

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-42>

УДК 159.952.2

Медінцов І.В.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

## СТРУКТУРА ТА МОДЕЛІ УСВІДОМЛЕНОСТІ

**Анотація.** Досліджено питання многоваріантності та багатовимірності структури усвідомленості разом з аналізом найбільш значущих моделей. Різноманіття перспектив щодо компонентів, структури усвідомленості сприяє подальшому відходженню від повноцінної інтеграції та створення однієї метамоделі, що поліпшило би використання усвідомленості у багатьох сферах, наприклад таких як дослідження та психотерапевтичні інтервенції. Відмічено важливі моменти щодо компонентів усвідомленості. Деякі передбачувані компоненти помірно співвідносяться один з одним, тому можна припустити, що вони не є цілком відмінні. Але далі потрібно проводити більш глибоке та всеосяжне дослідження – чи будуть деякі компоненти (наприклад, не реактивність, креативність та емоційна регуляція) натомість результатами або наслідками усвідомленості, а не аспектами самої усвідомленості. Виявлено, що термін "усвідомленість" охоплює неоднорідний набір пов'язаних конструктів, взаємовідносини яких між собою та іншими термінами та феноменами у повній мірі невідомі.

**Ключові слова:** усвідомленість, структура, моделі, інтеграція, компоненти.

Medintsov Igor

Taras Shevchenko National University of Kyiv

## THE STRUCTURE AND MODELS OF MINDFULNESS

**Summary.** The issues of multivariance and multidimensionality of the structure of mindfulness together with the analysis of the most significant models are investigated. The diversity of perspectives on components, the structure of mindfulness contributes to a further departure from full-fledged integration and the creation of a single metamodel that would improve the use of mindfulness in all areas, such as research and psychotherapeutic interventions. Important points were noted regarding the components of mindfulness. Some of the predicted components are moderately correlated, so we can assume that they are not completely different. But further, it is necessary to conduct a deeper and more comprehensive study of whether some components (such as non-reactivity, creativity, and emotional regulation) will replace the results or consequences of mindfulness rather than aspects of mindfulness itself. Evidence also suggests that conscious attention and acceptance can have both individual and important relationships with attention control processes. However, it is difficult to integrate the results of these studies in an integrated way because they define mindfulness differently; mindfulness definition is used that offers four components (observation, description, awareness action and acceptance). Although these components seem to overlap, at least in part, with the two-component model, it is not known exactly how well these two- and four-component models interact with each other. It is revealed that the term "mindfulness" encompasses a heterogeneous set of related constructs whose relationships between each other and other terms and phenomena are completely unknown. In such situation, a revision integrated model is needed for the mechanisms of consciousness action, which determines the multifaceted nature of the construct. An example of such a model is a two-level model of mindfulness: the first level is "meta-", which includes the most identified components by researchers (eg, attention and acceptance), the second level covers all other aspects of mindfulness and is by a flexible level by its nature.

**Keywords:** mindfulness, awareness, structure, models, integration, components.

**Постановка проблеми.** На даний момент існує багато різноманітних точок зору на структуру усвідомленості. Ця ситуація різноманітності призводить до подальшого створення нових моделей, що породжує заплутування сприйняття та практичного використання усвідомленості. Тому з часом більш цільні та чіткі результати у цій сфері стають менш ймовірними.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Практики усвідомленості включають своєрідну, діалектичну структуру, що може відрізнятися від стилю мислення сучасної медицини та психології. Мак-Коун зазначає, що замість прагнення до полегшення симптомів та орієнтації у практиці згідно з критерієм "нормального, здорового", практика усвідомленості проявляється як спосіб існування по відношенню до всього досвіду (будь то симптоматичне або "здорове") [8]. Аналогічна діалектика роз-

глядає визначення функцій, таких як прийняття і безоціночність. Згідно з Гроссман, специфіка механізмів усвідомленості з її нюансами та складнощами є недослідженими у сучасній психології [4].

Далі Танг, Холцель та Познер вважають, що бракує остаточного консенсусу відносно структури, характеру комплексності та компонентів усвідомленості. Визначення включають різні комбінації наміру або цілі, не реактивності, креативності, опису досвіду, регулювання емоцій [9], спостереження, дії з уважністю, прийняття або безоціночності та уваги.

За думкою Кофі, Хартмана та Фредкріксона, не зрозуміло, чи будуть деякі запропоновані компоненти (наприклад, не реактивність, креативність та емоційна регуляція) натомість результатами або наслідками усвідомленості, а не аспектами самої усвідомленості [6].

Вошбурн, Латман, Шульц та Брамлет стверджують, що у літературі про увагу контроль уваги є окремим набором процесів, що включає в себе постійну увагу, гальмування і перемикання уваги [3].

Дослідження Маклеод, Мет'юс та Тата фокусуються на упередженості уваги до емоційних сигналів смутку або поведінкової схильності до переважного реагування на ці стимули [7].

Результати двох досліджень. Тепер та Інзліхт [10], незважаючи на різницю у висновках, створюють основу для гіпотез про відносини між окремими компонентами усвідомленості і контролем уваги з емоційно зарядженими подразниками.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Дискусія усвідомленості в межах наукового лексикону може не передати весь складний характер цієї загальної проблеми. Ці складнощі виправдовують вибір доповнити кількісні методологічні підходи якісними.

Також усвідомленість пропонує придушення або ослаблення оціночних когнітивних або емоційних реакцій, тобто безоціночність звичного судження або прийняття боротьби з наявним стражданням. Цей процес скоріше має відношення до "другого порядку" взаємодії з симптомом. "Перший порядок" спрямований на націлювання на симптом більш безпосередньо (тобто когнітивні методи реструктуризації, спрямовані на дисфункціональні переконання). Специфіка механізму "другого порядку" з її нюансами та складностями є недослідженими у сучасній психології.

Визначення усвідомленості складається з двох різних і необхідних компонентів – уваги і прийняття – що дозволяє розглянути декілька можливих моделей взаємозв'язку між усвідомленістю та закономірностями уваги з емоційними подразниками. По-перше, усвідомленість може сприяти ефективному та навмисному розгортанню процесів уваги у відповідь на потенційно емоційно дисрегулюючі сигнали (тобто емоційні подразники, які можуть викликати дисрегуляцію емоцій). По-друге, усвідомленість може полегшити сприйняття та прийняття, а не залежність від настрою (наприклад, смутку, горе) та патерну емоційної реакції на такі сигнали. Можливо також, що один компонент сильніше корелює з моделями уваги для емоційних стимулів, ніж інші, або те, що обидва однаково і незалежно пов'язані з патернами уваги для емоційних подразників.

Однак мало дослідників досліджували гіпотетичні відносини між цими двома запропонованими компонентами – патернами усвідомленості та уваги з емоційними подразниками. Щоб це зробити необхідно ідентифікувати патерни уваги, які піддаються вимірюванню та пов'язані з емоційною дисрегуляцією.

**Головна мета даної роботи** – вказати на проблематику сучасного сприйняття, дослідження та використання структури усвідомленості, проаналізувати основні моделі та компонентність цього феномену. Вдала інтеграція всіх розповсюджених точок зору дозволить отримувати значно кращі результати у всіх сферах, де усвідомленість є актуальною та важливою.

**Виклад основного матеріалу.** Важливим питанням є розуміння базових моделей усвідомленості та їх суттєвих особливостей. Це дозволить

отримати більш ясне уявлення про вирішення структурних та компонентних завдань, які впливають на всю концепцію усвідомленості.

Перша модель була розроблена Коффі та Хартманом [5]. Ці автори вважають, що попередні теоретичні та емпіричні дослідження свідчать про негативну кореляцію між усвідомленістю та психологічним розладом. Перше – це зв'язок між усвідомленістю та підвищеною емоційною регуляцією, яка визначається як підвищена здатність керувати афектом за рахунок коригування думок або поведінки, щоб взаємодіяти з джерелом негативного досвіду та краще справлятися з ним.

Коффі і Хартман вказують на другий потенційний шлях, завдяки якому усвідомленість може покращити психічне здоров'я – це зменшення задумування (румінацій), яке пов'язано з депресією та іншими психопатологіями. Цей механізм дії відрізняється від інших запропонованих механізмів у зв'язку з його акцентом на поведінці, а не на будь-яких інших теоретичних зв'язках зі способом зменшення задумування. Інакше кажучи, Коффі та Хартман впевнені, що зменшення задумування відбувається за рахунок збільшення регулювання емоцій та уваги. Що відбувається як простий чи комбінований ефект усвідомленості.

Третій механізм, який пояснює зв'язок між усвідомленістю та психологічним розладом, – це неприв'язаність, яка визначається як здатність дозволяти елементам безпосереднього досвіду (думкам, емоціям, спонуканням та іншим) перебувати у свідомості без надавання їм особистого значення. Усвідомленість пов'язана з неприв'язаністю в декількох дослідженнях [2]. Неприв'язаність може розглядатися як зв'язок між зменшенням задумування та зниженням психологічного стресу.

Наступна модель була розроблена Холцелем та описує увагу як з психологічної так і з неврологічної точки зору [11]. Автор створив модель, яка включає в себе чотири основні компоненти уважності. До них відносяться: регулювання уваги, тілесне усвідомлення, регулювання емоцій (досягнутих шляхом переоцінювання та експозиції), а також зміни в перспективі сприйняття себе.

Регулювання уваги визначається як поведінка, що пов'язана з утримуванням уваги на визначеному об'єкті з подоланням відволікань. Наступний компонент, тілесне усвідомлення вказує на процес, за якого звернення уваги до відчуттів організму покращує усвідомлення тілесних станів та сприяє більшій ясності внутрішнього досвіду (інтероцепція).

Емоційне регулювання в цій моделі стосується зміни поточних емоційних реакцій через різні саморегуляційні процеси, які були визначені раніше з нейропсихологічної точки зору: регулювання емоцій здійснюється через два неврологічні процеси. Перший – переоцінювання, яке визначається як здорова реакція на негативний вплив, коли стресові явища вважаються корисними, значимими або доброякісними. Наступний включає експозицію та повторну консолідацію. Медитація усвідомленості є процесом, за якого практикуючий інструктується цілеспрямовано займатися пізнавальними процесами та уника-

ти некорисної поведінки (наприклад, психічної нейтралізації) шляхом використання розвинутих навичок регулювання уваги. Це максимізує експозицію емоцій, в той час як релаксаційний компонент медитації посилює ефекти процесу систематичної десенсибілізації.

Нарешті, Холцель вказує на те, що практика усвідомленості пов'язана зі змінами в перспективі сприйняття себе. З неврологічної точки зору, інтероцепція покращується через медитацію, дозволяючи спостерігати психічні процеси з більшою ясністю та чутливістю. Далі досвід постійно виникаючого почуття себе стає більш помітним для практикуючого через розвиток мета-усвідомлення. Замість того, щоб ідентифікуватися з концептуальною самістю (засновану на історіях) практикуючий починає відчувати теперішній момент як основу самосприйняття.

Браун, Райан і Кресвел розробили модель, що забезпечує операційне визначення усвідомленості і висуває кілька потенційних переваг практики усвідомленості [2]. Вони визначають усвідомленість за такими характеристиками: ясність усвідомлення; неконцептуальне, недискримінативне усвідомлення; гнучкість усвідомлення та уваги; емпірична позиція щодо реальності; орієнтована на поточний момент свідомості; стабільність або безперервність уваги. Хоча це визначення допомагає краще зрозуміти їх модель, основна увага їх досліджень більше зосереджується на пояснювальній моделі процесів змін усвідомленості.

Ці автори описують п'ять переваг практики усвідомленості. Перше – це інсайт, який виникає завдяки децентралізованій та метакогнітивній свідомості. Це основний акцент у когнітивній психотерапії на основі усвідомленості МВСТ (Mindfulness-based cognitive therapy). Цей інсайт призводить до корегування поведінкових мисленнєвих патернів (задумування та обсесивність), що посилює психологічну гнучкість і заохочує людей прямо взаємодіяти із загрозливими думками та емоціями шляхом забезпечення безпечного контексту.

Експозиція є наступною потенційною перевагою, яку обговорюють ці автори. Експозиція може призвести до десенсибілізації, зниженої емоційної реактивності, швидшого відновлення і більшої толерантності до небажаних станів і досвіду. Ці автори пов'язують експозицію з афективною регуляцією. Ця добровільна експозиція на небажані подразники може призвести до зниження негативу та більш адаптивної поведінки.

Усвідомлена неприв'язаність (наступний компонент) може збільшити рівень психологічного благополуччя шляхом подолання різнорівневих деструктивних фіксацій. Далі усвідомленість була пов'язана з покращенням функціонування психічної сфери, практикуючі усвідомленість відчують менше страждання та переживають більшу суб'єктивну життєздатність. Нарешті, поняття, яке відоме як інтегроване функціонування, висувається як потенційний зв'язок між усвідомленістю та психологічним благополуччям в цій моделі. Коли люди більш усвідомлені, вони більш здатні робити вибір, який відповідає їх цінностям, а не сліпо реагувати на негайні стимули. Вони також більше усвідомлюють себе і ситуації, в яких вони опиняються [2].

Одна з найбільш часто цитованих моделей була розроблена Баером, який опублікував концептуальний та емпіричний огляд існуючої літератури на тему усвідомленості та благополуччя [1]. Перший механізм дії за цією моделлю – це експозиція: тривала експозиція болючих відчуттів при відсутності катастрофічних результатів призводить до десенсибілізації. Ця теорія також була застосована в лікуванні тривоги та паніки і концептуально пов'язана з міжособистісною експозицією. Нарешті, Баер на основі теорії пограничного розладу особистості та зв'язку між усвідомленістю і експозицією описує таких пацієнтів як "маючих емоційну фобію": вони намагаються уникати емоцій, що призводить до неадаптивних наслідків.

Далі Баер обговорює усвідомленість та зміни пізнавальної сфери. Він припускає, що безоціночне спостереження за болем та пов'язаними з ним думками може призвести до кращого розуміння, що вони "просто думки". Це зменшує їх інтенсивність і нестерпність. Важлива концепція, що спостереження та опис (а не оцінювання або маркування) внутрішнього досвіду призводить до кращого розуміння, що цей досвід не завжди точно відображає реальність. Нарешті, є припущення, що безоціночний, децентрований погляд на думки може протидіяти існуючим деструктивним тенденціям і вважається найважливішим елементом для підтримки та лікування депресивних епізодів.

Баер описує релаксацію та прийняття як важливі агенти змін у межах усвідомленості. Хоча практика усвідомленості може призвести до релаксації, це не є основною причиною занять навичками усвідомленості. Прийняття передбачає "переживання досвіду повністю і таким, який він є" і тому терапевти можуть приділяти надмірно багато уваги можливостям та цілям зміни всіх неприємних переживань не визнаючи важливу роль прийняття.

Шапіро, Карлсон, Астін і Фрідман створили найбільш цитовану і найбільш інтелектуальну модель усвідомленості [12]. Їх визначення усвідомленості включає в себе три компоненти: увагу, намір і ставлення, в якому намір описує поведінку, яка є "цілеспрямованою", увага означає "звертання уваги" і "особливим способом" відображає ставлення до внутрішнього досвіду.

Автори стверджують, що існує мета-механізм дій, який лежить в основі всіх процесів змін, причетних до усвідомленості. Цей мета-механізм (відомий як пересприйняття) значно перехрещується з іншими західними психологічними поняттями, такими як децентрація, деавтоматизація та відчуженість. Чотири додаткові механізми, які базуються на пересприйнятті, включають в себе наступне: саморегулювання / самоуправління, роз'яснення цінностей, когнітивна, емоційна та поведінкова гнучкість і експозиція. Роз'яснення цінностей описується як – ми стаємо цінністю, а не тим, хто спостерігає цінність, – де пересприйняття також може допомогти людям вирішити, що для них має сенс. Когнітивна, емоційна та поведінкова гнучкість забезпечує більш гнучкі відповіді на стимули навколишнього середовища, замість дії реактивних патернів поведінки. І, нарешті, експозиція працює через пе-

респрийняття, дозволяючи людині переживати тяжкі емоції з більшою об'єктивністю та меншою реактивністю, що особливо підкреслює переносимість і не шкідливість більшості емоцій.

Три можливі механізми дії усвідомленості, що мають теоретичну та емпіричну підтримку, – це емоційне регулювання, неприв'язаність та задумування. Емоційне регулювання – це здатність керувати (негативним) афектом шляхом зміни думок або поведінки для досягнення більше позитивного стану. Усвідомленість гіпотезована на покращення здатності керувати негативним афектом шляхом підвищення рівня ясності внутрішнього досвіду, в тому числі при психічних розладах травлення та ранніх ознаках депресивного рецидиву у пацієнтів з депресивним епізодом у минулому. Цю інформацію можна використовувати для ефективного подолання негативного афекту. Майбутні дослідження повинні вивчати вплив уваги на відновлення настрою.

Другий потенційний механізм – задумування, відноситься до повторюваних, негативних та самоцентричних думок про минуле чи майбутнє. Задумуване мислення пов'язане з депресією та тривожністю. Увага до теперішнього моменту та можливість контролювати свою увагу можуть допомогти запобігти потраплянню у процес бурхливих хаотичних думок. МВСТ використовує цю гіпотезу для запобігання депресивного рецидиву та припускає, що особи, які перенесли депресивний епізод, асоціюють перехідний дисфоричний афект з депресивними закономірностями, включаючи відчуття безнадійності та самодевальвації. Ці моделі мислення посилюють дисфору, створюючи зворотну спіраль, в якій пригнічений вплив і депресогенні уявлення моделей увічнюють одна одну. Вважається, що така схема є підвищеним ризиком для майбутніх депресивних епізодів у осіб, що вже мали депресивні епізоди. У МВСТ використовується усвідомленість, яка допомагає людям розглядати їхні думки та почуття як неперервні психічні події. Таке ставлення до психічних подій порушує зв'язок між дисфоричним афектом та автоматичними, задумуваними, депресогенними моделями мислення. Таким чином, раніше депресивний клієнт був спроможний відчувати дисфору і починав думати депресогенними способами. Завдяки тренуванню усвідомленості людина помічає депресогенні когніції, але менше вірить, що ці думки є точними репрезентаціями реальності. Тоді клієнт менше страждає від негативних думок і здатен запобігти посиленню негативного афекту, що дозволяє запобігти розгортанню депресивного епізоду у цілому.

## Список літератури:

1. Баер Р.А. Навчання усвідомленості як клінічне втручання: концептуальний та емпіричний огляд. *Клінічна психологія: Наука та практика*. 2006. № 10(2). С. 125–143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
2. Браун К.В., Райан Р.М., Кресвел Дж.Д. Усвідомленість: теоретичні основи та докази її корисних ефектів. *Психологічні дослідження*. 2007. № 18(4). С. 211–237. doi: 10.1080/1047840070159829
3. Вошбурн Д.А., Латсман Р.Д., Шультц Н.Б., Брамлет Дж. Увага як причина і наслідок сприйняття. У Дж.Л. Сальми, М. Шербо, Р. Парасурамана, П.А. Хенкок, Р. Хофман. (ред.), *Кембриджський довідник з прикладних досліджень сприйняття*. Нью-Йорк: Видання Кембриджського університету. 2015.
4. Гроссман П. Усвідомленість: Уважність проінформована втіленою етикою. *Усвідомленість*. 2010. № 6(1). С. 17–22.
5. Кофі К.А., Хартман М. Механізми дії у зворотному взаємозв'язку між усвідомленістю та психологічним дистресом. *Додатковий огляд медичної практики*. 2008. № 13(2). С. 79–91. doi: 10.1177/1533210108316307

Третій механізм, який може пояснити наскільки усвідомленість впливає на психологічний негатив – це через його зв'язок з неприв'язаністю (non-attachment). Прив'язаності – це об'єкти або події, які, на думку людей, вони повинні мати, щоб бути щасливими. Основні дві форми прив'язаності – це ціпляння за позитивний досвід і відштовхування негативних емоцій. Вважається, що прив'язаності спричиняють страждання, оскільки вони представляють важливі цілі у формі бажаного досвіду, що необхідні людям для щастя. Люди починають задумуватися, коли важливі цілі не можуть бути досягнутими. Таким чином, коли прив'язаності не перебувають у зоні доступу, вони часто провокують задумування.

Прийняття поточного досвіду може послабити нав'язування зовнішніх ситуаційних вимог до свого щастя. Дослідження вказують на те, що особи, які повідомляють про більшу неприв'язаність, щасливіші, ніж ті, хто повідомляє про меншу. Крім того, задумування були виявлені як посередник цього взаємозв'язку: коли прив'язаності активні, люди полинають у задумування, які потім впливають на відчуття щастя. Усвідомленість пов'язана з більшою неприв'язаністю, що зменшує задумування, і це, в свою чергу, пов'язано з меншим психологічним негативом. Таким чином, усвідомленість може вплинути на психологічний дистрес через його вплив на неприв'язаність, що потім впливає на задумування та психологічний негатив. Існує теоретична та емпірична підтримка можливості того, що усвідомленість впливає на психологічний стрес, збільшуючи емоційну регуляцію (що зменшує психологічний стрес), збільшуючи неприв'язаність (що знижує психологічний стрес за рахунок зменшення задумування) та зменшення задумування (що знижує психологічні страждання).

**Висновки та пропозиції.** Термін "усвідомленість" охоплює неоднорідний набір пов'язаних конструктів, взаємовідносини яких між собою та іншими термінами у повній мірі невідомі. За цієї ситуації необхідна переглядова інтегральна модель для механізмів дії усвідомленості, яка обумовлює багатогранний характер конструкту.

Прикладом такої моделі може бути дворівнева модель усвідомленості: перший рівень – "мета-", який включає у себе найбільш визначені дослідниками складові (наприклад, увага та прийняття), другий рівень охоплює всі інші аспекти усвідомленості та також за своєю природою є гнучким рівнем.

Таким чином, головною проблемою моделей та структури усвідомленості є сприйняття самої усвідомленості та для вирішення цієї проблеми потрібен відповідний гнучкий підхід.

6. Кофі К.А., Хартман М., Фредкріксон Б.Л. Деконструкція усвідомленості та конструкція психічного здоров'я: розуміння усвідомленості та механізмів її дії. *Усвідомленість*, 1, 235–253. doi: 10.1007/s1267-010-0033-2
7. Маклеод К., Мет'юс А., Тата П. Вплив уваги на емоційні розлади. *Журнал ненормативної психології*. 1986. № 95(1). С. 15–20.
8. Мак-Коун Д. Етичний простір усвідомленості у клінічній практиці: дослідницьке есе. Лондон, Великобританія; Філадельфія, Пенсільванія : Видавництво Джессіки Кінгслі, 2013.
9. Танг І.І., Холцель Б.К., Познер М.І. Нейронаука медитації усвідомленості. *Природничі огляди науки*. 2015. № 16(4). С. 213–225. doi: 10.1038/nrn3916
10. Тепер Р., Інзліхт М. Медитація, усвідомленість та виконавчий контроль: важливість емоційного сприйняття та моніторингу ефективності на основі мозку. *Соціальна, когнітивна та афективна нейронаука*. 2013. № 8(1). С. 85–92. doi: 10.1093/scan/nss045
11. Холцель Б.К., Лазар С.В., Гард Т., Шуман-Олів'єр З., Ваго Д.Р., От Ю. Як працює медитація усвідомленості? Пропонуючи механізми дії з концептуальної та нейронної точки зору. *Перспективи психологічної науки*. 2011. № 6(6). С. 537–559. doi: 10.1177/1745691611419671
12. Шапіро С.Л., Карлсон Л.Л., Остін Дж.А., Фрідман Б. Механізми усвідомленості. *Журнал клінічної психології*. 2006. № 62(3). С. 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237

## References:

1. Baer, R.A. (2006). Navchannia usvidomlenosti yak klinichne vtruchannia: kontseptualnyi ta empirychnyi ohliad [Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review]. *Klinichna psykholohiia: Nauka ta praktyka*, no. 10(2), pp. 125–143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
2. Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Usvidomlenist: teoretychni osnovy ta dokazy yii korysnykh efektyv [Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects]. *Psykhologichni doslidzhennia*, no. 18(4), pp. 211–237. doi: 10.1080/1047840070159829
3. Coffey, K.A., & Hartman, M. (2008). Mekhanizmy dii u zvorotnomu vzaiemozviazku mizh usvidomlenistiu ta psykholohichnym dystresom [Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress]. *Dodatkovyi ohliad medychnoi praktyky*, no. 13(2), pp. 79–91. doi: 10.1177/1533210108316307
4. Coffey, K.A., Hartman, M., & Fredrickson, B.L. (2010). Dekonstruksiiia usvidomlenosti ta konstruksiiia psykhichnoho zdorovia: rozuminnia usvidomlenosti ta mekhanizmyv yii dii. [Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action]. *Usvidomlenist*, no. 1, pp. 235–253. doi: 10.1007/s1267-010-0033-2
5. Grossman, P. (2015). Usvidomlenist: Uvazhnist proinformovana vtlenoiu etykoiu. [Mindfulness: Awareness informed by an embodied ethic]. *Usvidomlenist*, no. 6(1), pp. 17–22.
6. Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., & Ott, U. (2011). Yak pratsiuie medytatsiia usvidomlenosti? Proponuiuchy mekhanizmy dii z kontseptualnoi ta neuronnoi tochky zoru [How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective]. *Perspektyvy psykholohichnoi nauky*, no. 6(6), pp. 537–559. doi: 10.1177/1745691611419671
7. MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Vplyv uvahy na emotsiini rozlady [Attentional bias in emotional disorders]. *Zhurnal nenormatyvnoi psykholohii*, no. 95(1), pp. 15–20.
8. McCown, D. (2013). Etychnyi prostir usvidomlenosti u klinichnii praktytsi: doslidnytske ese [The ethical space of mindfulness in clinical practice: An exploratory essay]. London, UK; Philadelphia, PA: Vydavnytstvo Dzhessiky Kinhsli.
9. Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mekhanizmy usvidomlenosti [Mechanisms of mindfulness]. *Zhurnal klinichnoi psykholohii*, no. 62(3), pp. 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237
10. Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., & Posner, M.I. (2015). Neironauka medytatsii usvidomlenosti [The neuroscience of mindfulness meditation]. *Pryrodnychi ohliady nauky*, no. 16(4), pp. 213–225. doi: 10.1038/nrn3916
11. Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Medytatsiia, usvidomlenist ta vykonavchyi kontrol: vazhlyvist emotsiinoho spryiniattia ta monitorynhu efektyvnosti na osnovi mozku [Meditation, mindfulness and executive control: The importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring]. *Sotsialna, kohnityvna ta afektyvna neironauka*, no. 8(1), pp. 85–92. doi: 10.1093/scan/nss045
12. Washburn, D.A., Latzman, R.D., Schultz, N.B., & Bramlett, J. (2015). Uvaha yak prychna i naslidok spryiniattia [Attention as a cause and an effect of perception]. In J.L. Szalma, M. Scerbo, R. Parasuraman, P.A. Hancock, & R. Hoffman (Eds.), *Kembrydzhskiy dovidnyk z prykladnykh doslidzhen spryiniattia* [Cambridge Handbook of Applied Perception Research]. New-York: Vydannia Kembrydzhskoho universytetu.