

УДК 159.923.2:316.6-053.8

Михайло БОЙЧЕНКО

здобувач PhD рівня вищої освіти,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

<https://orcid.org/0000-0003-4962-3789>

e-mail: mindful.ua@gmail.com

РОЛЬ МАЙНДФУЛНЕС-ТРЕНІНГУ В РОЗВИТКУ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ТА АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ НАДАННЯ ДОПОМОГИ В РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Статтю присвячено результатам чотиритижневого майндфулнес-тренінгу, спрямованого на розвиток альтруїстичної спрямованості й мотивації надання допомоги в ранньому дорослому віці. Вибірку становили 34 особи віком 26–45 років. Показники до і після програми порівняно за методиками майндфулнесу, емпатії та просоціальної поведінки. Виявлено значущі зміни семи показників: зниження спрямованості на себе, зростання спрямованості на взаємодію, альтруїстичного покарання, моральної мужності, опису, нереагування та прийняття перспективи. Встановлено позитивні зв'язки прийняття перспективи й емпатичної турботи з альтруїзмом і наданням допомоги, а нереагування – із самозвітним альтруїзмом, корисністю та нижчим особистим дистресом. Результати загалом свідчать про ефективність майндфулнес-тренінгу.

Ключові слова: майндфулнес; програма майндфулнес-тренінгу; альтруїстична поведінка; емпатична турбота; співчуття; доброзичливо-ціннісна орієнтація; мотиваційний механізм.

Mykhailo BOICHENKO

Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv

THE ROLE OF MINDFULNESS TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF ALTRUISTIC ORIENTATION AND ALTRUISTIC MOTIVATION TO HELP IN EARLY ADULTHOOD

The article presents the results of a mindfulness training program designed to develop altruistic orientation and motivation to help in early adulthood. The study aimed to identify changes in mindfulness, empathy, prosocial orientation, and altruistic behavior after the program and to clarify relationships among these indicators. The sample comprised 34 adults aged 26–45 years. Participants completed a four-week program based on regular mindfulness exercises. Before and after the intervention, they were assessed using Ukrainian-language and adapted instruments measuring mindfulness facets, interpersonal reactivity, prosocial behavior, moral motivation, social responsibility, and altruistic orientation. Comparative analysis showed statistically significant changes in seven indicators. Self-orientation decreased, whereas interaction orientation, altruistic punishment, moral courage, describing, nonreactivity to inner experience, and perspective taking increased. Other indicators did not demonstrate significant pre–post changes. Correlation analysis revealed that perspective taking and empathic concern were positively associated with self-reported altruism and willingness to help. Personal distress was related to lower willingness to help and lower perceived usefulness of helping behavior.

Nonreactivity was positively associated with self-reported altruism and perceived usefulness and negatively associated with personal distress. The findings indicate that mindfulness training may support altruistic orientation through greater awareness of experience, emotional self-regulation, perspective taking, and empathic concern. Further research will use regression analysis to determine which factors contribute most strongly to altruistic orientation and motivation to help.

Keywords: mindfulness; mindfulness training program; altruistic behavior; empathic concern; compassion; prosocial behavior; altruistic motivation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-33>

Стаття надійшла до редакції / Received 22.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Михайло БОЙЧЕНКО

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сьогодні у все більшій кількості теоретичних й емпіричних досліджень розглядається вплив практик майндфулнес на різні стани, прояви й, навіть, властивості особистості. У пропонованій статті розглянуто результати впливу майндфулнес-тренінгу на розвиток альтруїстичної спрямованості та альтруїстичної мотивації особистості раннього дорослого віку.

У своєму дослідженні результатів такого впливу ми розмежуємо поняття альтруїстичної спрямованості в ширшому розумінні – як доброзичливо-ціннісну орієнтацію та у вузькому розумінні – як альтруїстичну мотивацію надання допомоги.

Відповідно до цього уточнення, зміст альтруїстичної спрямованості розглядається не як безумовна «готовність до допомоги», а радше як можливий прояв актуалізації альтруїстичної мотивації, яка може підтримувати або створювати передумови для її розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Суттєвий внесок у концептуальне й методичне підґрунтя досліджень майндфулнес у сфері психології зробили S. R. Bishop та співавтори [9], які запропонували двокомпонентне операційне визначення цього феномену через саморегуляцію уваги та відкрити, приймальну орієнтацію на досвід теперішнього моменту. K. Brown і R. Ryan [10] розробили шкалу усвідомленої уваги MAAS та емпірично показали зв'язок майндфулнес із саморегуляцією, позитивними емоційними станами й психологічним благополуччям. А такі

дослідники як R. Baer, G. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer і L. Toney [7] обґрунтували п'ятифакторну структуру майндфулнесу, виокремивши спостереження, опис, усвідомлену дію, неосудливість і нереагування на внутрішній досвід.

Важливий внесок у пояснення механізмів дії майндфулнес-тренінгів зробили J. Carmody і R. Baer [11]: вони встановили, що тривалість домашньої практики пов'язана зі зростанням усвідомленості, зменшенням симптомів стресу та підвищенням психологічного благополуччя, а зростання усвідомленості через практики майндфулнес опосередковує поліпшення психологічного функціонування. Такі дослідники як R. Baer, J. Carmody і M. Hunsinger [6] показали, що під час програми зниження стресу настає після зростання навичок майндфулнес, що дає підстави розглядати розвиток цих навичок як один із механізмів впливу тренінгу. У теоретичному дослідженні М. Бойченко та С. Ставицька [2] систематизували перспективи використання інструментів майндфулнес у психологічних дослідженнях і обґрунтували їхній потенціал для підвищення точності та надійності самозвітних вимірювань завдяки стабілізації уваги, розвитку метакогнітивної обізнаності та зменшенню реактивних викривлень.

Для розуміння емпатійної складової альтруїстичної поведінки принципове значення має праця М. Davis [14], у якій обґрунтовано багатовимірний підхід до емпатії та створено Interpersonal Reactivity Index із окремими шкалами прийняття перспективи, фантазії, емпатичної турботи й особистого дистресу. L. Penner, J. Dovidio, J. Piliavin і D. Schroeder [18] систематизували просоціальну поведінку на мікро-, мезо- та макрорівнях, поєднавши індивідуальні схильності, конкретну взаємодію між тим, хто допомагає, й отримувачем допомоги, а також груповий та організаційний контексти. С. Clavien і M. Chapuisat [13] уточнили відмінності між значеннями альтруїзму в психології, біології та інших дисциплінах, що допомагає розмежовувати альтруїстичну мотивацію, альтруїстичний поведінковий акт і його наслідки. С. Batson [8] систематизував емпіричні й теоретичні аргументи на користь того, що емпатична турбота може породжувати мотивацію допомоги, спрямовану передусім на благо іншої людини. R. Cialdini та співавтори [12] дослідили, чи є емпатійно зумовлена допомога безкорисливою або може пояснюватися егоїстичними мотивами. J. Maner та співавтори [15] перевірили вплив прийняття перспективи на мотивацію допомоги й показали необхідність розрізняти альтруїстичні та егоїстичні пояснення просоціальної поведінки. У попередньому емпіричному дослідженні М. Бойченко [1]

виокремив три взаємопов'язані групи чинників альтруїстичної спрямованості осіб раннього дорослого віку: емоційний відгук, представлений емпатією та емпатійним занепокоєнням; моральну мотивацію, пов'язану з моральною мужністю, наданням допомоги, альтруїстичним покаранням і моральною аргументацією; соціальну відповідальність та соціальну орієнтацію, що виявляються через допомогу іншим і врахування суспільних інтересів.

Отже, зарубіжні дослідження достатньо докладно описують окремо структуру майндфулнес, механізми майндфулнес-тренінгів, емпатію та просоціальну поведінку. Водночас, потребує подальшого емпіричного вивчення те, як короткостроковий майндфулнес-тренінг у ранньому дорослому віці пов'язаний одночасно з альтруїстичною спрямованістю, мотивацією надання допомоги, емпатійними процесами та окремими гранями майндфулнес, що й визначає напрям цього дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета статті – представити результати дослідження змін альтруїстичної спрямованості та мотивації надання допомоги після проходження програми майндфулнес-тренінгу. Відповідно до мети визначено такі завдання: розвинути в учасників альтруїстичну спрямованість та альтруїстичну мотивацію допомоги через послідовне опанування чотирьох практичних блоків програми майндфулнес-тренінгу, що включають вправи, спрямовані на: становлення усвідомленого дихання як способу стабілізації уваги та повернення до актуального моменту; сканування тіла як способу розвитку тілесної усвідомленості та відчуття і розуміння власних реакцій; розвиток доброзичливого ставлення до себе та інших через практику люблячої доброти; розвиток здатності помічати потребу або страждання іншої людини та формування наміру підтримки через практику співчуття (емпатії); виявити найбільш значущі чинники та особливості такого впливу та простежити кореляційні зв'язки між ними у межах реалізації програми майндфулнес-тренінгу.

Методи дослідження. У статті представлені порівняльні результати поточної та повторної діагностики учасників експериментальної групи (34 учасники раннього дорослого віку від 26 до 45 років) до та після впровадження програми майндфулнес-тренінгу за такими методиками: методика «Вивчення спрямованості особистості. Орієнтовна анкета» В. Смекала і М. Кучера [5, с. 385-391]; методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері» О. Потьомкіної, шкала А «Виявлення

установок, спрямованих на альтруїзм – егоїзм» [3, с. 66-68]; методика «Альтруїстична особистість та шкала самозвіту про альтруїзм» (SRA) J. Rushton, R. Chrisjohn i G. Fekken [19]; методика «Просоціальна батарея особистості» (PSB) L. Penner, B. Fritzsche, J. Craiger i T. Freifeld [17]; методика «Грані альтруїстичної поведінки» (FAB) S. Windmann, L. Binder i M. Schultze [20]; методика «Шкала емоційного відгуку» A. Mehrabian i N. Epstein [16]; методика «Індекс міжособистісної реактивності» (IRI) M. Davis [14].

Для реалізації завдань діагностичної частини формувального етапу дослідження було застосовано адаптовану україномовну методику «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» (авт. Я. Каплуненко, В. Кучина, 2023) [4]. Додатково застосовано розроблену автором анкети для оцінювання динаміки психологічних змін у процесі реалізації програми майндфулнес-тренінгу та зіставлення результатів констатувального і формувального етапів дослідження.

Виклад основного матеріалу

Програму тренінгу було використано для групової роботи з учасниками експериментальної групи в межах формувального етапу дослідження розвитку альтруїстичної спрямованості та альтруїстичної мотивації надання допомоги в ранньому дорослому віці.

Програма реалізовувалася впродовж 4 тижнів роботи з експериментальною групою досліджуваних раннього дорослого віку. Загальна кількість групових зустрічей: по 2 зустрічі на тиждень, тривалістю 4 години кожна (з перервою 30 хв.); всього 8 годин на тиждень, відповідно 32 години загалом безпосередніх зустрічей офлайн. Додатково виділялася 1 година для вступного попереднього діагностичного тестування перед проведенням тренінгу та 2 години для підбиття підсумків, обміну думками і проходження підсумкового повторного тестування після проходження тренінгу. Домашня індивідуальна практика включала 15 хвилин щоденних занять протягом 4 тижнів, що додатково склало 7 годин домашньої роботи. Таким чином, загальний обсяг роботи у межах реалізації тренінгової програми становив 42 години.

У програмі майндфулнес-тренінгу усвідомлене дихання та сканування тіла описані не як прямі техніки формування альтруїзму, а як регуляторна основа: увага, тілесна усвідомленість, зниження реактивності й особистого дистресу.

Окремо обґрунтовано прийняття перспективи іншої людини подане як результуючий когнітивно-емпатичний механізм, який може

посиливатися через програму, але не є окремою вправою. Прийняття перспективи іншої людини показано як механізм, що може підтримувати формування емпатичної турботи, але не ототожнюється з нею і не гарантує альтруїстичної мотивації саме по собі.

Уточнено поняття люблячої доброти, яка подана як практика розвитку доброзичливості, соціальної пов'язаності та цінування добробуту іншої людини, але не як техніка прямого формування емпатичної турботи. Сама емпатична турбота подана як «батсонівський компонент» ширшого співчутливого відгуку, а не як повний еквівалент співчуття. Співчуття ж представлено як достатньо широкий емоційно-мотиваційний процес, що включає помічання страждання, тепле ставлення, емоційну турботу, регуляцію власного дистресу та намір полегшити страждання.

Використані у тренінгу чотири базові техніки подано не як простий набір вправ, а як три функціональні лінії розвитку особистості: регуляторну, доброзичливо-ціннісну та емпатійно-мотиваційну.

Вимірювання проводилися у два етапи: до та після майндфулнес-тренінгу. Нормальність розподілу вибірки перевірялась за критерієм Шапіро-Вілка (SW). Ненормальний розподіл ($p < .05$) виявлено у таких шкалах: альтруїзм, SRA, особистий дистрес (ОД, PSB), моральна аргументація, орієнтована на інших (О), моральна аргументація взаємних інтересів (М), самозвітний альтруїзм (CPA), спостереження (ПОМ-15), моральна мужність (MC), спрямованість на взаємодію (ВД).

Результати та обговорення. Аналіз описових показників виявив низку особливостей розподілу даних, що є важливими для подальшого вибору методів аналізу. Показники спрямованості на себе (CC), на взаємодію (ВД) та на завдання (C3) демонструють відносно симетричний розподіл в обох точках вимірювання, про що свідчать близькі значення середнього та медіани, а також відсутність порушень нормальності за SW-критерієм. Натомість шкали альтруїзму – як установка на альтруїзм (Потьомкіна), так і самозвітний альтруїзм (SRA) – характеризуються вираженою правосторонньою асиметрією: медіана дорівнює 0 при значних максимальних значеннях, що вказує на концентрацію більшості відповідей у нижньому діапазоні шкали. Такий розподіл є типовим для загальних вибірок, де схильність до альтруїстичної поведінки не є рівномірно вираженою, та зумовлює необхідність застосування непараметричних методів порівняння для цих показників.

Показники просоціальної батареї особистості (PSB) загалом мають розподіл, близький до нормального, за винятком субшкали

особистого дистресу (ОД), яка виявила відхилення від нормальності в обох точках вимірювання. Шкали граней альтруїстичної поведінки (FAB) демонструють неоднорідну картину: більшість субшкал відповідає вимогам нормальності, тоді як моральна аргументація (у точці вимірювання «до»), самозвітний альтруїзм (CPA) та моральна мужність мають статистично значущі відхилення. Середні значення за більшістю субшкал FAB є відносно стабільними між двома точками вимірювання, що може свідчити про стійкість відповідних конструктів. Водночас, стандартні відхилення в ряді шкал – зокрема, емоційного відгуку та шкали корисності – є помітно вищими, що відображає значну індивідуальну варіативність у вибірці.

Розподіл показників усвідомленості (ПОМ-15) є загалом задовільним, однак субшкала спостереження стійко відхиляється від нормального розподілу в обох точках вимірювання – можливо, через специфіку сприйняття цього аспекту майндфулнес учасниками без попереднього медитативного досвіду. Решта субшкал ПОМ-15, а також усі шкали індексу міжособистісної реактивності (IRI) відповідають критерію нормальності щонайменше в одній точці вимірювання. Варто зазначити, що середні значення субшкал IRI є відносно симетричними навколо середини шкали, тоді як у ПОМ-15 спостерігається тенденція до середніх і нижче середніх балів, що може відображати загальний рівень майндфулнес-навичок у вибірці до початку тренінгу. Розкид значень (Min–Max) охоплює практично весь теоретичний діапазон шкал, що підтверджує репрезентативність вибірки за рівнем досліджуваних конструктів.

На наступному етапі аналізу для порівняння показників між двома пов'язаними вимірюваннями (до і після тренінгу) застосовано парний критерій Вілкоксона зі знаковими рангами. Непараметричний метод обрано з двох підстав. По-перше, порушення нормальності розподілу (за SW): низка ключових шкал – альтруїзм, SRA, ОД, Моральна аргументація (О, М), CPA та Спостереження (ПОМ-15) – мали $p < .05$ у щонайменше одній точці вимірювання. По-друге, більшість шкал має порядкову природу вимірювання, а обсяг вибірки ($n = 34$) не є достатнім для впевненого застосування параметричних тестів при ненормальних розподілах.

Узагальнюючи отримані результати, ми виявили статистично значущі зміни у *семи із двадцяти шести* шкал. Решта 19 шкал не виявили статистично значущих змін ($p > .05$). Це може пояснюватися відносно коротким терміном втручання та тим, що риси альтруїзму є стабільнішими конструктами, ніж ситуативні стани усвідомленості.

За результатами порівняльного аналізу виявлено показники семи чинників, що статистично значуще змінилися після майндфулнес-тренінгу і можуть розглядатися як ключові чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості раннього дорослого віку в умовах тренінгової програми. Нижче опишемо виявлені особливості та закономірні зміни у проявах цих чинників.

Перший чинник – зниження спрямованості на себе (CC) – ($W = 416$, $p = .005$, $r = .576$) відображає послаблення самоцентрованої орієнтації особистості, що є необхідною умовою для розширення просоціальної активності. Другий – посилення спрямованості на взаємодію (ВД) – ($W = 109$, $p = .004$, $r = -.587$): свідчить про зростання готовності особистості до соціального залучення та орієнтації на інших людей. Третій чинник – альтруїстичне покарання (PP) – ($W = 114$, $p = .003$, $r = -.594$) відображає розвиток моральної чіткості та небайдужості до порушення соціальних норм, що є важливим регулятором просоціальної поведінки. Четвертий – моральна мужність (MC) – ($W = 140.5$, $p = .021$, $r = -.468$) свідчить про зростання впевненості у відстоюванні власної моральної позиції. П'ятий чинник – опис (ПОМ-15) – ($W = 107$, $p = .028$, $r = -.473$) відображає покращення здатності вербалізувати власний внутрішній досвід, що сприяє глибшому розумінню себе та інших. Шостий – нереагування (ПОМ-15) – ($W = 73$, $p = .026$, $r = -.513$) вказує на зменшення автоматичного реагування на власні переживання, що вивільняє психологічний ресурс для емпатійного відгуку. Сьомий чинник – прийняття перспективи (PT, IRI) – ($W = 126$, $p = .017$, $r = -.492$) відображає зростання здатності когнітивно ставати на позицію іншої людини, що є одним із центральних механізмів альтруїстичної поведінки.

Усі сім чинників виявили середній або великий ефект за критерієм rank biserial r ($|r|$ від 0.468 до 0.594), що підтверджує їхню практичну значущість поряд зі статистичною. Саме ці показники можуть бути використані як основа для подальшого регресійного аналізу.

На третьому етапі аналізу для виявлення зв'язків між діагностованими конструктами проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Спірмена на емпіричних даних, отриманих після проведення тренінгу. Вибір рангового методу зумовлений ненормальністю ряду розподілів і порядковою природою шкал.

Перед інтерпретацією кореляцій із конструктами майндфулнес та альтруїзму важливо переконатися, що обрані методики вимірюють подібні аспекти емпатії. Ми виявили такі особливості та встановлені

закономірності, що можуть свідчити про конвергентну валідність обох інструментів:

Особистий дистрес (PD, IRI) виявив найсильніші зв'язки з компонентами PSB: ОД-PSB ($r = .660, p < .001$) та Емпатією, орієнтованою на інших ($r = .632, p < .001$), а також з ЕЗ (Емпатійним занепокоєнням) ($r = .530, p = .001$) і СВ (Соціальною відповідальністю) ($r = .458, p = .006$). Цей блок зв'язків може свідчити про те, що особистий дистрес як компонент емпатії тісно переплітається із загальним рівнем емпатійної залученості у структурі PSB.

Фантазія (FS, IRI) тісно пов'язана з Е – Емоційним відгуком (Мехрабіан) ($r = .697, p < .001$), а Емпатична турбота (ЕС) – з тим самим показником ($r = .622, p < .001$). Встановлений зв'язок свідчить про те, що афективні компоненти емпатії IRI та Мехрабіана вимірюють споріднені конструкти.

Прийняття перспективи (PT, IRI) виявило значущий зв'язок із Перспективним баченням (ПБ, PSB) ($r = .475, p = .004$), що підтверджує: обидва інструменти фіксують схожий когнітивний аспект емпатії.

Окремо варто звернути увагу на *кореляції всередині самої методики PSB*, де усі п'ять її шкал значуще та переважно сильно взаємопов'язані між собою. Найсильніший зв'язок виявлено між Емпатією, орієнтованою на інших, та Соціальною відповідальністю (СВ) ($r = .846, p < .001$), а також між Емпатією, орієнтованою на інших, та Особистим дистресом (ОД, PSB) ($r = .650, p < .001$) й Емпатійним занепокоєнням (ЕЗ) ($r = .738, p < .001$). Встановлені взаємозв'язки підтверджують високу *внутрішню узгодженість* методики PSB: різні її субшкали вимірюють взаємопов'язані аспекти єдиного просоціально-емпатійного конструкту альтруїстичної спрямованості, а не повністю самостійні чи окремі її риси.

Далі проаналізуємо взаємозв'язки між шкалами ПОМ-15 та показниками IRI. Найпоследовнішим корелятом є *Прийняття перспективи (PT)*: воно значуще пов'язане з усіма ПОМ-15-шкалами, що вимірюють відкритість (Нереагування, Спостереження, Неосудливість, Опис). Виявлені взаємозв'язки підтверджують, що нереактивна та відкрита позиція щодо власного досвіду може сприяти розвитку здатності розуміти позицію іншого.

Окремо вирізняється *Нереагування (ПОМ-15)*, яке має негативний значущий зв'язок з Особистим дистресом (PD, IRI) ($r = -.457, p = .007$). Встановлено взаємозв'язок, який підтверджує, що розвинена нереактивність знижує рівень особистого емоційного дистресу під час емпатичного відгуку – тобто можна зберігати

чутливість до ускладнених життєвих ситуацій іншої людини без того, щоб «захлинатися» у власних переживаннях.

Аналіз взаємозв'язків між альтруїстичними шкалами та показниками емпатії (IRI і PSB) дає підстави говорити про можливу опосередковану роль емпатії у формуванні альтруїстичних тенденцій.

Прийняття перспективи (PT) позитивно корелює з Альтруїзмом ($r = .441$, $p = .009$) та Наданням допомоги (HG) ($r = .426$, $p = .012$), а Емпатична турбота (EC) пов'язана з Альтруїзмом ($r = .419$, $p = .014$). Ці зв'язки можуть свідчити про те, що здатність ставати на місце іншого та турбуватися про нього є важливим корелятом альтруїстичної орієнтації.

Виявлено сильний негативний зв'язок між Особистим дистресом (PD, IRI) та Корисністю (FAB) ($r = -.553$, $p < .001$), а також між ОД-PSB та Корисністю ($r = -.626$, $p < .001$). Емпатійне занепокоєння (E3, PSB) також від'ємно корелює з Корисністю ($r = -.382$, $p = .026$). Особливістю встановлених взаємозв'язків є те, що надмірне особисте занурення в переживання іншого («емпатійний дистрес») може знижувати готовність до реальних дій, спрямованих на допомогу іншому. І, навпаки, менш виражений особистий дистрес є умовою ефективної просоціальної поведінки.

Також, виявлено значущий негативний зв'язок між Соціальною відповідальністю (CB, PSB) та Альтруїстичним покаранням (PP, FAB) ($r = -.533$, $p = .001$), що відображає ту особливість, що люди з вищим рівнем відчуття соціальної відповідальності менш схильні до «покарання» порушників норм. Можливим поясненням тут є орієнтація альтруїстично спрямованої особистості, переважно на підтримуючу, а не каральну форму просоціальності.

Аналіз взаємозв'язків між ПОМ-15 та шкалами просоціально-моральних орієнтирів (FAB) і соціальної відповідальності (PSB) демонструє такі особливості та змістові закономірності.

Кореляції між шкалами майндфулнес (ПОМ-15) та моральними й альтруїстичними орієнтирами показують, що Усвідомлена дія (ПОМ-15) позитивно пов'язана з Соціальною відповідальністю (CB, PSB) ($r = .363$, $p = .035$), де навичка діяти усвідомлено (а не «автоматично») асоціюється з більшим відчуттям відповідальності перед іншими.

Також Нереагування (ПОМ-15) позитивно корелює з Самозвітним альтруїзмом (CPA) ($r = .362$, $p = .036$) та Корисністю (FAB) ($r = .379$, $p = .027$). Цей результат підтверджує, що нереактивна позиція щодо власних емоцій може вивільняти ресурс для допомоги іншим.

Нижче розглянемо дещо несподівані від'ємні кореляції. *Усвідомлена дія (ПОМ-15)* виявила значущі негативні зв'язки з *Моральною аргументацією, орієнтованою на інших (О)* ($r = -.409, p = .016$) та *Моральною мужністю (МС)* ($r = -.401, p = .019$). *Спостереження (ПОМ-15)* також від'ємно корелює з *О* ($r = -.355, p = .040$). *Наразі ці результати є неочікуваними і потребують обережної інтерпретації та перевірки на більших вибірках.* Можливо, більш «спостережлива» та методична позиція майндфулнес корелює з менш ідеологічно мотивованим підходом до моральних рішень.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

За результатами проведеного емпіричного дослідження та комплексного кількісного аналізу (описової статистики, порівняльного аналізу до і після впровадження програми майндфулнес-тренінгу, кореляційного аналізу) отримано такі висновки.

По-перше, участь у майндфулнес-тренінгу супроводжувалася достовірними позитивними зрушеннями в 7 вимірюваних показниках. В учасників знизилася спрямованість на себе (СС) та зросла спрямованість на взаємодію (ВД); підвищилися альтруїстичне покарання (РР) і моральна мужність (МС); покращилися опис і нереагування за шкалами ПОМ-15, а також зміцнилася здатність до прийняття перспективи (РТ). Усі зафіксовані ефекти мають середню або велику практичну вагу, що підтверджує їхню змістовну, а не лише статистичну значущість.

По-друге, кореляційний аналіз розкрив диференційований характер зв'язків між конструктами усвідомленості, емпатії та альтруїзму. Прийняття перспективи (РТ) та емпатична турбота (ЕС) виступають позитивними корелятами установки на альтруїзм і надання допомоги, натомість особистий дистрес пов'язаний зі зниженою готовністю до реальних просоціальних дій – зокрема з корисністю. Нереагування (ПОМ-15) вирізняється подвійною роллю: воно пов'язане з вищими показниками самозвітного альтруїзму та корисності й водночас із меншою інтенсивністю особистого дистресу в ситуаціях емпатичного контакту, що вказує на нього як на ресурс ефективної просоціальної залученості.

Загалом отримані результати підтверджують здатність майндфулнес-практики виступати дієвим інструментом розвитку альтруїстичної спрямованості особистості – через зміцнення нереактивного й відкритого ставлення до власних переживань,

збагачення емпатійного репертуару та посилення морально-мотиваційної залученості.

У подальшому дослідженні буде застосовано регресійний аналіз з метою визначення того, які саме чинники найсуттєвіше впливають на особливості розвитку альтруїстичної спрямованості та мотивації особистості в ранньому дорослому віці.

Література

1. Бойченко М. Емпіричне дослідження психологічних особливостей чинників прояву альтруїстичної спрямованості особистості раннього дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. Вип. 27 (72). С. 5-14. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27\(72\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).01)
2. Бойченко М., Ставицька С. Теоретичний аналіз перспектив використання інструментів майндфулнес в психологічних дослідженнях. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 2 (60). С. 2903-2914. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-2903-2914](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-2903-2914)
3. Заєць І. В., Шевенко А. М. *Науково-практичне забезпечення профдіагностичної і профконсультативної діяльності : методичні рекомендації*. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 124 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733129/>
4. 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. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
5. *Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище*. 2-ге вид., випр. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
6. Baer R. A., Carmody J., Hunsinger M. Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*. 2012. Vol. 68, No. 7. P. 755-765. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>
7. Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006. Vol. 13, No. 1. P. 27-45. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
8. Batson C. D. *Altruism in humans*. Oxford : Oxford University Press, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195341065.001.0001>

9. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11, No. 3. P. 230-241. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
10. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, No. 4. P. 822-848. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
11. Carmody J., Baer R. A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 31, No. 1. P. 23-33. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
12. Cialdini R. B., Schaller M., Houlihan D., Arps K., Fultz J., Beaman A. L. Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 4. P. 749-758. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.749>
13. Clavien C., Chapuisat M. Altruism across disciplines: One word, multiple meanings. *Biology & Philosophy*. 2013. Vol. 28, No. 1. P. 125-140. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10539-012-9317-3>
14. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44, No. 1. P. 113-126. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
15. Maner J. K., Luce C. L., Neuberg S. L., Cialdini R. B., Brown S., Sagarin B. J. The effects of perspective taking on motivations for helping: Still no evidence for altruism. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2002. Vol. 28, No. 11. P. 1601-1610. DOI: <https://doi.org/10.1177/014616702237586>
16. Mehrabian A., Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*. 1972. Vol. 40, No. 4. P. 525-543. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
17. Penner L. A., Fritzsche B. A., Craiger J. P., Freifeld T. S. Measuring the prosocial personality. *Advances in personality assessment*. Vol. 10 / eds. J. N. Butcher, C. D. Spielberger. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1995. P. 147-163.
18. Penner L. A., Dovidio J. F., Piliavin J. A., Schroeder D. A. Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*. 2005. Vol. 56, No. 1. P. 365-392. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>

19. Rushton J. P., Chrisjohn R. D., Fekken G. C. The altruistic personality and the Self-Report Altruism Scale. *Personality and Individual Differences*. 1981. Vol. 2, No. 4. P. 293-302. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(81\)90084-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(81)90084-2)
20. Windmann S., Binder L., Schultze M. Constructing the Facets of Altruistic Behaviors (FAB) Scale. *Social Psychology*. 2021. Vol. 52, No. 5. P. 299-313. DOI: <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000460>

References

1. Boichenko M. Empiryczne doslidzhennia psykholohichnykh osoblyvosti chynnykiv proiavu altruistychnoi spriamovanosti osobystosti rannoho dorosloho viku. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*. 2025. Vyp. 27 (72). S. 5–14. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27\(72\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).01)
2. Boichenko M., Stavyt'ska S. Teoretychnyi analiz perspektiv vykorystannia instrumentiv maindfulnes v psykholohichnykh doslidzhenniakh. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 2026. № 2 (60). S. 2903–2914. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-2903-2914](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-2903-2914)
3. Zaiets I. V., Shevenko A. M. *Naukovo-praktychne zabezpechennia profdiahnostychnoi i profkonsultatyvnoi diialnosti: metodychni rekomendatsii*. Kyiv: Instytut pedahohichnoi osvity i osvity doroslykh imeni Ivana Ziaziuna NAPN Ukrainy, 2022. 124 s. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733129/>
4. Kaplunenka Ya. Yu., Kuchyna V. V. Adaptatsiia ta validyzatsiia korotkoho piatyfaktornoho opytuvalnyka maindfulnes (POM-15). *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2023. № 1 (28). S. 95–105. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
5. *Psykhologu dlia roboty. Diagnostychni metodyky*: zbirnyk / uklad. M. V. Lemak, V. Yu. Petryshche. 2-he vyd., vypr. Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandra Harkushi, 2012. 616 s.
6. Baer R. A., Carmody J., Hunsinger M. Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*. 2012. Vol. 68, No. 7. P. 755–765. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>
7. Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006. Vol. 13, No. 1. P. 27–45. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
8. Batson C. D. *Altruism in humans*. Oxford : Oxford University Press, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195341065.001.0001>
9. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Specia M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11, No. 3. P. 230–241. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
10. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, No. 4. P. 822–848. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
11. Carmody J., Baer R. A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 31, No. 1. P. 23–33. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

12. Cialdini R. B., Schaller M., Houlihan D., Arps K., Fultz J., Beaman A. L. Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 4. P. 749–758. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.749>
13. Clavien C., Chapuisat M. Altruism across disciplines: One word, multiple meanings. *Biology & Philosophy*. 2013. Vol. 28, No. 1. P. 125–140. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10539-012-9317-3>
14. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44, No. 1. P. 113–126. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
15. Maner J. K., Luce C. L., Neuberg S. L., Cialdini R. B., Brown S., Sagarin B. J. The effects of perspective taking on motivations for helping: Still no evidence for altruism. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2002. Vol. 28, No. 11. P. 1601–1610. DOI: <https://doi.org/10.1177/014616702237586>
16. Mehrabian A., Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*. 1972. Vol. 40, No. 4. P. 525–543. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
17. Penner L. A., Fritzsche B. A., Craig J. P., Freifeld T. S. Measuring the prosocial personality. *Advances in personality assessment*. Vol. 10 / eds. J. N. Butcher, C. D. Spielberger. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1995. P. 147–163.
18. Penner L. A., Dovidio J. F., Piliavin J. A., Schroeder D. A. Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*. 2005. Vol. 56, No. 1. P. 365–392. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>
19. Rushton J. P., Chrisjohn R. D., Fekken G. C. The altruistic personality and the Self-Report Altruism Scale. *Personality and Individual Differences*. 1981. Vol. 2, No. 4. P. 293–302. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(81\)90084-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(81)90084-2)
20. Windmann S., Binder L., Schultze M. Constructing the Facets of Altruistic Behaviors (FAB) Scale. *Social Psychology*. 2021. Vol. 52, No. 5. P. 299–313. DOI: <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000460>