

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

В. о. завідувача кафедри

_____ Чаркіна О. А.

«_____» _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2024р.

**ВПЛИВ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я ВІРУЮЧИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Цюпи Галини Валеріївни

Керівник канд. психол. наук, старш. викл.
кафедри практичної психології
Сошина Ю.М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Цюпа Галина Валеріївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Цюпа. Г. В

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ I	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІРУЮЧИХ ОСІБ.	6
1.1. Ключові засади практики майндфулнес.....	6
1.2. Вплив майндфулнесу на психічне здоров'я	11
1.3. Психологічні особливості віруючих осіб.....	16
Висновки до розділу I	20
Розділ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІРУЮЧИХ ОСІБ	22
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	22
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу практик майндфулнесу на психічне здоров'я віруючих осіб.....	24
2.3. Рекомендації щодо застосування майндфулнесу покращення стану психічного здоров'я.	28
Висновки до розділу II	34
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	39

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасної України, коли третій рік триває війна з Росією, нестабільна економічна ситуація та епідемія Covid-19, коли людство переживає катаклізми та катастрофи, світ змінюється, людина не в змозі контролювати ситуацію переживає постійний стрес, що викликає різні негативні емоції та стани. Серед багатьох членів суспільства розповсюджений депресивний стан, тривога, зростає агресія і пригніченість, які в свою чергу тягнуть за собою зниження загального тону організму, імунітету, зростає кількість розлучень та онкозахворювань.

Люди шукають нові опори для свого життя. Якщо раніше можна було покласти на стабільність у шлюбі чи професійному розвитку, то на даний час ці опори хиткі. Тож особливої актуальності сьогодні набуває питання застосування сучасних, дієвих, науково-обґрунтованих, доступних методів допомоги. Одним із затребуваних в сучасному суспільстві методів профілактики та подолання негативних особистих психологічних станів та підтримки психічного здоров'я є напрямок Майндфулнес.

Цей підхід було вперше впроваджено директором клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу професором медицини Дж. Кабат-Зінном. Майфундленс це система технік, яка допомагає людині краще взаємодіяти з реальністю. Усвідомлення думок, почуттів і відчуттів, тіла людини, щоб підвищити здатність справлятися зі стресом, створюючи підґрунтя для зважених рішень. Все більше світових шкіл та університетів (Оксфорд, Стенфорд та ін.) впроваджують майндфулнес до свого навчального процесу.

Ще у 2007 році психіатр Деніел Сігел констатував, що у тих людей, які практикували майндфулнес, полегшувався перебіг хронічних захворювань та розладів через збільшення толерантності до болю.

Завдяки науковим дослідженням, було виявлено, що практики майндфулнес попереджають виникнення депресивних станів та психозів. Цей

метод допомагає відновити внутрішню гармонію людини зі світом. Майндфулнес розвиває усвідомлення, стани доброзичливості, відкритості та цікавості, стан прийняття, навчає жити відкрито, у теперішньому моменті, розуміти свої бажання. Тож актуально розкрити поняття майндфулнесу та дослідити його вплив на психічне здоров'я особистості.

Мета дослідження: аналіз впливу практик майндфулнесу на психічне здоров'я віруючих осіб та розробка рекомендацій щодо його покращення.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз практик майндфулнесу та його впливу на психічне здоров'я.
2. Визначення психологічних особливостей віруючих осіб.
3. Емпіричне дослідження впливу практик майндфулнесу на психічне здоров'я віруючих осіб.
4. Розробка рекомендацій щодо застосування майндфулнесу для покращення стану психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я віруючих осіб.

Предмет дослідження: вплив практик майндфулнесу на психічне здоров'я віруючих осіб.

Емпірична база: Дослідження проводилось у дистанційному форматі. Участь у дослідженні приймало 70 осіб, жінки. Вік досліджуваних 19-60 років.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури з проблематики дослідження; діагностичні – методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі, тест на задоволеність життям, методика визначення рівня тривожності, тест життєстійкості Maddi, статистичні: показник Вілконсона, кореляційний аналіз, показник Пірсона.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 83 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 46 сторінок.

1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМУ ВПЛИВУ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕС НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІРУЮЧИХ ОСІБ

1.1. Ключові засади практики майндфулнес

Поняття майндфулнес можна розглядати як поняття розкриваюче, досліджуюче сенс життя. Не існує однозначного перекладу терміну майндфулнес, через це, зрозуміти, що він означає, допоможе його детальний аналіз.

Якщо перекласти з англійської, слово майндфулнес означає уважність, усвідомленість, його також використовували для перекладу буддійського терміну "саті". У 188 р. Томас Вільям Ріс Девіс (1843-1922), який досліджував мову палі переклав майндфулнес як пильний, активний, усвідомлений розум. Тобто можна перекласти слово "саті" українською мовою як "пильність", але насправді це слово тлумачиться у буддизмі у більш широкому сенсі. Концентрована увага (М. Sayadaw), інтроспекція (Н. Guenther), вторинна усвідомленість, це ще декілька варіантів перекладу слова.

В одному з напрямків традицій Буддизму—в школі Тхеравади – велике значення надається усвідомленню різних психічних процесів та спостереженню за ними, безоціночному ставленню та прийняттю, які спираються на глибоке розуміння, як працює світ та співчуття до інших [40].

Школа Дзен має за основу усвідомленість в буденних діях, з акцентом на момент тут і зараз [15].

Буддійські методи культивування "саті" (усвідомленості) почали використовуватись у 70-80-х рр. двадцятого століття фахівцями західної психотерапії. Їх взяли до уваги також практичні психологи і фахівці нейропсихології.

На нашу думку, саме так утворився новий самостійний майндфулнес підхід у психологічній науці.

Дослідники відмічають, що метод майндфулнес не дорівнює релаксації, це зовсім не одне й теж саме. Майндфулнес не слугує інструкцією заспокоїти страждання, замасковуючи, заперечуючи, втікаючи від болісних переживань, він є способом прийняття їх без перебільшення, можна сказати методом «екології розуму» [18]

Основоположник програми зниження стресу шляхом усвідомлення (англ. Mindfulness-Based Stress Reduction) засновник клініки вивчення стресу Медичного центру Університету Массачусетсу Дж. Кабат. Зінн розглядає майндфулнес “як безоціночну обізнаність, що виникає в результаті свідомого спрямування уваги на досвід, що розгортається у даний момент” [1, с189].

Дж. Кабат. Зінн у своїй роботі “Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness” наголошує “Майндфулнес може розглядатися як такий, що триває від одного моменту до іншого, не базована на міркуваннях обізнаність, що створюються завдяки спрямуванню уваги особливим чином: тобто на поточний момент, максимально без емоційно, але щиро” [1, с 189].

«Майндфулнес – це самоскерування уваги на те, щоб вона базувалася на поточному досвіді з метою посилення розпізнавання психічних подій, що мають місце у даний момент...йому притаманні такі якості як цікавість, відкритість, прийняття» [1, с 189] - таке визначення майндфулнес надав С. Бішоп, професор університету Торонто, автор тренінгів асертивності.

На нашу думку, влучне тлумачення майндфулнесу надали фахівці Інституту Медитації та психотерапії [17], вони розглядають це поняття як проінформованість про момент теперішнього часу з обов'язковим його прийняттям. Більш детальне визначення терміну «майндфулнес» від J. Kabat-Zinn включає такі ключові засади [20]

1) Незасудження (Non-judging). Люди постійно висувають ідеї, стосовно того, що діється у навколишньому світі, стосовно інших істот, особистостей, речей, власних думок, емоцій, почуттів, при цьому люди вішають ярлики: досвід «хороший», «поганий», «нейтральний», «приємний», «неприємний».

При надбанні неосудливості людина навчається усвідомити цей безперервний потік ідей та суджень щодо внутрішнього і зовнішнього світу. Навчається усвідомлювати досвід але при цьому не вішати ярлики.

2) Терпіння (Patience) – тлумачиться як розуміння і прийняття того факту, що події і речі відбуваються у певний час;

3) Розум дослідника (Beginner's mind) – відношення до того, що відбувається, як до чогось абсолютного нового і незнайомого, дослідження новизни у звичних речах, рутинних справах;

4) Довіра (Trust) – вчитись довіряти своїм почуттям, виховати базову довіру до себе, вчитись відчувати і довіряти собі;

5) Непрагнення (Non-striving) – дозвіл собі проживати життя, як воно відбувається, замість того, щоб намагатись жити від досягнення однієї цілі до іншої;

6) Прийняття (Acceptance) – готовність дивитись на речі як саме на такі, які вони є; приймати все, що відбувається.

7) Відпускання (Letting Go) – здатність не бути підвладним тому, що подобається чи викликає відторгнення [20];

Науковці S. Orsillo і L. Roemer трактують майндфулнес як стан «розширеної уваги», мета якого, усвідомлення, сприйняття того, що людина переживає у своєму внутрішньому світі і те, що існує в оточуючому середовищі, світі навколо неї [37]. На нашу думку, це визначення є спільним з визначенням J. Kabat-Zinn, але визначення майндфулнес останнього більш розширене та детальне.

Ми знайшли цікавий факт, що K. W. Brown і R. M. Ryan наголошують про те, що для людини з «західним» типом виховання та мислення категорію «майндфулнес» (mindfulness) легше розкрити через його протилежність – термін «mindlessness». Про «mindlessness» йдеться мова, якщо людина більший час роздумує, перебуває думками в минулому, фантазує, не перебуває у теперішньому моменті, переймається майбутнім, діє на автоматі, багатозадачна, заклопотана багатьма справами. У визначенні «mindlessness» йдеться про те, що

перебуваючи в стані «mindlessness» людина не зосереджує увагу в теперішньому моменті. В цьому випадку намагаючись пояснити «майндфулнес» через протилежне поняття, також не ставиться наголошення на тому, яким чином потрібно концентрувати увагу в теперішньому моменті [7].

Наявність різних трактовок поняття «майндфулнес» пов'язана з існуванням його різних концептуальних моделей. Нами зазначено, що більшості з них науковці зосереджують увагу на двох важелях майндфулнесу, що включені до двофакторної моделі Bishop. В структурі цієї моделі майндфулнесу розглядається наявність двох основних засад: по-перше, саморегуляція уваги, як забезпечення зосередження уваги на тому, що відбувається в теперішньому моменті, без відволікання уваги на процеси минулого чи майбутнього (ongoing awareness). Другим її важелем є ставлення до досвіду, який отримує людина, через цікавість, відкритість до нового досвіду і свіже сприйняття (acceptance) [6]. Перший компонент майндфулнесу характеризується спостереженням за зовнішніми і внутрішніми подіями з фокусом на теперішньому досвіді без занурення в ситуації з минулого чи у майбутньому [6]. Другий компонент майндфулнесу важливий тим, що відображає те, яким чином людина отримує досвід. Отримання досвіду відбувається без осуду, з прийняттям і навіть співчуттям до будь-яких подій зовнішнього і внутрішнього світу, як до приємних, так і до тих, які завдають болю. Під прийняттям розуміють сприйняття подій повністю такими, якими вони є. Під час прийняття людина відкрита до дійсності моменту тут і зараз без осудження, інтерпретацій. Прийняття зовсім не означає пасивність, жертвність або примирення, передбачення чи спроби втечі від неприємних емоцій [20, 6].

Концепція майндфулнесу Bishopa, теж варта уваги, вона різниться від запропонованої моделі K. Brown, R. Ryan тим, що є одновимірною і передбачає «присутність в теперішньому» (being present), а саме підтримання, концентрація уваги на тому, що відбувається в теперішній момент часу. Ця модель майндфулнесу близька до першого аспекту майндфулнесу, що описана Bishop [6].

Цікаво та повно, на нашу думку, були розглянуті аспекти майндфулнесу в концепції Baer et al (2006) [5]. Тут описаний конструкт майндфулнесу саме в поєднанні п'яти ключових засад, таких як:

- 1) усвідомленість - життя з усвідомленням дій (acting with awareness);
- 2) неосудливість (accepting without judgment) - здатність бути зі своїми думками та емоціями в неосудливий спосіб; 3) нереактивність- здатність не відреагувати негативно, не дати відразу опір на негативні подразники; 4) спостереження (observing) життя з усвідомленням, спостереження за внутрішніми та зовнішніми стимулами; 5) опис (describing) здатність описати вербально, що відбувається всередині, описати внутрішній досвід.

Нами зроблений висновок, що всі перелічені моделі майндфулнесу мають загальний аспект: сконцентрованість уваги у теперішньому моменті буття, усвідомлення, проживання тут і зараз. Деякі з моделей більш детально описують майндфулнес, включаючи туди деякі специфічні якості майндфулнесу, такі як, незасудження, прийняття, розум дослідника, довіра тощо.

Нами зазначено, що сучасне наукове товариство вживає термін «майндфулнес» у різних контекстах: 1) як психологічну рису особистості (диспозиційний або особистісний майндфулнес) [7] (Brown and Ryan 2003); 2) щоб визначити конкретний стан свідомості індивіда [38] (Germer et al. 2005); 3) щоб виділити систему інструментів, технік (медитація майндфулнесу чи техніки зменшення стресу на основі майндфулнесу) (Hayes, S. et. al. 1999) [39].

Розглядаючи майндфулнес як рису особистості, як фундаментальну якість свідомості можна використати низку психодіагностичних методик для вивчення цього феномену. Нами вивчено, що в сучасній психотерапевтичній практиці у контексті майндфулнес підходу актуальні «наступні терапевтичні програми: майндфулнес базоване зниження стресу (MBSR), майндфулнес базована когнітивна терапія (МВСТ), терапія прийняття та відповідальності (ACT), діалектична поведінкова терапія (DBT), деактивація внутрішньої

напруги (MDT), Моріта терапія, Хакомі терапія, адаптаційні практики, майндфулнес- релаксація, модель внутрішньосімейних систем» [1,с 192].

1.2. Вплив майндфулнесу на психічне здоров'я.

Існують дослідження, в яких було виявлено яким чином майндфулнес впливає на психічне здоров'я людини. У 2011-2012 році в Університеті Каліфорнія штату Девіс науковцями було здійснено одне з найбільших рандомізованих контрольних досліджень майндфулнесу, за участю 937 дітей та 47 вчителів у трьох загальноосвітніх початкових школах. Дослідниками було проаналізовано психічні навички- увагу, емоційні – самоконтроль, фізичні – турбота про себе, соціальні – турбота про інших. Зміни у виборці відслідкувались в усіх аспектах. Учні початкової школи потребували менше часу підготовки до уроку, вони краще розуміли свої потреби та потреби інших, покращились академічні знання дітей, всі учасники дослідження стали краще розуміти свої тілесні відчуття, ставали більш відкритими.

Команда вчених–психологів з університету м. Метц, Франція (С. Berghmans, С. Tarquinio, М. Kretsch- 2010р.) [5] описують дослідження, метою якого було дослідити вплив MBSR (майндфулнес-орієнтованої когнітивно-поведінкової психотерапії) на психологічне здоров'я студентів (стрес, тривога, депресія). Дослідження показало деяке зниження показників стресу, тривоги та депресії в експериментальній групі.

Нами були досліджені такі системні огляди та мета-аналізи щодо впливу особистісного майндфулнесу на різні рівні та аспекти психологічного здоров'я та функціонування особистості:

- системний огляд щодо особистісного майндфулнесу та психологічного здоров'я (2017) [42];

- системний огляд, де розглядають особистісний майндфулнес та функціонування на роботі (2017) [43];

- мета-аналіз щодо особистісного майндфулнесу та його зв'язку з поведінкою щодо вживання речовин (substance use behaviors) (2014) [44];

- системний огляд залежності особистісного майндфулнесу та фізичною активності людини [45];

Хочеться зазначити, що в розглянутих вище роботах результати показують наступну картину. Високий особистісний майндфулнес позитивно впливає на ментальний стан, психічне здоров'я, фізичну активність людини.

У системному огляді Eve R. Tomlinson, Omar Yousaf, Axel D. Vittersø, and Lauraine Jones, який розглядає зв'язок між особистісним майндфулнесом та психічним здоров'ям, можна виділити три основні групи зв'язку особистісного майндфулнесу та психічного здоров'я: 1) психопатологічні симптоми; 2) емоційні фактори; 3) когнітивні процеси [42].

У 39 дослідженнях був проаналізований стан зв'язку між особистісним майндфулнесом та психопатологічними симптомами на неклінічних вибірках. Ми звернули увагу, що, найчастіше, в них досліджувався зв'язок з депресивними симптомами. У багатьох, а саме, у 21 дослідженнях таких як Raphiphatthana et al. 2016; Soysa and Wilcomb 2015; Tan and Martin 2016; Waszczuk et al. 2015 та інших, було підтверджено негативний зав'язок між особистісним майфундленсом і депресивними симптомами.

Потрібно також зазначити, що у семи дослідженнях вивчався зв'язок між особистісним майндфулнесом та тривожними станами. У цих роботах були виявлені негативні кореляції між особистісним майфундленсом та особистісною, ситуативною тривогою та соціальною тривогою (Fisak and Von Lehe 2012; Hou et al. 2015; Mahoney et al. 2015; Rasmussen and Pidgeon 2011 та інші) [42, 46, 47, 48, 49].

Нами був досліджений зв'язок особистісного майндфулнесу та емоційних факторів на основі аналізу 42 наукових праць, в яких було зазначено, що чим вищий рівень особистісного майндфулнесу тим нижче рівень сприйманого людиною стресу. Одним з можливих механізмів того, як особистісний майндфулнес впливає на психологічний добробут, є вплив на емоційну

регуляцію (Feldman et al. 2016) [50]. В цій роботі було виявлено те, що люди з вищим рівнем особистісного майндфулнесу мають нижчу емоційну та стресову реактивність на болісні ситуації і здатні більш адаптивно реагувати на стрес.

На основі аналізу робіт (Short et al. 2016 та інших) нами вивчався зв'язок між особистісним майндфулнесом та психологічним добробутом. У всіх цих дослідженнях були знайдені позитивні кореляції між цими двома аспектами [51].

У дослідженнях, що розглядають емоційні фактори, на які впливає особистісний майндфулнес, припускають, що існує зв'язок між ним та адаптивними емоційними стратегіями, такими як, емоційна регуляція, нижча емоційна та стресова реактивність [52].

Важливо наголосити, що у дослідженнях був знайдений зворотній зв'язок між особистісним майндфулнесом та негативними когнітивними патернами. Існує гіпотеза, що когнітивні процеси є основним механізмом, через який майндфулнес впливає на психологічне здоров'я особистості. Наукова робота Kiken and Shook (2012) [53] показала, що загалом, у людей з вищим рівнем особистісного майндфулнесу негативні когнітивні процеси виражені менше, таким чином це зменшує ризик розвитку у цих осіб емоційних розладів [42]. Дослідження показують, що особистісний майндфулнес є негативно асоційований з використанням унікаючих копінг-стратегій (з прокрастинацією) у стресових ситуаціях (Weinstein et al. 2009; Sirois and Tosti 2012) [54].

Нами було розглянуті дослідження Sirois and Tosti (2012), які означили негативний зв'язок між майндфулнесом та прокрастинацією [42].

В шести дослідженнях виявили, що вищий рівень особистісного майндфулнесу зумовлює зменшення кількості неконтрольованих циклів румінації і менше суїцидальної румінації (Petrocchi and Ottaviani 2016 та інші) [42, 55].

Слід зазначити, що у дослідженні Tomlinson et al. (2018) був знайдений негативний зв'язок між рівнем особистісного майндфулнесу та депресивними і тривожними симптомами, рівнем сприйманого стресу та румінацією, та

позитивний зв'язок з психологічним здоров'ям та виконавчими функціями (executive functioning) [42].

Крім психологічних ефектів, майндфулнес може мати вплив на фізіологічні аспекти стресу. В наш час для суспільства характерне погане харчування, проблеми зі сном, неактивний спосіб життя тощо, що стає високим фактором ризику розвитку хронічних чи психічних захворювань [56, 57]

За фізіологічну відповідь на стресову подію в організмі в основному відповідає симпатoadреналова система та гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова вісь через виділення адреналіну та кортизолу відповідно, а також регулюється імунною та метаболічною системами. Відповідаючи стресовій події у гіпоталамусі синтезується кортикотропний рилізінг гормон, чим самим стимулюється виділення адренкортикотропного гормону гіпофізом. Цей гормон впливає на виділення кортизолу наднирковими залозами [58].

В свою чергу існує гіпотеза, що високі навички майндфулнесу зменшують адреналінову та кортизолову відповідь і впливають на ділянки мозку, що пов'язані з регуляцією цих медіаторів [59, 60].

Певні дослідження розглядають вплив особистісного майндфулнесу на функціонування на робочому місці [68]. Матеріали Glomb et al. (2011) вказують на те, що процеси, які лежать в основі майндфулнесу забезпечують краще прийняття рішень, комунікацію, вирішення проблем, здатність діяти в стресових умовах, креативність, задоволення роботою, зусилля направлені на досягнення результату, тощо. Особи, які мають вищий рівень особистісного майндфулнесу витрачають менше часу на спогади негативних інцидентів в минулому і менше хвилюються про майбутнє, тим самим зменшуючи рівень сприйнятого стресу, депресію та емоційне вигорання на роботі, підвищуючи їхній рівень психологічного здоров'я [61, 62].

Людям з вищим рівнем майндфулнесу на роботі легше звертати увагу на те, що вони роблять і помічати, де вони роблять помилки, що допомагає утримувати високий рівень безпеки праці [63, 64].

Було виявлено цікавий факт, що люди, котрі маючі вищий рівень майндфулнесу, на роботі менш нудьгують, зокрема при виконанні повторюваної роботи (Langer, 2014) [63].

Вивчаючи мета-аналіз J. Mesmer-Magnus, A. Manapragada et al. , який стосувався особистісного майндфулнесу на робочому місці, загальною кількістю учасників 58 592, було виявлено, що існують переваги вищого особистісного майндфулнесу щодо особистої та професійної сфер життя [68].

Науковцями були отримані такі результати: позитивна кореляція між особистісним майндфулнесом та впевненістю, фізичним здоров'ям, психічним здоров'ям, емоційною регуляцією і задоволеністю життям. За цими дослідженнями виявлений цікавий факт, що працівники з вищим рівнем особистісного майндфулнесу можуть виконувати свою роботу краще, ніж працівники з нижчим рівнем особистісного майндфулнесу [68].

Особи з вищим рівнем майндфулнесу звітували про вищий рівень задоволення на робочому місці, нижчі рівні емоційного вигорання та стресу, звільнень з роботи. Особистісний майндфулнес також збільшує впевненість справлятися з робочими та життєвими труднощами [68].

Між особистісним майндфулнесом та безпечною прив'язаністю існують певні схожі моменти, які були вперше висвітлені у дослідженнях Ryan et al. (2007) та Shaver et al. (2007). В цих дослідженнях було показано, що і майндфулнес, і безпечна прив'язаність мають схожі позитивні впливи на ряд аспектів, які пов'язані з психологічним добробутом, а саме з вищою самооцінкою, саморегуляцією, адаптивними коупінг стратегіями. Нейробіологічні дослідження підтверджують наявність схожих нейронних стежок для безпечної прив'язаності, майндфулнесу та емоційної саморегуляції [68, 70].

Мета-аналіз і системний огляд Jodie C. Stevenson, Lisa-Marie Emerson & Abigail Millings (2017), виявив існування статистично значущих слабких негативні зв'язків між тривожним, уникаючим типом прив'язаності та загальним рівнем майндфулнесу [71].

Дослідження Zimbardo and Boyd (2008) аналізують майндфулнес в часовій перспективі, вводячи поняття «холістичне теперішнє», припускаючи, що майндфулнес може бути варіантом здорової часової перспективи в свідомості людини. Майндфулнес може допомогти краще інтегрувати аспекти минулого і майбутнього у часовій перспективі особистості, зменшуючи в свідомості розірваність подій, зменшуючи можливість виникнення ПТСР [76].

Збалансована часова перспектива згідно з Zimbardo і Boyd включає в себе прийняття вдячності до уроків минулого, пошук задоволення в теперішньому, відсутність катастрофізації подій теперішнього, відсутність образи на минуле [76].

Робота Drake et al. , (2008) та Seema and Sircova (2013) діагностує існування негативного зв'язку між рівнем майндфулнесу та шкалою «Негативне минуле», слабкі негативні кореляції з «Фаталістичне нашого часу», «Гедоністичне теперішнє» та слабкі позитивні кореляції з шкалою «Позитивне минуле» [74, 75].

Дослідження Rönnlund, M. , Koudriavtseva, A. et al. показало, що вищий рівень майндфулнесу сприяє більш збалансованій часовій перспективі, зі знизеним фокусом на негативні аспекти минулого та негативними очікуваннями щодо майбутнього, що у свою чергу може бути пов'язано зі знизенням стресу [72].

Аналізуючи і підсумовуючи вищенаведену інформацію, ми бачимо, що особистісний майндфулнес має вплив не лише на психологічне, але й на фізичне благополуччя. І як вже зазначалось, його можна вважати фактором резильєнтності особистості щодо розвитку різноманітних психопатологічних симптомів.

1.3 Психологічні особливості віруючих осіб

Одним із завдань роботи було дослідити вплив практик майфундленс на психічне здоров'я віруючих осіб. В роботі нами було досліджені саме особи,

які дотримуються традиції буддизму. Тому доцільно розглянути психологічні особливості осіб, що брали участь у дослідженні, починаючи з аналізу світогляду буддизму, який саме притаманний цим особам.

Буддизм, як система вірувань, охоплює широкий спектр духовних, філософських та етичних вчень. У цьому розділі ми детально розглянемо основні категорії світоглядних диспозицій буддизму, включаючи основні вчення, практики, етичні принципи та їхнє вплив на індивідуальну та соціальну поведінку та психологічні особливості віруючих осіб.

По перше, слід звернути увагу на поняття «Чотири Шляхетні Істини», які становлять основу буддійського вчення та релігійного світогляду. Вони описують фундаментальний процес людського існування та визначають шлях до визволення з циклу перероджень (сансара).

Перша істина: Істина про страждання (Дуккха). Будда вчив, що життя умовно переповнене стражданнями, що є неминучими — від народження, старіння, хвороби до смерті. Це стосується всіх аспектів існування. Друга істина: Істина про причину страждань (Самудая). Страждання виникають через невгамовні бажання, пристрасті та прихильності, які є результатом незнання або неправильного розуміння реальності. Третя істина: Істина про припинення страждань (Ниродха). Страждання можуть бути припинені через повне знищення бажань та прихильностей, що призводить до досягнення нирвані-стану вищої духовної та емоційної свободи. Четверта істина: Істина про шлях, що веде до припинення страждань (Магга). Будда вказав на Восьмишляховий шлях як на методологію, що дозволяє досягнути нирвани. Цей шлях включає правильні: розуміння, наміри, мову, дії, спосіб життя, зусилля, увагу та концентрацію.

Важливою категорією буддійського світогляду є вчення про Не-я (Анатта)- ідею, що в основі людського існування немає незмінної, вічної сутності. Це прямо протистоїть багатьом іншим релігійним та філософським системам, які вчать про існування вічної душі або сутності. У буддизмі особистість розглядається як складний зв'язок умовно постійних психофізичних

елементів (Скандхи), що постійно змінюються. Пов'язане з цим є вчення про переродження, яке стверджує, що життя індивіда є циклічним, з переродженнями, що відбуваються відповідно до закону карми. Це вчення спонукає до морального життя, підкреслюючи, що всі дії мають довгострокові наслідки, які можуть проявитися у майбутніх переродженнях.

Етичний аспект буддизму тісно пов'язаний з акцентом на п'ять основних заповідей, які слідує усі прихильники: не вбивати, не красти, уникати неправильної сексуальної поведінки, не брехати та не вживати інтоксикації. Ці засади не лише формують поведінку та психологічні особливості віруючих осіб але й сприяють розвитку мудрості та особистісної чистоти, що є необхідними для духовного зростання та врешті-решт досягнення нірвани.

Більш розширені моральні принципи включають Восьмишляховий шлях, який детально описує етичність поведінки, та думок, медитативні практики, розвиток правильного розуміння реальності. Ці аспекти взаємопов'язані та сприяють гармонізації внутрішнього та зовнішнього світів індивіда.

Важливими психологічними особливостями адептів буддизму є стани Сансари та Нірвани. Сансара описує безкінечний цикл народження, смерті та переродження з його невід'ємними стражданнями, що є результатом дій та накопиченої карми. Напроти, Нірвана - це стан, що вийшов за межі смерті і переродження, стан абсолютного спокою та визволення від усіх форм страждань. Релігійна практика в буддизмі націлена на перехід від колеса Сансари до спокою Нірвани, що є найвищим досягненням духовного життя.

Вчення про карму є центральним у формуванні буддійського розуміння моральності та етичної відповідальності. Карма визначається як сукупність дій індивіда та їхніх наслідків, які визначатимуть майбутнє страждання чи блаженство в поточному або наступних життях. Такий світогляд спонукає буддистів до особливо уважного ставлення до власних дій, мотивів та їх наслідків, підкреслюючи глибоку зв'язаність всіх живих істот і необхідність дотримання моральних законів для досягнення загального блага.

Медитація в буддизмі - не просто форма духовної практики, а ключовий метод досягнення глибшого розуміння природи реальності, яка, згідно з буддійською доктриною, є непостійною та ілюзорною. Медитативні практики допомагають очистити розум від ілюзій та помилкових прихильностей, сприяючи розвитку вищих станів свідомості та спокою.

Слід зазначити, що співчуття та альтруїзм є ключовими аспектами психологічних особливостей практикуючих буддизм і основою буддійського вчення. Буддизм наголошує на важливості розвитку співчуття до всіх істот, незалежно від їх стану або дій. Ця категорія світогляду передбачає активне служіння іншим і допомогу їм на шляху до визволення від страждань, що сприяє власному духовному розвитку та наближенню до нірвани.

Буддизм також займає унікальну позицію у сфері соціальних вчень, акцентуючи на важливості спільноти або «санги». Вчення про спільноту не просто підтримує індивідуальну практику віруючих осіб але й зміцнює соціальну згуртованість та взаємодопомогу.

Буддизм активно пропагує екологічну свідомість, оскільки його вчення про взаємозалежність усіх живих істот призводить до усвідомлення необхідності сталого використання природніх ресурсів.

Цікаво, що буддизм не є монолітним вченням, він включає в себе різноманіття шкіл і напрямків, кожен з яких має свої особливості у тлумаченні доктрин. Махаяна, тхеравада, ваджраяна..., кожна традиція вносить свій унікальний вклад у загальний канон мудрості, що дозволяє послідовникам знаходити відповіді на духовні питання, які найбільш резонують з їхніми особистими переконаннями та потребами.

На фоні екологічних криз, викликаних надмірним споживанням буддійське вчення про помірність та відповідальність набуває нового звучання. Буддизм закликає до осмисленого споживання, де кожен вибір споживача має враховувати його вплив на інші живі істоти. Це спонукає до переосмислення сучасного виробництва та розподілу ресурсів, ведучи до більш екологічно відповідального світу.

Через онлайн медитації, вебіари та навчальні курси, буддійські учителі досягають глобальної аудиторії, надаючи знання та духовну підтримку людям, які можуть жити далеко від традиційних центрів буддизму. На індивідуальному рівні, буддизм надає інструменти для глибокого особистісного розвитку. Його практики, допомагають розвивати самосвідомість, самоконтроль і саморегуляцію.

Можна узагальнити, що віруючі особи, практикуючі буддизм мають високу усвідомленість, володіють навичками саморегуляції, спрямовані на дотримання етики, підтримують концепцію ненасилля та відповідальності, розвивають співчуття, концентрацію, спрямовані на гармонічного існування з навколишнім світом.

Буддизм залишається живим і динамічним світоглядом, що активно адаптується до змінних умов сучасного світу. Він продовжує пропонувати глибокі відповіді на складні питання, що ставить перед людством сучасність, вносячи значний вклад у духовне та моральне збагачення індивідів і суспільств по всьому світу.

Висновки до розділу 1

Не існує однозначного перекладу терміну майндфулнес. Перекладаючи з англійської, слово майндфуулнес означає уважність, усвідомленість. Наявність різних трактовок поняття «майндфулнес» пов'язана з існуванням його різних концептуальних моделей. Нами зроблений висновок, що всі перелічені в роботі моделі майндфулнесу мають загальний аспект, такий як сконцентрованість уваги у теперішньому моменті буття, усвідомлення, проживання тут і зараз. Деякі з моделей більш детально описують майндфулнес, включаючи туди деякі специфічні якості майндфулнесу, такі як, незасудження, прийняття, розум дослідника, довіра тощо.

У вивчених нами дослідженнях були виявлені наступні факти:

-були виявлені негативні кореляції між особистісним майфундленсом та тривогою, рівнем стресу, емоційною та стресовою реактивністю, негативними когнітивними патернами.

-у людей з вищим рівнем особистісного майндфулнесу негативні когнітивні процеси виражені менше, ;

-вищий рівень особистісного майндфулнесу зумовлює зменшення кількості неконтрольованих циклів румінації і менше суїцидальної румінації;

-людям з вищим рівнем майндфулнесу на роботі легше звертати увагу на те, що вони роблять і помічати, де вони роблять помилки;

-позитивна кореляція між особистісним майндфулнесом та впевненістю, фізичним здоров'ям, психічним здоров'ям, емоційною регуляцією і задоволеністю життям.

-існує статистично значущі слабкі негативні зв'язки між тривожним, унікаючим типом прив'язаності та загальним рівнем майндфулнесу

-майндфулнес може допомогти краще інтегрувати аспекти минулого і майбутнього у часовій перспективі особистості, зменшуючи в свідомості розірваність подій.

Особистісний майндфулнес має вплив не лише на психологічне, але й на фізичне благополуччя, його можна вважати фактором резильєнтності особистості щодо розвитку різноманітних психопатологічних симптомів.

В цьому розділі роботи також було розглянуто психологічні особливості віруючих осіб, практикуючих буддизм.

Можна узагальнити, що віруючі особи, практикуючі буддизм мають високу усвідомленість, володіють навичками саморегуляції, спрямовані на дотримання етики, підтримують концепцію ненасилля та відповідальності, розвивають співчуття, концентрацію, спрямовані на гармонічного існування з навколишнім світом.

2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРАКТИК МАЙНДФУЛНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІРУЮЧИХ ОСІБ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження почалось 06.06.2022р і тривало 45 діб у дистанційному форматі.

Мета дослідження: дослідити як практики майндфулнес (медитація радості та вдячності) впливають на психічне здоров'я віруючих осіб.

Завдання дослідження:

1. провести діагностику психічного здоров'я віруючих осіб, що практикують буддизм.

2. виявити наявність або відсутність впливу практик радості та вдячності на психічний стан практикуючих.

Було припущено, що за допомогою майфундленс медитації радості та вдячності можна зменшити агресивність та тривожність особи, рівень депресії, збільшити її рівень задоволеності життям та життєстійкість.

Впродовж терміну 45 діб, починаючи з 06.06.2022 року, практикуючі 5 разів на добу медитували 15 секунд мінімум проживаючи емоції радості та вдячності, усвідомлюючи цей стан у своєму тілі. Якщо радості не було, практикуючий створював її у собі штучно, посмішкою, музикою, танцями, картинками, що піднімали настрій, спогадами, віршами, цитатами, тощо. З па'мяті піднімались радісні картинки минулого. Також, якщо емоцію радості прожити не вдавалось, викликався стан вдячності.

Практикуючий у мозку перебирав образи людей, ситуацій за які він був вдячний і проговорював в голос, чи про себе слова подяки, пригадував людей, які вдячні йому.

Саму основну вправу можна описати ще наступним чином:

«Якщо з якихось причин не вдалося зловити свій стан вдячності і радості, використовуйте свої спогади приємних моментів. Пам'ятайте,

неможливо одночасно утримувати фокус на історії та відчуттях. Це робота різних часток мозку. Викликайте штучно, відпускайте картинку та усвідомлено проживайте радість.

Для підтримки системної медитації, практикуючі виставляли на мобільному пристрої таймер з інтервалом 2-3 години, лунав сигнал нагадування, і починалась практика, яка тримала мінімум 15 секунд і більше.

Результат виконання практики вносився у таблицю.

В ході дослідження не всі з учасників дослідження дійшли до кінця. Не всі виконували завдання системно. Тому вибірка, по якій проводився у подальшому аналіз, була сформована лише з тих учасників, які дійшли до кінця дослідження, не пропускали жодного дня і заповнили кінцеве тестування.

На початку та наприкінці через 45 діб дослідження було проведене опитування за наступними критеріями: задоволеність життям; життєстійкістю; агресивністю, тривожністю

Використовувались наступні діагностичні інструменти:

- 1) Опитувальник «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі» [80]
- 2) Тест на задоволеність життям [81]
- 3) Методика визначення рівня тривожності [83]
- 4) Тест життєстійкості Maddi [82]

Слід зазначити, що на початку дослідження було 70 осіб. До кінця експерименту дійшло лише 30 осіб, саме з ними проводилось друге психодіагностичне обстеження. Тобто це ті особи, які щоденно не менше 5 разів на добу виконували практику “15 секунд радості та вдячності». Особи, що практикували несистемно- не приймали участь у останньому етапі тестування.

2.2. Результати емпіричного дослідження впливу практик майнфулнесу на психічне здоров'я віруючих осіб.

Дослідження аналізувалось за показником Вілконсона, кореляційним аналізом, за показником Пірсона. Дані аналізу викладені у таблицях 2.1, 2.2, 2.3

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок між показниками агресивності та життестійкості, тривоги і рівнем задоволеності життям

	Життестійкість	Тривожність	Рівень задоволеності життям
Фізична агресія	-0,34*	0,54**	-0,37*
Непряма агресія	-0,30*	0,35*	-
Роздратування	-0,34*	0,45**	-0,56**
Негативізм	-	-	-
Образа	-0,46**	0,55**	-0,59
Підозра	-0,30*	0,43**	-0,32*
Вербальна агресія	-	-	-
Аутоагресія	-0,47**	0,61**	-0,38*

Примітка: *- на рівні значущості $p < 0,05$; ** - на рівні значущості $p < 0,1$

Слід вказати, що таблиця 2.1. свідчить про кореляцію між різними аспектами агресивності. Пряма агресивність корелює з непрямою агресивністю ($r = 0,34$), роздратуванням ($r = 0,45$), образою ($r = 0,15$), підозрою ($r = -0,30$) та аутоагресією ($r = 0,47$). Це свідчить про те, що учасники дослідження, які схильні до прямої агресії, також схильні до інших форм агресії, а також до роздратування, образ і аутоагресії. Непряма агресивність корелює з прямою агресивністю ($r = 0,34$), роздратуванням ($r = 0,56$), образою ($r = 0,59$), підозрою

($r = 0,32$) та аутоагресією ($r = 0,61$). Нами зроблений висновок, що учасники дослідження, які схильні до непрямой агресії, також схильні до інших форм агресії. Показник роздратування корелює з прямою агресивністю ($r = 0,45$), непрямую агресивністю ($r = 0,56$), образою ($r = 0,43$), підозрою ($r = 0,24$) та аутоагресією ($r = 0,52$). Це свідчить про те, що люди, які схильні до роздратування, також схильні до інших форм агресії, а також до образ і аутоагресії. Образ корелює з прямою агресивністю ($r = 0,15$), непрямую агресивністю ($r = 0,59$), роздратуванням ($r = 0,43$), підозрою ($r = 0,41$) та аутоагресією ($r = 0,40$). Це свідчить про те, що люди, які схильні до образ, також схильні до інших форм агресії, а також до роздратування та аутоагресії. Підозра корелює з прямою агресивністю ($r = -0,30$), непрямую агресивністю ($r = 0,32$), роздратуванням ($r = 0,24$), образою ($r = 0,41$) та аутоагресією ($r = 0,26$). Це вказує на те, що люди, схильні до підозри, також схильні до непрямой агресії, образ і аутоагресії. Аутоагресія корелює з прямою агресивністю ($r = 0,47$), непрямую агресивністю ($r = 0,61$), роздратуванням ($r = 0,52$), образою ($r = 0,40$) та підозрою ($r = 0,43$). Це свідчить про те, що учасники дослідження, які схильні до аутоагресії схильні також і до агресивності, непрямой агресивності, образи та підозри.

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок між показниками життєстійкості, тривоги і задоволеності життям

	Життєстійкість	Тривога	Рівень задоволеності життям
Життєстійкість			
Тривога	-0,63**		

Рівень задоволеності життям	0,53**	-0,57**	
-----------------------------	--------	---------	--

Примітка: *- на рівні значущості $p < 0,05$; ** - на рівні значущості $p < 0$

Аналізуючи табл 2.2 слід зауважити наступне. Пряма агресивність негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,53$, $p < 0,05$). Непряма агресивність негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,57$, $p < 0,05$). Роздратування негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,43$, $p < 0,05$). Образа негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,40$, $p < 0,05$). Підозра негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,26$, $p < 0,05$). Атоагресія негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,52$, $p < 0,05$). Життестійкість позитивно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = 0,53$, $p < 0,05$). Тривога негативно корелює з рівнем задоволеності життям ($r = -0,57$, $p < 0,05$).

Таким чином дані таблиці 2.2 свідчать про те, що існує сильний зв'язок між агресивністю та рівнем задоволеності життям. А саме учасники дослідження, які схильні до агресії, також схильні до більш низького рівня задоволеності життям. Віруючі, яким притаманна життестійкість, також мають високої рівень задоволеності життям.

Результати повторного психодіагностичного дослідження дозволили дійти висновку про такі динамічні зміни за показниками (таблиця 2.3).

Рядки таблиці 2.3 відповідають різним аспектам агресивності, а стовпці - параметрам дослідження. Значення в комірках таблиці - це показники критерію Т Вілкоксона, які вимірюють зміни в досліджуваних параметрах. Фізична агресія: Показник критерію Т Вілкоксона для фізичної агресії не наведений, що вказує, що не було виявлено статистично значущих змін у рівні фізичної агресії. Непряма агресія: Показник критерію Т Вілкоксона для непрямой агресії не наведений. Це свідчить про те, що не було виявлено статистично значущих змін у рівні непрямой агресії. Роздратування: Показник критерію Т Вілкоксона для роздратування не наведений. Це вказує, що не було виявлено статистично

значущих змін у рівні роздратування. Негативізм: Показник критерію Т Вілкоксона для негативізму не наведений. Це може свідчити про те, що не було виявлено статистично значущих змін у рівні негативізму. Образа: Показник критерію Т Вілкоксона для образи становить 141,5, $p < 0,05$. Це свідчить про те, що було виявлено статистично значуще зменшення рівня образи. Підозрілість: Показник критерію Т Вілкоксона для підозрілості становить 117,0, $p < 0,01$. Це говорить про те, що було виявлено статистично значуще зменшення рівня підозрілості. Вербальна агресія: Показник критерію Т Вілкоксона для вербальної агресії не наведений, а значить не було виявлено статистично значущих змін у рівні вербальної агресії. Аутоагресія: Показник критерію Т Вілкоксона для аутоагресії становить 52,5, $p < 0,05$. Що вказує на статистично значуще зменшення рівня аутоагресії. Життєстійкість: Показник критерію Т Вілкоксона для життєстійкості становить 118,0, $p < 0,01$, що вказує на значуще збільшення рівня життєстійкості. Тривога: Показник критерію Т Вілкоксона для тривоги становить 69,0, $p < 0,01$, що вказує на статистично значуще зменшення рівня тривоги. Рівень задоволеності життям: Показник критерію Т Вілкоксона для рівня задоволеності життям становить 77,5, $p < 0,05$. Це свідчить про те, що було виявлено статистично значуще збільшення рівня задоволеності життям.

Таблиця 2.3

Показники критерію *T* Вілкоксона

Параметри	<i>Темп</i>	Напрямок типового зсуву
Фізична агресія	-	-
Непряма агресія	-	-
Роздратування	-	-
Негативізм	-	-
Образа	141,5*	зменшення
Підозрілість	117,0**	зменшення

Вербальна агресія	-	-
Аутоагресія	52,5**	зменшення
Життестійкість	118,0**	збільшення
Тривога	69,0**	зменшення
Рівень задоволеності життям	77,5**	збільшення

Примітка: *- на рівні значущості $p < 0,05$, ** - на рівні значущості $p < 0,01$

Таким чином за результатами дослідження у практикуючих на прикінці дослідження виросли показники життестійкості та задоволеності життям. Знизився рівень агресії та рівень тривожності.

Тому можна зробити висновок, що практика «15 секунд радості та вдячності» не менше 5 разів на добу поліпшила психічний стан досліджуваних, в них змінилось світосприйняття

У досліджуваних в середньому виросли показники життестійкості, долученості, контролю, прийняття ризику, задоволеністю життям.

А також зменшився рівень тривоги, фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії, аутоагресії.

2.3 Рекомендації щодо застосування майндфулнесу для покращення стану психічного здоров'я

Палітра практик та інструментів майфундленс має безліч кольорів та відтінків. Нами були переглянуті вправи цього напрямку і відібрані найпростіші і найефективніші, які можна застосовувати щодня для саморегуляції, покращення емоційного стану, стресостійкості, життестійкості, тощо.

По-перше слід зазначити, що зручно практикувати майндфулнес за допомогою використання мобільних додатків. На платформах PlayMarket та

AppStore доступні мобільні додатки з майндфулнесом, які можна завантажити на смартфон і використовувати для повернення у «тут і зараз».

Наприклад, додаток Svitlo [79] створено професійним психологом, визнано у фаховій спільноті та розроблено спеціально для психологічної турботи про себе. Svitlo – україномовний додаток, який допоможе зменшити тривогу, підвищити рівень задоволеності життям, змотивує на саморозвиток, доповнить роботу з фахівцем- психологом. Контент додатку легкий для сприйняття, а сповіщення допомагають лагідно вбудувати ритуали усвідомлення і турботи у життя людини, що хоче практикувати майфундленс. Використовувати Svitlo можна цілодобово, досліджуючи, усвідомлюючи свій стан і практикувати медитації. Svitlo працює як персональний ментор, що поступово веде до досягнення цілей користувача: зменшення тривоги, покращення концентрації, релаксація, якісний сон.

Цікавим та зручним у використанні також є додаток Headspace – це універсальний майндфулнес-додаток з підбором музики для релаксу і концентрації для покращення стану психічного здоров'я. У пересічного громадянина ранок починається з перегляду соціальних мереж, новин. Натомість Headspace пропонує альтернативу, яка допоможе переключитися на нові корисні ритуали, наприклад, медитацію на початку дня або перед сном. Звуки медитації у додатку відтворюються у форматі 3D, що дозволяє дощ, співу пташок, шуму моря звучати реалістично та повністю поглиблювати слухача у особливий, унікальний світ. Списки відтворення допоможуть користувачу бути сфокусованим на визначених важливих завданнях і не відволікатись на різні зовнішні подразники.

Наступний додаток, який заслуговує на увагу- Norbu [78]. Це додаток, який пропонує техніки зниження стресу на основі усвідомленості, щоб допомогти людям справлятися зі стресом і тривогою. Він може бути особливо корисним для громадян України саме зараз під час збройного конфлікту, коли рівень стресу й тривоги зашкалює. Додаток Norbu пропонує різноманітні інструменти та вправи, які можуть допомогти користувачам керувати увагою та

не занурюватись у стрес. Це такі інструменти майндфулнес як медитація, дихальні вправи, методи когнітивно-поведінкової терапії. Використовуючи трекер *Now*, люди можуть навчитися розпізнавати тригери стресу, розвивати ефективні механізми його подолання, покращувати своє психічне здоров'я.

Практикувати майндфулнес зручно з додатком *UpLife* [77]. Це мобільний додаток, розроблений, щоб допомогти користувачам керувати своїм психічним здоров'ям і благополуччям. Він має низку інструментів і функцій, які допомагають користувачам усвідомлювати свої почуття, досягати цілей, розвивати позитивні звички. *UpLife* також містить бібліотеку медитацій та вправ на усвідомленість, які допоможуть користувачам покращити рівень стресостійкості, зменшити емоційне вигорання і покращити психічне здоров'я. Користувачі можуть встановлювати нагадування, , цілеспрямовано практикувати аспекти майндфулнесу.

Майндфулнес – це навичка, яку можна практикувати щоденно. Для цього не потрібно нічого купувати, щоб тренуватися, не потрібно добре розумітися на цьому щоби розпочати, можна не бачити всієї драбини, усвідомлювати лише перший щабель. Майфундленс можна практикувати у будь-який час. Доступність – це перевага майндфулнеса. Найпростіший спосіб розпочати практикувати це почати фокусуватись на своєму диханні. Сидячи або лежачи (краще сидячи, щоб не заснути) в спокійному місці прийміть зручну для себе позу і дихайте у зручному ритмі. Можна рахувати вдихи і видихи. Або розслабитись, зосередившись на відчуття у тілі. Якщо думки відволікають, спокійно поверніть увагу назад до дихання.

Наступні вправи майндфулнес можна практикувати щодня.

Майндфулнес під час розмови. Досліджуйте, як ви слухаєте співрозмовника. Звертайте увагу на звук і ритм голосу, на вираз обличчя. Помічайте, як ваш розум йде у свої думки, поки співрозмовник говорить. Зверніть увагу на своє бажання говорити, чи давати поради. Чи цікавий вам співрозмовник? Відмічайте про себе, що вам легше: слухати або говорити.

Майфундленс під час гніву: ця вправа гарно допомагає заспокоїтись та не впасти в афект. Вона має назву «медитація 5 секунд». Коли емоція гніву вже підступила, починайте про себе рахувати до п'яти, можна також переключити увагу на дихання. Під час цих п'яти секунд усвідомте, що все одно криком проблему не вирішиш, можна лише погіршити стосунки. Подумайте, зараз я порахую до п'яти, а потім на рахунок «шість», якщо не допоможе відреагую гнівом.

Вправа майндфулнесс під час їжі. Для неї зверніть увагу на їжу в тарілці, на колір, на форму і на запах. Усвідомте, чи подобається вам посуд, атмосфера навколо. Спочатку понюхайте їжу. Відслідкуйте Усвідомлюйте смак, текстуру їжі, жуйте усвідомлено, повільно. Ви можете помітити, що, коли розум абстрактний від процесу їжі, ви швидко ковтаєте, не відчуваючи кількість їжі, яку з'їли, її смак. Коли ви це відстежите, зверніть увагу знову на їжу. Зверніть увагу, чи швидко ви відчуєте задоволення, ситість.

Цікавим прикладом вправ майндфулнесу під час їжі є вправа з родзинкою, або «родзинкова медитація» Для неї покладіть родзинку в тарілку чи на стіл і декілька хвилин уважно розглядайте її. Зверніть увагу на кожну зморшку на родзинці, світло й тінь. Потріть її між пальцями. Що Ви відчуваєте? Головне – не поспішайте! Відчуйте запах родзинки. Далі: покладіть родзинку до рота та покрутить її на язичі. Важливо не жувати родзинку відразу. Не ковтайте, переміщайте її там. Через деякий час почніть повільно жувати родзинку. Зверніть увагу на те, як родзинка смакує зсередини. Зверніть увагу на різні смаки в той момент, коли Ви розкуштуєте її. Прислухайтеся до звуків під час куштування. А потім повністю розжуйте і проковтніть родзинку. Які відчуття залишилися в роті після проковтування? Чи відчуваєте Ви після смак? Чи відчуваєте Ви якісь зміни відчуттів у роті, горлі чи шлунку? Коли Ви закінчите, приділіть кілька хвилин, щоб подумати про свій досвід.

Майфундленс для розвитку концентрації та периферійної уваги. Сядьте у позу для медитації. Розслабте тіло. Усвідомте як тіло торкається опори. Хребет прямий, плечі на одному рівні, рот закритий, але не стиснутий, м'язи

обличчя розслаблені. Усвідомте, чи зручно тілу, чи є напруга у тілі, розслабте напружені ділянки. Переведіть фокус на дихання і певний час слідкуйте як повітря входить і виходить з ніздрів, близько 10-20 дихальних циклів. Тепер сфокусуйтесь лише на зовнішніх факторах, які звуки ви відчуваєте навколо. Якщо увага буде переключатись на інші думки. Відслідкуйте це, похваліть себе, що ви це дослідили, поверніть увагу знову на сприйняття, відслідковування звуків навколо. Побудьте в цьому процесі певний час. Усвідомте як змінився ваш стан, чи стали тихіше думки, як змінились відчуття у тілі.

Майфундленс у відносинах. Кожного дня із цікавістю, якби це незнайома для вас людина, слідкуйте на партнером або дитиною, не вішайте ярлик. Спілкуйтесь, якби ви не знали цю людину, помічаючи нові цікаві риси характеру, поведінки. Зробіть комплімент, «я раніше не помічав що ти такий ...»

Майфундленс перед сном, для кращого засинання : потрібно лягти, усвідомити як і які ділянки тіла торкаються опори, потім поступово, повільно, переносити увагу з ділянки на ділянку, досліджуючи відчуття кожної частини тіла, напружені ділянки розслабляючи. Краще починати з пальців на ногах і закінчити верхньою частиною тіла. В кінці вправи охопити увагою все тіло і ще більше розслабити.

Майндфулнесс в магазинах. Сучасні торгові центри- це поле бою різних брендів за вашу увагу. Маркетологи щосили намагаються придумати найефективніші способи керувати вашою увагою. Спостерігайте, як у них це виходить. Спробуйте не купувати зразу. Пройшовши додому, відстежте, чи ви маєте таке ж саме бажання придбати річ, чи бажання змінилось. Усвідомте потребу для задоволення якої ви хочете придбати річ, усвідомте інші варіанти задоволення потреби без здійснення покупки. Ця вправа допомагає зменшити потяг до шопоголізму.

Майндфулнесс під час фізичного тренування. Налаштуйтеся на відчуття у тілі під час тренування. Зверніть увагу, які думки виникають, коли ви докладаєте зусиль, долаєте свою ліню. Коли легше тренуватись в першій

частині тренування чи вкінці. Усвідомте розмір навантаження, усвідомте, як ви себе відчуваєте на тренуванні з розминкою і без. Усвідомте, які думки, почуття в тілі після тренування.

Майфундленс під час стресу. У стресовій ситуації зверніть увагу на відчуття в тілі, викликані гнівом чи страхом. Як відчуваєте температуру тіла, як ви дихаєте, як швидко б'ється серце, на чому ви тримаєте увагу? Зверніть увагу на своє бажання захищатися, тікати, завмерти, відреагувати певним чином.

Майндфулнес під час йоги. Це усвідомлена практика вправ йоги. Для неї краще брати комплекси хатха-йоги, де пози спрощені, зручні для того, щоб в них знаходитися тривалий час і тому зручні для практики усвідомленості.

Для щоденного використання можна також рекомендувати декілька вправ з майфундленс DBT підходу:

DEARMAN вправа для ефективного прохання.

D – Опишіть вашу проблему.

E – Висловіть, що Ви відчуваєте, і допоможіть співрозмовнику зрозуміти, чому Вам необхідна допомога.

A – Поводьтесь впевнено, чітко пояснюючи співрозмовнику, чого саме Ви хочете.

R – Зміцніть Вашу позицію, вказавши, які позитивні наслідки матиме виконання Вашого прохання.

M – Сконцентруйте Вашу увагу на проблемі і ігноруйте всі, що може Вас відволікти.

A – Намагайтеся здаватися впевненим в собі навіть, якщо насправді ви не впевнені в собі.

N – За необхідності «торгуйтеся» для того, щоб прийти до зручного для Вас компромісу [1]

GIVE (ці прийоми допомагають підтримувати гарні стосунки з оточуючими):

G – Будьте ввічливим, не використовуйте вербальну або фізичну агресію, не забувайте про принцип не-судження.

I – Якщо співрозмовник говорить, виявляйте зацікавленість у його словах. Підтримуйте зоровий контакт, задавайте питання.

V – Покажіть співрозмовникові, що Ви розумієте його проблему і співчуваєте йому (за допомогою слів, виразу обличчя і жестів).

E – Під час розмови залишайтеся спокійні, посміхайтесь, використовуйте гумор [1]

Для щоденного використання можна також взяти питання з Моріта майфундленс терапії. Під час складних ситуацій варто задати собі питання: 1) Що я отримав? 2) Що я дав? 3) Причиною яких складностей я є? Пошук відповідей на ці запитання дає можливість отримати неочікувані цінні відповіді для вирішення проблеми, оскільки передбачає усвідомлену сконцентрованість на проблемі задля чіткого її розуміння.

Ефективним інструментом усвідомлення цінностей і подолання прокрастинації є така практика майфундленса як «Медитація на смерть». Це різновид аналітичної медитації. Для неї потрібно сісти в позу для медитації, ввести себе у медитативний стан, як і в інших практиках медитації. Потім важливо задати собі 3 питання.

1)Що я буду робити сьогодні, якщо помру завтра ?

2)Що я буду робити сьогодні, якщо я помру через рік ?

3)Що я буду робити сьогодні, якщо помру через 5 років?

І знову повернутись до першого питання, усвідомити, що я буду робити сьогодні, якщо помру завтра. Практика цієї медитації допомагає направити увагу на дісно цінні речі, знайти нові сенси життя.

Таким чином, ми бачимо що техніки майндфулнес цікаві, корисні і не складні для самостійної практики. Їх можна легко використовувати щоденно, покращуючи цим своє психічне здоров'я.

Висновки по розділу 2

Не існує однозначного перекладу терміну майндфулнес. Перекладаючи з англійської, слово майндфуулнес означає уважність, усвідомленість. Наявність різних трактовок поняття «майндфулнес» пов'язана з існуванням його різних концептуальних моделей. Нами зроблений висновок, що всі перелічені в роботі моделі майндфулнесу мають загальний аспект, такий як сконцентрованість уваги у теперішньому моменті буття, усвідомлення, проживання тут і зараз. Деякі з моделей більш детально описують майндфулнес, включаючи туди деякі специфічні якості майндфулнесу, такі як, незасудження, прийняття, розум дослідника, довіра тощо.

У вивчених нами дослідженнях були виявлені наступні факти:

- були виявлені негативні кореляції між особистісним майфундленсом та тривогою, рівнем стресу, емоційною та стресовою реактивністю, негативними когнітивними патернами.

- у людей з вищим рівнем особистісного майндфулнесу негативні когнітивні процеси виражені менше;

- вищий рівень особистісного майндфулнесу зумовлює зменшення кількості неконтрольованих циклів румінації і менше суїцидальної румінації;

- людям з вищим рівнем майндфулнесу на роботі легше звертати увагу на те, що вони роблять і помічати, де вони роблять помилки;

- позитивна кореляція між особистісним майндфулнесом та впевненістю, фізичним здоров'ям, психічним здоров'ям, емоційною регуляцією і задоволеністю життям.

- існує статистично значущі слабкі негативні зв'язки між тривожним, уникаючим типом прив'язаності та загальним рівнем майндфулнесу

- майндфулнес може допомогти краще інтегрувати аспекти минулого і майбутнього у часовій перспективі особистості, зменшуючи в свідомості розірваність подій.

Особистісний майндфулнес має вплив не лише на психологічне, але й на фізичне благополуччя, його можна вважати фактором резильєнтності особистості щодо розвитку різноманітних психопатологічних симптомів.

В цьому розділі роботи також було розглянуто психологічні особливості віруючих осіб, практикуючих буддизм.

Можна узагальнити, що віруючі особи, практикуючі буддизм мають високу усвідомленість, володіють навичками саморегуляції, спрямовані на дотримання етики, підтримують концепцію ненасилля та відповідальності, розвивають співчуття, концентрацію, спрямовані на гармонічного існування з навколишнім світом.

Дослідження почалось 06. 06. 2022р і тривало 45 діб, в дослідженні приймали участь особи практикуючі буддизм, не монахи. На протязі дослідження практикуючі 5 разів на добу 15 секунд мінімум проживали емоції радості та вдячності, усвідомлюючи цей стан у своєму тілі. За результатами емпіричного дослідження було підтверджено, що системно практикуючи майндфулнес, а саме керовану медитацію радості та вдячності можна зменшити агресивність та тривожність особи, рівень депресії, збільшити її задоволеність, тим самим покращити стан психічного здоров'я особистості.

Нами було розроблені рекомендації щодо щоденної практики майндфулнес. Його легко практикувати самостійно за допомогою мобільних додатків Svitlo, Headspace, Norbu, UpLife. Корисно включати усвідомлення своїх дій, емоцій, думок, відчуттів у тілі під час щоденних справ: приймання їжі, спілкування, здійсненню покупок, підготовки до сну тощо. Ефективним інструментом майндфулнесу на кожен день є також керована медитація яка зменшує тривогу, стабілізує, покращує самопочуття.

ВИСНОВКИ

Виконавши теоретичний аналіз практик майфундленс нами було виявлено наступне. Перекладаючи з англійської, слово майндфуулнес означає уважність, усвідомленість. Існують різні концептуальні моделі майндфуулнесу. Нами зроблений висновок, що всі перелічені в роботі моделі майндфуулнесу мають загальний аспект, такий як сконцентрованість уваги у теперішньому моменті буття, усвідомлення, проживання тут і зараз. Деякі з моделей більш детально описують майндфуулнес, включаючи туди специфічні якості майндфуулнесу, такі як, незасудження, прийняття, розум дослідника, довіра тощо.

З аналізу наукових досліджень, наукової літератури було виявлено вплив майфундленсу на психічне здоров'я, а саме:

- були виявлені негативні кореляції між особистісним майфундленсом та тривогою, рівнем стресу, емоційною та стресовою реактивністю, негативними когнітивними патернами.

- у людей з вищим рівнем особистісного майндфуулнесу негативні когнітивні процеси виражені менше;

- вищий рівень особистісного майндфуулнесу зумовлює зменшення кількості неконтрольованих циклів румінації і менше суїцидальної румінації;

- людям з вищим рівнем майндфуулнесу на роботі легше звертати увагу на те, що вони роблять і помічати, де вони роблять помилки;

- позитивна кореляція між особистісним майндфуулнесом та впевненістю, фізичним здоров'ям, психічним здоров'ям, емоційною регуляцією і задоволеністю життям. Існує статистично значущі слабкі негативні зв'язки між тривожним, уникаючим типом прив'язаності та загальним рівнем майндфуулнесу

- майндфуулнес може допомогти краще інтегрувати аспекти минулого і майбутнього у часовій перспективі особистості, зменшуючи в свідомості

розірваніть подій. Майндфулнес можна вважати фактором резильєнтності особистості щодо розвитку різноманітних психопатологічних симптомів.

В роботі також було розглянуто психологічні особливості віруючих осіб, практикуючих буддизм. Можна узагальнити, що віруючі особи, практикуючі буддизм мають високу усвідомленість, володіють навичками саморегуляції, спрямовані на дотримання етики, підтримують концепцію ненасилля та відповідальності, розвивають співчуття, концентрацію, спрямовані на гармонічного існування з навколишнім світом.

За результатами емпіричного дослідження було підтверджено, що практика майндфулнес має позитивний вплив на психічне здоров'я людини.

Практика «15 секунд радості та вдячності» на менше 5 разів на добу зменшує агресивність, тривожність особи, рівень депресії, збільшує її задоволеність життям та життєстійкості.

Нами було розроблені рекомендації щодо щоденної практики майндфулнес. Його легко практикувати самостійно за допомогою мобільних додатків Svitlo, Headspace, Norbu, UpLife. Корисно включати усвідомлення своїх дій, емоцій, думок, відчуттів у тілі під час щоденних справ: приймання їжі, спілкування, здійсненню покупок, спілкування з оточуючими підготовки до сну тощо. Ефективним інструментом майндфулнесу на кожен день є також керована медитація яка зменшує тривогу, стабілізує, покращує самопочуття. Одже майндфулнес є із затребуваних в сучасному суспільстві методів профілактики та подолання негативних особистих психологічних станів та підтримки психічного зроров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Зливков В. Л. , Лукомська С. О. , Федан О. В.
Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях-Київ, 2016.- 219 с.
2. Равелева, Анастасія. Особливості застосування практики «Люблячої доброти» в процесі реабілітації людей з алкогольною залежністю / Анастасія Равелева; науковий керівник Юлія Стадницька. – Львів: [б. в.], 2020. – 131 арк.
3. Apsche J. A. Mode Deactivation Therapy (MDT): Case conceptualization / J. A. Apsche, S. R. Ward, M. M. Evile // The Behavior Analyst Today. – 2003. – Vol. 4(1). – P. 47–58.
4. Baer R. A. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills / R. A. Baer, G. T. Smith, K. B. Allen // Assessment. – 2004. – Vol. 11 (3). – P. 191–206
5. Baer R. A. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples / R. A. Baer, G. T. Smith, E. Lykins // Assessment. – 2008. – Vol. 15(3). – P. 329–342
6. Bishop S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S. R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2004. – Vol. 11. – P. 230–241
7. Brown K. W. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being / K. W. Brown, R. M. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84. – P. 822-848
8. Brown K. W. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects / K. W. Brown, R. M. Ryan, J. D. Creswell // Psychological Inquiry. – 2007. – Vol. 18 (4). – P. 211–237
9. Calleja N. D. Book review: Mode deactivation therapy for aggression and oppositional behavior in adolescents / N. D. Calleja // The Family Journal. – 2014. – Vol. 22. – P. 135–136

10. Cardaciotto L. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale / L. Cardaciotto, J. D. Herbert, E. M. Forman // *Assessment*. – 2008. – Vol. 15(2). – P. 204
11. Creswell J. D. Mindfulness Interventions / J. D. Creswell // *Annual Review of Psychology*. – 2016. – Vol. 68. – P. 240–251
12. Felder J. N. Collaboration in Mindfulness-Based Cognitive Therapy / J. N. Felder, S. Dimidjian, Z. Segal // *Journal of Clinical Psychology*. – 2012. – Vol. 68 (2). – P. 179–186
13. Feldman G. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R) / G. Feldman, A. Hayes, S. Kumar // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. – 2007. – Vol. 29(3). – P. 177-190
14. Fox E. J. Constructing a pragmatic science of learning and instruction with functional contextualism / E. J. Fox // *Educational Technology Research & Development*. – 2007. – Vol. 54 (1). – P. 5-36
14. Germer, C. K. , Siegel, R. D. , & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
15. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. / J. Kabat-Zinn. – N. Y.: Delacourt, 1990
15. Hayes S. C. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes / S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond // *Behaviour Research and Therapy*. – 2006. –Vol. 44 (1). – P. 1–25
16. Hilton L. Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Meta- analysis / L. Hilton, A. R. Maher, B. Colaiaco // *Psychol. Trauma*. – 2016. – Vol. 18. – P. 120–128
17. Höfling V. A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills / V. Höfling, G. Ströhle, J. Michalak, T. Heidenreich // *Journal of Clinical Psychology*. – 2011. – Vol. 67(6). – P. 639–645
18. Christophe, A. La méditation de pleine conscience / A. Christophe // *Cerveau & Psycho*. – 2010. – No 41. – P. 18-24.

19. Kabat-Zinn J. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* / J. Kabat-Zinn. – Hyperion, 2006. – 200 p.
20. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
21. La Cour P. Effects of mindfulness meditation on chronic pain: a randomized controlled trial / P. La Cour, M. Peterson // *Pain Med.* – 2015. – Vol. 16(4). – P. 641–652
22. Larouche E. Potential benefits of mindfulness-based interventions in mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: An interdisciplinary perspective / E. Larouche, C. Hudon, S. Goulet // *Behavioural Brain Research.* – 2015. – Vol. 1 (276). – P. 199–212
23. Lau M. A. The toronto mindfulness scale: Development and validation / M. A. Lau, S. R. , Bishop, Z. V. Segal // *Journal of Clinical Psychology.* – 2006. – Vol. 62(12). – P. 1445–1467
24. Linehan M. M. Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients / M. M. Linehan, H. E. Armstrong, A. Suarez, D. Allmon, H. L Heard // *Archives of General Psychiatry.* – 1991. – Vol. 48. – P. 1060–1064
25. Linehan M. M. Dialectical Behavior Therapy in a nutshell / M. M. Linehan, L. Dimeff // *The California Psychologist.* – 2001. – Vol. 34. – P. 10–13
26. McRae K. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults / K. McRae, J. J. Gross, J. Weber, E. R. Robertson, P. Sokol-Hessner, R. D. Ray, J. Gabrieli // *Social Cognitive and Affective Neuroscience.* – 2012. – Vol. 7. – P. 11–22
27. Opitz P. Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal / P. Opitz, L. C. Rauch, D. P. Terry, H. Urry // *Neurobiology of Aging.* – 2012. – Vol. 33(4). – P. 645–655
28. Öst L. G. Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis / L. G. Öst // *Behaviour Research and Therapy.* – 2008. – Vol. 46 (3). – P. 296–321.

29. Piet J. The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major: a Systematic Review and Meta- Analysis / J. Piet, E. Hougaard // *Clinical Psychology Review*. – 2011. – Vol. 31(6). –P. 1032–1040
30. Robb H. Values as Leading Principles in Acceptance and Commitment Therapy / H. Robb // *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. – 2007. – Vol. 3 (1). – P. 118–123
31. Ruiz F. J. Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence / F. J. Ruiz // *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. – 2012. – Vol. 12 (3). – P. 333–358.
32. Rush S. E. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Cancer Care: A Systematic Review / S. E. Rush, M. Sharma // *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. – 2016. – Vol. 3 (August). – P. 210–219
33. Sharma M. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review / M. Sharma, S. E. Rush // *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. – 2014. – Vol. 19 (4). – P. 271–286
34. Schwartz R. C. Internal Family Systems Therapy / Richard C. Schwartz // *The Family Journal*. – 1996. – Vol. 4 (3). – P. 268-277
35. Walach H. Measuring Mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) / H. Walach, N. Buchheld, V. Buttenmuller, N. Kleinknecht, S. Schmidt // *Personality and Individual Differences*. – 2006. – Vol. 40. – P. 1543–1555
36. Zettle R. D. The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT / R. D. Zettle // *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. – 2005. –Vol. 1 (2). – P. 77–89
37. Orsillo S. , Roemer L. *The Mindful Way through Anxiety*. The Guilford Press, 2011. 307 p.
38. Germer, C. K. , Siegel, R. D. , & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.

39. Hayes, S. C. , Strosahl, K. D. , & Wilson, K. G. (1999) *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
40. Kumar, S. M. (2002). An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), p. 40-43.
41. School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis
42. Tomlinson, E. R. , Yousaf, O. , Vittersø, A. D. et al. Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness* 9, 23–43 (2018)
43. Jessica Mesmer-Magnus, Archana Manapragada, Chockalingam Viswesvaran & Josh W. Allen (2017) Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness, *Human Performance*, 30:2-3, 79-98
44. Kenny A. Karyadi, J. DavisVander-Veen, Melissa A. Cyders A meta-analysis of the relationship between trait mindfulness and substance use behaviors. *Drug and Alcohol Dependence* 143, 1-10 (2014).
45. Yang, C.- H. , & Conroy, D. E. (2019). Mindfulness and physical activity: a systematic review and hierarchical model of mindfulness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–24.
46. Fisak, B. , & Von Lehe, A. C. (2012). The relation between the five facets of mindfulness and worry in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 3(1), 15–21.
47. Hou, W. K. , Ng, S. M. , & Wan, J. H. Y. (2015). Changes in positive affect and mindfulness predict changes in cortisol response and psychiatric symptoms: a latent change score modelling approach. *Psychology & Health*, 30(5), 551–567.
48. Mahoney, C. T. , Segal, D. L. , & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217–240.

49. Rasmussen, M. K. , & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227–233.
50. Feldman, G. , Lavalley, J. , Gildawie, K. , & Greeson, J. M. (2016). Dispositional mindfulness uncouples physiological and emotional reactivity to a laboratory stressor and emotional reactivity to executive functioning lapses in daily life. *Mindfulness*, 7(2), 527–541.
51. Short, M. M. , Mazmanian, D. , Oinonen, K. , & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97–103.
52. Mindfulness / K. Witkiewitz, C. Roos, D. Colgan, S. Bowen. , 2017. –79c.
53. Kiken, L. G. , & Shook, N. J. (2012). Mindfulness and emotional distress: the role of cognition. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 329–333.
54. Sirois, F. M. , & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248.
55. Petrocchi, N. , & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: the mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 93.
56. Egger G. Healthy living. *Aust Fam Physician*. 2017.
57. Ehlers S, Kaufmann SHE. Infection, inflammation, and chronic diseases: consequences of a modern lifestyle. *Trends Immunol*. 2010
58. Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N, de Lima Umeoka EH. A comprehensive overview on stress neurobiology: basic concepts and clinical implications. *Front Behav Neurosci*. 2018.
59. Creswell JD, Lindsay EK. How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Curr Dir Psychol Sci*. 2014;23:401–7
60. Sousa, G. M. , Lima-Araújo, G. L. , Araújo, D. B. et al. Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychol* 9, 21 (2021).

61. Amrani, P. (2011). Loving-kindness: Self-compassion, burnout and empathy among therapists. Unpublished Doctoral Dissertation, Adelphi University.
62. Marzuq, N. , & Drach-Zahavy, A. (2012). Recovery during a short period of respite: The interactive roles of mindfulness and respite experiences. *Work & Stress*, 26(2), 175-194.
63. Langer, E. J. (2014). Mindfulness in the age of complexity. *Harvard Business Review*.
64. Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997-1018
- 65 Ryan, R. M. , Brown, K. W. , & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 177–182.
66. Shaver, P. R. , Lavy, S. , Saron, C. D. , & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: an attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271.
67. Stevenson, J. C. , Emerson, LM. & Millings, A. The Relationship Between Adult Attachment Orientation and Mindfulness: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 8, 1438–1455 (2017).
68. Jessica Mesmer-Magnus, Archana Manapragada, Chockalingam Viswesvaran & Josh W. Allen (2017) Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness, *Human Performance*, 30:2-3, 79-98
69. Taren AA, Creswell JD, Gianaros PJ. Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLoS One*. 2013 May 22;8(5):e64574.
70. Sousa VD, Rojjanasrirat W. Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *J Eval Clin Pract*. 2011 Apr;17(2):268-74.
71. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003. Vol. 2, no. 2, pp. 223—250.

72. Rönnlund, M. , Koudriavtseva, A. , Germundsjö, L. et al. Mindfulness Promotes a More Balanced Time Perspective: Correlational and Intervention-Based Evidence. *Mindfulness* 10, 1579–1591 (2019)

73. Perceived Stress Scale [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>.

74. Seema, R. , & Sircova, A. (2013). Mindfulness—a time perspective? Estonian study. *Baltic Journal of Psychology*, 14(1), 4–21.

75. Drake L. , Duncan, E. , & Sutherland, F. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17(1), 95–107.

76. Zimbardo, P. G. , & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox—the new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press

77. мобільний додаток UpLife <https://apps.apple.com/ua/app/uplife-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5/id1534293422?l=ru>

78. Мобільний додаток Norbu <https://apps.apple.com/ua/app/norbu-%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BE%D1%82%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0/id1479552289?l=ru>

79. мобільний додаток Svitlo <https://apps.apple.com/ua/app/meditation-mindfulness-calm/id1292587933?l=ru>

80. Тест на задоволеність життям, електронний ресурс.
https://www.eztests.xyz/tests/life_satisfaction_lsia/#google_vignette

81. Опитувальник Басс Даркі https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/

82. Тест задоволеності життям <https://psyttests.org/exist/pvs3r.html>

83. Оцінка рівня тривожності (Тест Спілберга -Ханіна)
https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf