для нереагування ($N = 6,22$; $p = 0,045$).

Обговорення. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між показниками майндфулнес та компонентами психологічного благополуччя (за моделлю PERMA-PROFILER). Загалом більш виражені характеристики усвідомленості асоціюються з вищими показниками благополуччя та кращим самосприйняттям здоров'я. Найбільш вагомими чинниками суб'єктивного благополуччя виступають здатність до опису внутрішнього досвіду та неосудливе ставлення до нього. Результати аналізу негативних емоцій демонструють значущі відмінності за більшістю складових майндфулнесу. Це свідчить про здатність приймати внутрішній досвід без оцінювання як ключовий фактор зниження рівня негативних емоцій. Аналіз зв'язків здоров'я як компоненту суб'єктивного благополуччя та майндфулнес-предикторів дозволяє говорити про зв'язок суб'єктивного відчуття здоров'я з усвідомленістю дій, здатністю вербалізувати досвід та неосудливим ставленням до переживань.

Висновки. Майндфулнес є значущим ресурсом психологічного благополуччя, однак його внесок не можна вважати рівномірним. Найбільш продуктивними виявилися неосудливість до внутрішнього досвіду, усвідомлена дія та здатність до опису переживань. Саме ці характеристики пов'язані з вищим рівнем добробуту, нижчим рівнем негативних емоцій і кращою суб'єктивною оцінкою здоров'я. Отримані результати мають прикладне значення для програм психологічної підтримки студентів; освітніх політик; відновлення населення.

Література: Каплуненко, Я., & Кучина, В. (2023). Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 95-105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10> Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*, 52, 167-178. <https://doi.org/10.32782/26635208.2023.52.29> Міщенко, М., & Батяшова, Є. (2024). Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. *Психологічний журнал*, (12), 130-136. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306815> Харитинський, А. (2022). Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3(27), 149-159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15> Gallo G. G., Curado D. F., Machado M. P. A., Espíndola M. I., Scattone V. V., Noto A. R. (2023) A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems*, Vol. 17, № 1, 32. - DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>.

