**https://doi.org/10.34142/23129387.2026.74.07**
УДК 159.9
ORCID 0009-0002-7521-0953
ORCID 0009-0000-3182-9995

# УСВІДОМЛЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

***Лілія О. Верховод*** *[1ABC,]* ***Олексій В. Полторацький*** *[2BC,]*
*1 - здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*
*E-mail: liliiaverkhovod@gmail.com*

*1 - аспірант кафедри загальної та диференційної психології, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», 84116, Україна, вул. Г.Батюка 19, м. Слов'янськ, Донецька область.*
*e-mail: darktemplar5342@gmail.com*

*Актуальність дослідження. Високий темп життя та тривале психоемоційне навантаження підвищують потребу в механізмах, які допомагають зберігати психологічну рівновагу та керованість поведінки. Для українців ця потреба набула особливої ваги через затяжний воєнний стрес, котрий підсилює виснаження, прояви тривожності та ризики дезадаптації. В цих умовах майндфулнес, як підхід до розвитку усвідомленої присутності, дедалі частіше застосовують у психологічній самодопомозі та клінічній практиці. Він описує, наскільки особа здатна помічати поточний досвід, утримувати контакт із внутрішнім станом та зовнішньою реальністю, і також допомагає знижувати автоматизм реакцій.*

*Водночас адаптація в нестабільних обставинах залежить не лише від якості переживання моменту, а й від того, як саме організована поведінка. Усвідомлена саморегуляція поведінки описує індивідуальні відмінності у постановці та утриманні цілей, врахуванні*

*умов діяльності, побудові послідовних кроків та контролі результатів. Аналіз зв'язку між профілями саморегуляції поведінки та показниками майндфулнес є практично значущим. Оскільки цей аналіз уточнює, які саме поєднання регуляторних процесів пов'язані з більшою усвідомленістю в дії та більш прийнятним ставленням до внутрішнього досвіду в умовах тривалого стресу.*

*Мета статті – емпірично визначити, як показники майндфулнес (спостереження, опис, усвідомленість дій, несудження внутрішнього досвіду, нереагування на внутрішній досвід) відрізняються у досліджуваних з різними профілями саморегуляції поведінки.*

*Висновки. В ході дослідження встановлено статистично значущі відмінності загального показника «усвідомленість та уважність» залежно від профілю саморегуляції: максимум у «Програмування – планування», мінімум у «Моделювання – оцінка результату».*

*У показниках фасетів FFMQ (П'ятифакторний опитувальник майндфулнес) значущі відмінності отримано для усвідомленості дій (найвищі значення в профілі саморегуляції поведінки – «Програмування – планування», найнижчі – «Збалансований») та несудження (найвищі показники – «Програмування», найнижчі – «Моделювання – оцінка результату»). Для спостереження, опису та нереагування статистично значущих відмінностей між профілями не виявлено.*

*Зв'язок між профілями саморегуляції та майндфулнес проявляється насамперед у показниках, котрі відображають фокус уваги під час виконання дії та характер оцінного ставлення до внутрішнього досвіду, а саме в аспектах загальної усвідомленості/уважності, усвідомленості дій і несудженні.*

***Ключові слова:*** *майндфулнес, усвідомленість, фасети майндфулнес, усвідомлена саморегуляція поведінки, профілі саморегуляції, психологічна адаптація, воєнний стрес.*

## Personality mindfulness depending on the type of self-regulation of behavior in conditions of uncertainty

***Liliia O. Verkhovod[2ВС], Oleksiy V. Poltoratsky [2ВС],***
*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University*
*1 - doctor of psychological sciences, professor, professor of the department of psychology*
*E-mail: karinafomenko1985@gmail.com*

*2 - postgraduate student of the Department of Foreign and Differential Psychology, State Great Initial Fund "Donbass State Pedagogical University", 84116, Ukraine, vul. G. Batyuka 19, Slovyansk metro station, Donetsk region*

*Relevance of the research. A fast pace of life and sustained psycho-emotional strain increase the need for mechanisms that help maintain psychological balance and behavioral self-control. For Ukrainians, this need has become particularly acute due to prolonged wartime stress, which intensifies exhaustion, anxiety symptoms, and the risk of maladjustment. Under these conditions, mindfulness as an approach to cultivating conscious presence is increasingly used in psychological self-help and clinical practice. It reflects how a person can notice ongoing experience, stay in contact with his/her inner state and external reality, and reduce the automaticity of stress-driven reactions.*

*At the same time, adaptation in unstable circumstances depends not only on the quality of moment-to-moment experience, but also on how behavior is organized. Conscious self-regulation of behavior describes individual differences in setting and maintaining goals, taking activity conditions into account, building coherent step-by-step actions, and monitoring outcomes. Examining the relationship between behavioral self-regulation profiles and mindfulness indicators is therefore practically important, as it clarifies which combinations of regulatory processes are associated with greater awareness in action and a more accepting stance toward inner experience under prolonged stress.*

*The Aim of the article is to empirically determine how mindfulness indicators (observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience, and nonreactivity to inner experience) differ among participants with different profiles of behavioral self-regulation.*

*Conclusions. In the study, statistically significant differences were found in the overall "mindfulness and attentiveness" score depending on the self-regulation profile: the highest values were observed in the "Programming–Planning" profile, and the lowest in the "Modeling–Outcome Evaluation" profile.*

*For the FFMQ facets (Five Facet Mindfulness Questionnaire), significant differences emerged for acting with awareness (highest in the "Programming–Planning" profile and lowest in the "Balanced" profile) and for nonjudging (highest in the "Programming" profile and lowest in the "Modeling–Outcome Evaluation" profile). No statistically significant*

*differences between profiles were detected for observing, describing, or nonreactivity.*

*Overall, the association between self-regulation profiles and mindfulness is expressed primarily in indicators that reflect where attention is directed during task performance and the evaluative stance toward inner experience—namely, the overall mindfulness/attentiveness score, acting with awareness, and nonjudging.*

***Keywords:*** *mindfulness, awareness, facets of mindfulness, conscious self-regulation of behavior, self-regulation profiles, psychological adaptation, wartime stress.*

**Вступ.** Війна в Україні стала тривалим фактором, який змінює звичні умови життя та значно збільшує психоемоційне навантаження на людину. Стрес у таких обставинах має накопичувальний характер і посилюється низкою умов: постійною небезпекою, втратами, вимушеними змінами та невизначеністю. Це підвищує вразливість до виснаження, тривожних і депресивних проявів, а також травматичних реакцій. В центрі уваги психологічної науки опиняється питання: які внутрішні механізми допомагають зберігати працездатність і психічну рівновагу, коли зовнішні умови залишаються нестабільними.

Одним із ключових таких механізмів є усвідомлена саморегуляція поведінки, тобто здатність людини ставити цілі, враховувати умови, вибудовувати послідовність дій, контролювати виконання та оцінювати результат. Водночас в умовах війни особливої ваги набуває проявлення усвідомленості в цьому механізмі: здатність утримувати увагу на поточному досвіді та зменшувати автоматичні реакції на стресові подразники.

Для подальшого аналізу важливо врахувати, що саморегуляція не є однорідною, вона організовується по-різному, з акцентами на окремі регуляторні процеси (*далі: профілі*). Це означає, що люди з різними профілями саморегуляції можуть відрізнятися і за тим, як проявляються компоненти майндфулнес в повсякденній поведінці. Саме тому

в межах нашого дослідження було поставлено завдання проаналізувати зв'язок між профілями саморегуляції поведінки та показниками усвідомленості.

В клінічній психології один із перших системних підходів до визначення усвідомленості запропонував Дж. Кабат-Зінн. Науковець описав майндфулнес як особливий стан усвідомлення, котрий формується внаслідок цілеспрямованого зосередження уваги на теперішній момент. Принциповим є те, що цей спосіб уваги не супроводжується ні швидкими оцінками, ні засудженнями власних думок, емоцій чи тілесних відчуттів (Kabat-Zinn, 2003).

Роботи Дж. Кабата-Зінна стали одним із фундаментальних етапів у становленні вивчення майндфулнес в психології. В подальших психологічних дослідженнях науковці почали описувати майндфулнес через конкретні компоненти, які піддаються емпіричному вимірюванню. Зокрема, Т. Бішоп описує майндфулнес двокомпонентною системою, що включає в себе:

- саморегуляцію уваги, до якої належать здатність фокусуватись на теперішньому досвіді та утримувати цей фокус;

- орієнтацію на досвід, яка передбачає відкритість, прийняття і доброзичливу цікавість до власного внутрішнього світу (Bishop et al, 2004).

Згодом науковиця Р. Баєр деталізувала структуру майндфулнесу та виокремила п'ять основних складових: несудження (доброзичливе, неоцінне ставлення до внутрішнього досвіду), нереагування (здатність не включатися в думки й імпульси одразу, дозволяючи їм виникати й зникати), усвідомленість дій (зосередженням на процесі виконання дій), спостереження (вміння помічати зовнішній і внутрішній досвід), опис (здатність словесно описувати власні внутрішні стани та відчуття) (Baer et al, 2006). Саме ця концептуалізація майндфулнес була покладена в основу низки психодіагностичних інструментів для оцінювання рівня усвідомленості. Одним із таких інструментів є П'ятифакторний

опитувальник майндфулнес – Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), розроблений Р. Баєр та її колегами. Даний опитувальник вимірює показники майндфулнесу через п'ять відповідних фасет, кожна з яких відображає окремий аспект усвідомленості. Оскільки ці фасети описують різні та відносно автономні процеси, міжгрупові відмінності можуть з'являтися не за всіма показниками одразу, а лише за окремими шкалами.

Усвідомленість розглядається як набір навичок, що підсилює «керування собою» з боку свідомого контролю. Йдеться про процеси, які працюють «зверху вниз»: людина краще утримує увагу, гнучкіше перемикається між завданнями й більш усвідомлено обирає реакцію. Одночасно слабшає вплив автоматичних імпульсів «знизу вгору» – зменшується імпульсивність і нав'язливе прокручування думок, які відволікають від дії та виснажують (Kuyken, 2008; Zelazo & Lyons, 2012).

Показники майндфулнес описують, як особа утримує фокус на поточному досвіді та як взаємодіє з власними думками, емоціями і тілесними сигналами. В повсякденному житті ці процеси найвиразніше проявляються в діях, витримці напруження та зберіганні ефективності попри стресові фактори. Тому закономірно розглядати майндфулнес у зв'язку з психічними механізмами організації поведінки, які підтримують керованість дій в змінних умовах.

У підході В. І. Моросанової саморегуляція розглядається як сукупність інтегративних психічних процесів, що забезпечують самоорганізацію різних форм активності людини та підтримують цілісність її індивідуальності та особистості. Вчена виокремлює чотири складові саморегуляції:

- *планування* відображає те, як людина формулює цілі та здатна їх утримувати, а також наскільки в неї сформована звичка свідомо вибудовувати діяльність (поведінку) наперед. У цій функції поєднуються процеси встановлення цілей, планування і також елементи передбачення майбутнього розвитку подій;

- *моделювання* стосується того, наскільки розвинені уявлення людини про важливі зовнішні та внутрішні умови діяльності, і чи є ці уявлення достатньо усвідомленими, деталізованими та реалістичними;

- *програмування* описує, як людина вибудовує майбутні дії: наскільки вона схильна продумувати способи та послідовність власної поведінки для досягнення поставлених цілей; даний профіль також відображає готовність коригувати її залежно від перебігу виконання;

- *оцінювання результатів* характеризує те, наскільки розвинена здатність співвідносити отриманий результат із метою, а також адекватно оцінювати себе й ефективність власних дій. Саме ця функція забезпечує своєчасне виявлення помилок і як слід корекцію подальшої поведінки.

Незважаючи на теоретичне й емпіричне обґрунтування усвідомленості як багатовимірного конструкту (Baer et al, 2006), наявні емпіричні дослідження зв'язків між окремими її аспектами та саморегуляцією залишаються обмеженими. Ще менше досліджень, котрі спеціально б досліджували ці взаємозв'язки в рамках конструкту саморегуляції поведінки.

Дане дослідження має на меті заповнити цю прогалину в літературі шляхом вивчення зв'язків між п'ятьма аспектами усвідомленості (спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість та нереагування) та чотирма аспектами саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів).

**Мета дослідження** – визначити особливості усвідомленості особистості в умовах воєнного стану в залежності від рівня саморегуляції поведінки.

**Методи і вибірка досліджуваних**. Вибірку досліджуваних склали 218 осіб, віком 16-67 років, серед яких 189 жінок та 29 чоловіків. У досіл денні використано П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (ПФОУ), Шкалу оцінки усвідомленості й уважності (ШОУ) та опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової.

**Результати.** За результатами кластерного аналізу поазників саморегуляції поведінки було отримано 6 прпрофілів (рис. 1).

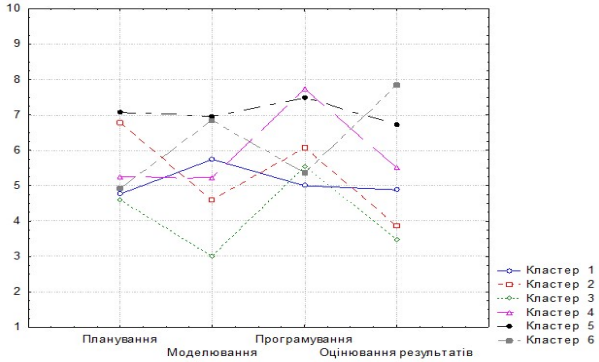



*Рис. 1 Кластерні профілі саморегуляції поведінки особистості.*

Кластер 1 – був названий «Помірний», тому що представлений середніми значеннями усіх параметрів саморегуляції поведінки.

Кластер 2 – «Планування – програмування», в якому показники планування виражені високо, а показники програмування на вищому за середній рівень і перевищують значення показників моделювання та оцінки результатів.

Кластер 3 – «Програмування – планування», показники програмування є вищими порівняно з іншими параметрами саморегуляції, показники планування перебувають на середньому рівні, тоді як показники моделювання та оцінювання результатів є зниженими.

Кластер 4 – «Програмування», в структурі даного кластера програмування суттєво перевищує інші параметри. Планування та моделювання перебувають на середньому рівні, в той час оцінювання результатів є нижчим порівняно з програмуванням, але без вираженого спаду.

Кластер 5 – «Збалансований», профіль якого характеризується високими значеннями всіх компонентів

саморегуляції без провалів; водночас оцінювання результатів дещо нижче від планування, моделювання та програмування.

Кластер 6 – «Моделювання – оцінка результату», в даному профілі найвищими є показники моделювання та оцінювання результатів (максимум профілю), тоді як планування і програмування мають значення, близькі до середнього рівня.

Було визначено специфіку усвідомленості у досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки (рис. 2-7).

На рис. 2 показано, що досліджувані профілю «Програмування – планування» мають найвищі показники майндфулнес та уважності, а досліджувані профілю «Моделювання – оцінка результату» - найнижчі. Отже, здатність до програмування дій, що забезпечує успішність поточної саморегуляції, ефективність дій у моменті узгоджується із здатність до усвідомленості та уважністю, натомість спрямованість поведінки на постійну оцінку кінцевого результату діяльності блокує усвідомленість та уважність. Представники шостого профілю фокусують свою увагу на проблемі досягнення кінцевого результату діяльності, будучи спрямованими на моделювання ідеальної версії дії, що забезпечується роботою образної уяви дії, та на оцінку кінцевого результату, актуалізованої мотивацією досягнення, вольовою якістю цілеспрямованості, когнітивною гнучкістю. Отже, при високих показниках моделювання та оцінки результату відбувається втрата уважності на поточному моменті, натомість при високому програмуванні на тлі зниження здатностей до моделювання та оцінки результату – зростання.

Досліджувані з «Помірним» профілем саморегуляції мають середні показники майндфулнес та уважності. Такий рівень усвідомленості пов’язаний з відсутністю вираженого домінування окремих ланок саморегуляції. В даному профілі усвідомленість підтримується на достатньому для виконання поточних завдань рівні, але без глибокої фіксації на переживанні моменту. Для профілів «Планування –

програмування» та «Програмування» також характерні проміжні значення усвідомленості та уважності. Це зумовлено тим, що в структурі саморегуляції провідними є процеси постановки цілей і програмування виконання дій, яке дозволяє впорядковувати діяльність та утримувати послідовність її виконання. Усвідомленість в цих профілях залучається функціонально настільки, наскільки це необхідно для контролю реалізації дій та підтримки ефективності діяльності тут і тепер. Це вказує на достатню включеність в поточний момент за умови орієнтації на структуруванні та організації діяльності. Представники даних профілів демонструють ефективність у виконанні завдань, хоча їхня здатність до саморефлексії та глибшого усвідомлення власних емоцій обмежена. В межах «Збалансованого» профілю усвідомленість та уважність підтримуються на стабільному середньому рівні, що забезпечує достатню включеність у діяльність, однак не супроводжується вираженою сфокусованістю на поточному досвіді.

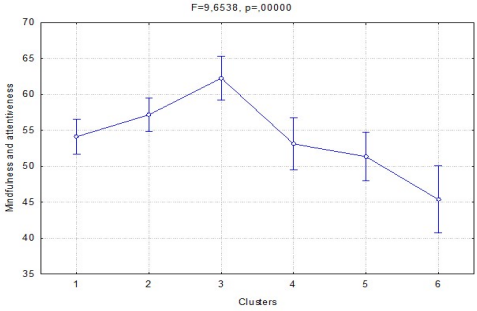



*Рис. 2 Усвідомленість та уважність досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки.*

На рис. 3 показано, що статистично значущих відмінностей у здатності до спостереження між досліджуваними з різними профілями саморегуляції поведінки не виявлено. Це свідчить про незалежність даного показника від типу саморегуляції поведінки.

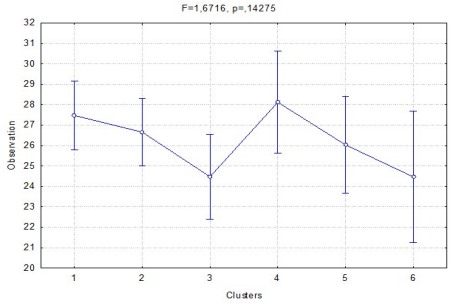



*Рис. 3 Здатність до спостереження досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки.*

Дані рис. 4 не вказують на наявність статистично значущих відмінностей в здатності до опису між різними профілями саморегуляції поведінки.

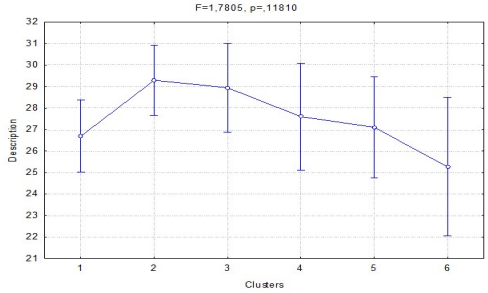



*Рис. 4 Здатність до опису досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки.*

На рис. 5 відображено відмінності досліджуваної групи у здатності до усвідомлення дій. Найвищі показники усвідомлення дій зафіксовано в профілі «Програмування – планування», найнижчі – у «Збалансованому». Інші профілі продемонстрували проміжні значення показника.

Вищі показники усвідомлення дій в профілі «Програмування – планування» відображають провідну роль послідовної організації поведінки. Дія виконується за наперед заданою послідовністю з самоконтролем і уточненням кроків.

Планування в цій структурі забезпечує утримання цілі та меж діяльності, тоді як програмування відповідає за її практичну реалізацію в часі. Завдяки цьому увага зберігається на виконуваній дії і не перемикається між іншими завданнями. В результаті підвищується узгодженість поведінки в моменті, а отже зменшується ймовірність імпульсивних відхилень від запланованого ходу роботи.

У досліджуваних «Збалансованого» профілю показник усвідомлення дій найнижчий, оскільки жоден із процесів саморегуляції не має вираженого домінування. Під час виконання завдань увага одночасно утримується на кількох складових саморегуляції, тому зосередженість на самому процесі виконання дії виражена слабше. Це зумовлює зниження показника порівняно з іншими профілями, котрі орієнтовані на активне програмування поведінки.

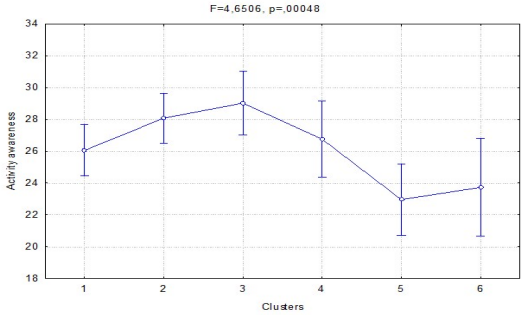



*Рис. 5 Здатність до усвідомлення дій досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки.*

На рис. 6 показано, що найвищі показники здатності до несудження внутрішнього досвіду зафіксовано у досліджуваних профілю «Програмування», тоді як найнижчі в профілю «Моделювання – оцінка результату». В профілі «Програмування» регуляція діяльності забезпечується через побудову, деталізацію та утримання послідовності дій, а також через стійкість в процесі їх реалізації. Отже, в даному профілі основна увага спрямована на виконання дій відповідно до заданої цілі, в той час внутрішні переживання, емоційні та

тілесні стани не виступають значущими орієнтирами в регуляції діяльності. Це формує відносно нейтральне, несуджувальне ставлення до власного внутрішнього досвіду.

Найнижчі показники здатності до несудження внутрішнього досвіду відображені в профілі «Моделювання – оцінка результату». Причина низьких показників цього профілю полягає в тому, що основний акцент робиться на аналізі умов діяльності та постійній перевірці, наскільки отриманий результат відповідає поставленій меті. За такої спрямованості приймати власний внутрішній досвід без оцінювання значно складніше.

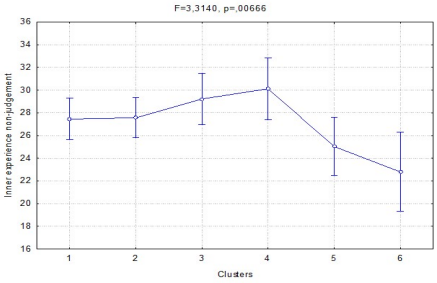



*Рис. 6 Здатність до несудження внутрішнього досвіду досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки.*

На рис. 7 простежуємо відсутність статистично значущих відмінностей у здатності до нереагування на внутрішній досвід між профілями саморегуляції поведінки. Значення цього показника є близькими в усіх профілях.

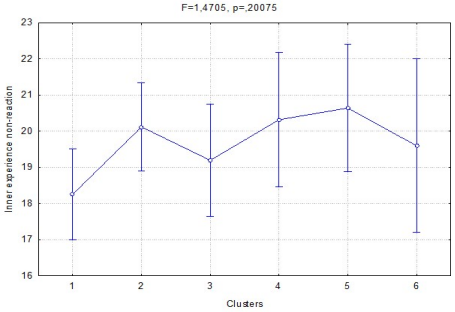


*Рис. 7 Здатність до нереагування на внутрішній досвід досліджуваних із різними профілями саморегуляції поведінки.*

**Висновки.**

Результати дослідження свідчать, що загальний показник «усвідомленість та уважність» справді змінюється залежно від типу саморегуляції. Найвищі значення має профіль «Програмування – планування», тоді як найнижчі «Моделювання – оцінка результату». Можемо підсумувати, що найбільша включеність у теперішній момент притаманна профілю, в якому організація поведінки спирається на послідовне виконання кроків та утримання наміченого курсу дії. Якщо в саморегуляції особи провідними стають моделювання та оцінювання результату, увага природно зміщується з самого процесу дії на контроль відповідності. Тоді важливішими стають перевірки, порівняння та відповідно корекції, і це може послаблювати переживання моменту як такого.

На рівні окремих фасетів майндфулнес картина є вибірковою. Для спостереження та опису статистично значущих відмінностей між профілями не виявлено, тобто здатність помічати внутрішні/зовнішні сигнали та вербалізувати переживання в цій вибірці не прив'язана до того, який саме тип саморегуляції домінує. Натомість усвідомленість дій відрізняється: найвищі показники зафіксовані в профілі «Програмування – планування», а найнижчі у «Збалансованому». Цей результат демонструє, що високий «загальний ресурс» саморегуляції сам по собі не гарантує максимальної зосередженості саме на процесі виконання. У «збалансованому» профілі увага під час діяльності може розподілятися між кількома векторами контролю одночасно: ціль, умови, спосіб дії та оцінка. Через таку багатоканальність фокус на конкретному кроці стає меншим. Натомість у «Програмуванні – плануванні» структура лінійна, що дозволяє легше зосереджуватися «тут і тепер». В цьому профілі є заданий вектор дії, а отже легше залишатися увагою в самій дії, при цьому без підтримання паралельних векторів контролю.

Окремо показовими є відмінності за аспектом несудженням: найвищі значення має профіль «Програмування», найнижчі «Моделювання – оцінка результату». Якщо регуляція спирається на побудову та утримання послідовності кроків, внутрішні переживання рідше стають об'єктом оцінювання. В дану профілі вони не керують рішеннями та не задають критерії успіху, тому ставлення до них лишається більш нейтральним. У профілі «Моделювання – оцінка результату» значно збільшуються перевірки: наскільки правильно враховані умови, чи відповідає результат задуму, та чи є відхилення від нього. В даному профілі складніше утримувати несудженність, тому що внутрішній досвід часто перетворюється на предмет оцінки та порівняння.

Водночас здатність до нереагування не показала статистично значущих відмінностей між профілями: цей показник виявився відносно стабільним незалежно від типу саморегуляції.

Зв'язок між саморегуляцією та майндфулнес у дослідженні не є однорідним для всіх аспектів: найбільш чутливими до різних профілів саморегуляції виявилися загальна усвідомленість/уважність, усвідомленість дій і несудження, тоді як спостереження, опис і нереагування залишаються приблизно на однаковому рівні. Це дає підстави для подальших інтерпретацій, оскільки визначено, що профіль саморегуляції визначає, на що саме спрямовується увага в процесі виконання дії та яким є характер ставлення до власного внутрішнього досвіду.

**Етика, фінансування, конфлікт інтересів.** Автори підтверджують дотримання принципів та стандартів публікаційної етики, що відповідають COPE та рекомендаціям міжнародних медичних редакторів. Зовнішнє фінансування не отримувалося. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### *Література*

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.

Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., et al. 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

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, No. 2. P. 144–156. DOI: https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kuyken W. et al (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology , 76(6):966-78. DOI: https://doi.org/10.1037/a0013786.

Zelazo P. D., Lyons K. E. The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective // *Child Development Perspectives*. 2012. Vol. 6, No. 2. P. 154–160. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x.

Отримано: 20 01 2026 року
Прорецензовано: 20 02 2026 року
Прийнято до друку: 23 02 2026 року