

МАЙНДФУЛНЕС У ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Данилюк Іван Васильович¹, Буркало Наталія Іванівна²

¹ Доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

² Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри експериментальної та прикладної психології, факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6806-1035>

UDC: 159.9

АНОТАЦІЯ

Передумови. У сучасній психології майндфулнес розглядається як багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний з усвідомленим спрямуванням уваги на досвід теперішнього моменту, неосудливим ставленням до нього, розвитком саморегуляції, психологічної гнучкості та зменшенням автоматичної реактивності.

Мета. Розглянути теоретичні засади та практичне застосування майндфулнес у психології, узагальнити основні підходи до його визначення, моделі, механізми дії, засадничі установки та особливості інтеграції в психотерапевтичні підходи й різні напрями психологічної практики.

Методи. Використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення інформації з психологічної літератури з проблеми дослідження. На основі зазначених теоретичних методів здійснено опрацювання та узагальнення наукових праць, присвячених концептуалізації майндфулнес, його психологічним механізмам, формальним і неформальним практикам, психотерапевтичним підходам та результатам їх застосування.

Результати. Розглянуто основні підходи до визначення майндфулнес, моделі, засадничі установки й механізми його дії. Проаналізовано особливості інтеграції майндфулнес у програму зниження стресу на основі майндфулнес, когнітивну терапію на основі майндфулнес, діалектичну поведінкову терапію і терапію прийняття та відповідальності. Охарактеризовано формальні й неформальні практики майндфулнес, а також особливості його застосування при різних психічних розладах, у роботі зі стресом, професійній діяльності та психологічній роботі як з дорослими, так і з дітьми й підлітками. Узагальнено дані щодо зменшення стресу, тривоги й депресивних проявів, підвищення психологічної стійкості та розвитку емоційної регуляції при застосуванні майндфулнес.

Висновки. Майндфулнес широко застосовується в сучасній психології та психотерапії, зокрема у роботі зі стресом та різними психологічними труднощами. Майндфулнес-орієнтовані підходи й практики можуть сприяти підтриманню психологічного благополуччя та більш усвідомленому й гнучкому реагуванню на складні життєві ситуації. Практичне значення майндфулнес полягає в можливості його інтеграції в різні форми психологічної роботи та застосування з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних особливостей і актуальних потреб особистості.

Ключові слова: майндфулнес, прийняття, саморегуляція, психологічна гнучкість, майндфулнес-орієнтовані підходи, психотерапія.

Вступ. Актуальність дослідження майндфулнес зумовлена зростанням інтересу сучасної психології до підходів, спрямованих на підтримання психологічного благополуччя,

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Ivan Danyliuk, Nataliia Burkalo

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

розвиток саморегуляції та більш усвідомлене реагування на складні життєві ситуації. Особливого значення набуває вивчення теоретичних засад майндфулнес і можливостей його практичного застосування в різних напрямках психологічної та психотерапевтичної роботи. У психології майндфулнес посідає важливе місце як засіб розвитку усвідомленого ставлення людини до власного внутрішнього досвіду та подій навколишньої дійсності. Майндфулнес пов'язаний зі здатністю цілеспрямовано зосереджувати увагу на досвіді теперішнього моменту, усвідомлювати власні думки, емоції й тілесні відчуття та сприймати їх із відкритим, прийнятливим і неосудливим ставленням. Практика майндфулнес сприяє розвитку саморегуляції, зменшенню автоматичної емоційної та поведінкової реактивності, формуванню психологічної гнучкості й більш усвідомленого реагування на складні життєві ситуації. Вона допомагає помічати звичні способи мислення й реагування, не ототожнюватися повністю з власними думками та емоціями й більш усвідомлено обирати способи поведінки. У сучасній психологічній практиці майндфулнес інтегровано в різні психотерапевтичні підходи, зокрема програму зниження стресу на основі майндфулнес, когнітивну терапію на основі майндфулнес, діалектичну поведінкову терапію і терапію прийняття та відповідальності. Практики майндфулнес застосовуються при різних психічних розладах, для підтримання психологічного благополуччя, розвитку психологічної стійкості, а також

у професійній діяльності та психологічній роботі як з дорослими, так і з дітьми й підлітками. Завдяки поєднанню усвідомленої уваги, прийнятливого ставлення до внутрішнього досвіду, розвитку саморегуляції та психологічної гнучкості майндфулнес має широкі можливості застосування в сучасній психології та психотерапії. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення майндфулнес та узагальнення сучасних підходів до його практичного застосування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у дослідження теоретичних засад та практичне застосування майндфулнес у психології зробили такі вчені: Дж. Кабат-Зінн, С. Бішоп, С. Шапіро, Р. Баер, Л. Карлсон, М. Лау, Н. Андерсон, Дж. Кармоді, С. Еббі, М. Спека, Д. Велтінг, Г. Девінс, Дж. Астін, Г. Сміт, Дж. Гопкінс, Дж. Крітєсмаєр, Л. Тоні, Б. Гельцель, З. Сігал, М. Вільямс, Дж. Тісдейл, М. Лінехан, С. Гейз, К. Стросал, К. Вілсон, К. Браун, Дж. Кресвелл, Р. Раян, П. Гроссман, Дж. Дональд, Дж. Герберт, Е. Форман, В. Лі, Дж. Гріффіт, Ч. Чжу, К. Гевард, А. Шамблоу, Л. Кербел, П. Голланд, Ш. Сун, К. Молнар, Е. Бернсайд, С. Нун, Дж. Гаскін, М. Чао, Б. О'Ніл, Д. Френсіс, С. Гендельман, Е. Гарленд, А. Парізі, Р. Робертс, О. Матвієнко, Л. Себало, Л. Музичко, М. Артюшина, О. Куліш, М. Качуріна, О. Педченко та ін.

Мета статті – розглянути теоретичні засади та практичне застосування майндфулнес у психології, узагальнити основні підходи до його визначення, моделі, механізми дії,

засадничі установки та особливості інтеграції в психотерапевтичні підходи й різні напрями психологічної практики. Для досягнення мети було використано теоретичні **методи дослідження**, а саме аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення інформації з психологічної літератури з проблеми дослідження. На основі зазначених теоретичних методів здійснено опрацювання та узагальнення наукових праць, присвячених концептуалізації майндфулнес, його психологічним механізмам, формальним і неформальним практикам, психотерапевтичним підходам та результатам їх застосування.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології майндфулнес розглядається як багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний із розвитком усвідомленої уваги, емоційної саморегуляції та здатності особистості більш гнучко реагувати на внутрішні переживання та зовнішні обставини (Brown et al., 2025). Зростання наукового інтересу до майндфулнес зумовлене його активним впровадженням у психологічне консультування, психотерапію, медичну психологію та програми профілактики стресу, оскільки практики майндфулнес сприяють підвищенню рівня усвідомленості, зниженню емоційної реактивності, формуванню прийнятливості та неосудливого ставлення до власних переживань, а також більш адаптивному подоланню стресових ситуацій (Shapiro & Carlson, 2017).

Для глибшого розуміння сутності майндфулнес необхідно розкрити його психологічний зміст та розглянути особливості застосу-

вання в психологічній практиці. Історично практики усвідомленої уваги пов'язані зі східними медитативними традиціями, однак у сучасній психології майндфулнес переважно розглядається у науково орієнтованому контексті. Важливу роль у його адаптації до потреб психологічної та медичної практики відіграв Джон Кабат-Зінн, який розробив програму зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). За визначенням Дж. Кабат-Зінна, майндфулнес – це усвідомлення, що виникає внаслідок цілеспрямованого зосередження уваги на теперішньому моменті та неосудливого спостереження за розгортанням досвіду мить за мить (Kabat-Zinn, 2003). Майндфулнес передбачає свідоме спрямування уваги на актуальний досвід і спостереження за ним без поспішного оцінювання. Людина вчиться помічати власні думки, емоції, тілесні відчуття та зовнішні події такими, якими вони є в теперішній момент. Такий спосіб усвідомлення допомагає зменшити автоматичність реакцій і створює можливість більш спокійно та гнучко відповідати на стресові або складні життєві ситуації (Kabat-Zinn, 2013).

Майндфулнес часто визначають як повне зосередження уваги на переживаннях, що виникають у теперішньому моменті, без їх оцінювання та з позиції прийняття. Застосування практик майндфулнес загалом сприяє розвитку усвідомленості, поліпшенню концентрації уваги та саморегуляції, зниженню рівня стресу й емоційної реактивності, а також фор-

муванню більш прийнятливою та неосудливою ставлення до власних думок, емоцій і тілесних відчуттів. Це, своєю чергою, може підвищувати психологічну гнучкість і здатність особистості більш адаптивно реагувати на складні життєві обставини (Baer et al., 2006).

У моделі С. Бішопа та співавторів майндфулнес розглядається як стан усвідомленості, що включає два взаємопов'язані компоненти: 1) саморегуляція уваги, яка передбачає здатність підтримувати увагу на безпосередньому досвіді теперішнього моменту, усвідомлювати відволікання та повертати увагу до актуальних переживань; 2) орієнтація на досвід, тобто особливе ставлення до власного досвіду, що характеризується відкритістю, прийняттям і допитливістю. Таким чином, майндфулнес передбачає не лише усвідомлення безперервного потоку думок, емоцій, тілесних відчуттів та інших стимулів, а й особливий спосіб взаємодії з ними – з позиції відкритості, неосудливості та прийняття, незалежно від їхнього позитивного, негативного чи нейтрального характеру (Bishop et al., 2004).

Подальший розвиток уявлень про майндфулнес представлено в моделі С. Шапіро та співавторів, у якій майндфулнес визначається як динамічний процес, що виникає внаслідок взаємодії трьох взаємопов'язаних компонентів: 1) наміру (intention), 2) уваги (attention) та 3) ставлення (attitude) (Shapiro et al., 2006). Набір означає усвідомлення мотивації та загальної спрямованості практики майндфулнес. Він може змінюватися в міру її поглиблення – від

прагнення зменшити стрес і поліпшити саморегуляцію до самопізнання та розвитку співчуття. Набір не є конкретним результатом, а задає напрям практики. Увага полягає в цілеспрямованому спостереженні за внутрішнім і зовнішнім досвідом у теперішньому моменті без автоматичного оцінювання чи інтерпретації. Вона характеризується стійкістю, зосередженістю, нереактивністю та розпізнавальністю. Ставлення визначає, як саме людина спрямовує увагу на внутрішній і зовнішній досвід. Воно охоплює відкритість, прийняття, доброзичливість, цікавість і співчутливість, зокрема тоді, коли переживання не відповідають очікуванням або бажанням людини (Shapiro & Carlson, 2017).

У моделі Р. Баєр та співавторів майндфулнес розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює п'ять взаємопов'язаних, але відносно самостійних компонентів: 1) спостереження за внутрішніми й зовнішніми проявами досвіду, зокрема думками, емоціями, тілесними відчуттями та подіями навколишнього середовища; 2) описування, тобто здатність вербально позначати власні переживання; 3) усвідомлену дію, що передбачає зосередженість на поточній діяльності на протидію автоматичному або неувважному функціонуванню; 4) неосудливість щодо внутрішнього досвіду, яка виявляється в утриманні від оцінювання власних думок і почуттів як правильних, неправильних або неприйнятних; та 5) нереактивність, тобто здатність помічати внутрішні переживання, не ре-

агуючи на них автоматично чи імпульсивно. Результати факторного аналізу підтвердили змістову відмінність і відносну самостійність цих компонентів, що стало підґрунтям для розуміння майндфулнес як багатовимірного психологічного феномену (Baer et al., 2006).

Незважаючи на відмінності між розглянутими моделями, спільними для них є два основні аспекти майндфулнес: регуляція уваги щодо досвіду теперішнього моменту та особливе ставлення до цього досвіду, що характеризується відкритістю, прийняттям і неосудливістю. Водночас моделі відрізняються рівнем аналізу: модель Бішопа описує операціональні компоненти майндфулнес, модель Шапіро розкриває процесуальні складові та можливі механізми психологічних змін, а модель Баєр представляє структуру майндфулнес як багатовимірного психологічного конструкту.

Інший підхід до розуміння майндфулнес представлено в соціально-когнітивній концепції Е. Лангер, у межах якої майндфулнес розглядається як активний спосіб взаємодії з дійсністю, що виявляється у помічанні нового, переосмисленні усталених категорій, відкритості до різних точок зору та чутливості до контексту. На відміну від неусвідомленості, пов'язаної зі стереотипним і автоматичним реагуванням, майндфулнес передбачає гнучкість сприйняття та врахування мінливості ситуації (Langer, 2014).

Важливими для розуміння практики майндфулнес є сім засадничих установок, виокремлених Дж. Кабат-Зінном: *неосудли-*

вість, а саме здатність усвідомлювати власний внутрішній і зовнішній досвід, помічати оцінні судження та автоматичні реакції, не ототожнюючись із ними й не діючи під їхнім безпосереднім впливом; *терпіння*, тобто здатність дозволяти подіям, станам і переживанням розгортатися у властивому їм темпі, не вимагаючи негайних змін або результатів; *розум початківця*, а саме здатність сприймати кожен момент із відкритістю та свіжим поглядом, не дозволяючи попередньому досвіду, усталеним переконанням і очікуванням обмежувати бачення нових можливостей; *довіру*, тобто здатність прислухатися до власних почуттів та інтуїції, спиратися на внутрішню мудрість і відповідально ставитися до свого досвіду; *непрагнення*, а саме здатність уважно перебувати в теперішньому моменті, не зосереджуючись на досягненні певного результату та не намагаючись постійно змінювати власний досвід; *прийняття*, тобто здатність бачити й усвідомлювати досвід таким, яким він є в теперішньому моменті, не заперечуючи його та не намагаючись підпорядкувати власним очікуванням; та *відпускання*, а саме здатність не затримуватися на думках, емоціях і переживаннях, дозволяючи їм поступово змінюватися та відходити. Ці установки взаємопов'язані між собою та впливають на процес усвідомлення, формуючи особливий спосіб ставлення людини до власного досвіду та забезпечуючи цілісність і послідовність практики майндфулнес (Kabat-Zinn, 2013).

Практика майндфулнес призводить до

зміни перспективи, а саме зміни способу сприйняття (*reperceiving*), що є важливим чинником, який сприяє трансформаційним ефектам майндфулнес. Зміна способу сприйняття (*reperceiving*) є метамеханізмом дії, який охоплює додаткові безпосередні механізми, що призводять до змін і позитивних результатів, таких як: 1) саморегуляція; 2) уточнення цінностей; 3) когнітивна, емоційна та поведінкова гнучкість; 4) експозиція (усвідомлене перебування у взаємодії з думками, почуттями або ситуаціями, які зазвичай уникаються). Ці механізми взаємопов'язані та впливають один на одного (Shapiro et al., 2006). Зміна способу сприйняття (*reperceiving*) полягає в тому, що у процесі практики майндфулнес людина набуває здатності не ототожнювати себе зі змістом свідомості, тобто з власними думками, емоціями та ціннісними судженнями, і сприймати свій щомиттєвий досвід із більшою ясністю та об'єктивністю. Замість того щоб бути цілковито зануреною у власний наратив чи життєву історію, людина може певною мірою відсторонитися від них і спостерігати за їхнім перебігом (Shapiro & Carlson, 2017).

Саморегуляція полягає у здатності завдяки зміні способу сприйняття (*reperceiving*) більш усвідомлено ставитися до власного внутрішнього досвіду та регулювати емоційні й поведінкові реакції. Дистанціювання від автоматичного ототожнення з думками, емоціями та тілесними відчуттями дає змогу зменшувати автоматичність реагування, підвищувати толерантність до неприємних внутрішніх ста-

нів і обирати більш адаптивні способи поведінки. Уточнення цінностей полягає у здатності завдяки зміні способу сприйняття (*reperceiving*) більш об'єктивно спостерігати за власними цінностями та усвідомлювати, наскільки вони відповідають особистим потребам та інтересам. Це сприяє глибшому розумінню власних пріоритетів та більш усвідомленому вибору поведінки, узгодженої з особистими цінностями й життєвими цілями (Shapiro et al., 2006).

Когнітивна, емоційна та поведінкова гнучкість полягає у здатності завдяки зміні способу сприйняття (*reperceiving*) відходити від автоматичних і ригідних моделей мислення, емоційного реагування та поведінки, розглядати ситуації з різних перспектив і обирати більш адаптивні способи реагування відповідно до актуальної ситуації. Експозиція полягає у здатності завдяки зміні способу сприйняття (*reperceiving*) усвідомлено перебувати у взаємодії з неприємними думками, емоціями та тілесними відчуттями, не уникаючи їх і не реагуючи на них автоматично. Це сприяє зменшенню уникнення складного внутрішнього досвіду, підвищенню толерантності до неприємних переживань і формуванню більш адаптивного ставлення до власних внутрішніх станів (Shapiro & Carlson, 2017).

Як ми бачимо, зміна способу сприйняття (*reperceiving*) є центральним механізмом, через який практика майндфулнес сприяє змінам у ставленні людини до власного досвіду. Завдяки здатності дистанціюватися від авто-

матичного ототожнення з думками, емоціями та переконаннями людина набуває більшої усвідомленості, що створює умови для розвитку саморегуляції, уточнення цінностей, когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості, а також зменшення уникнення складних переживань. Ці взаємопов'язані механізми сприяють формуванню більш адаптивного та усвідомленого способу взаємодії із власним внутрішнім досвідом, що створює умови для більш гнучкого реагування, свідомого вибору поведінки та регуляції емоційних і поведінкових реакцій.

Поряд із розглянутим підходом у науковій літературі запропоновано й інші концептуалізації механізмів дії майндфулнес. Зокрема, Б. Гельцель та співавтори виокремлюють регуляцію уваги, усвідомлення тілесного досвіду, емоційну регуляцію та зміну перспективи щодо себе як взаємопов'язані механізми, взаємодія яких може сприяти розвитку саморегуляції. Автори розглядають ці процеси з психологічної та нейронаукової перспективи, наголошуючи на їх взаємозв'язку (Hölzel et al., 2011).

Отже, у сучасній психології майндфулнес залежно від теоретичного підходу розглядається як стан, процес або здатність усвідомлено спрямовувати увагу на досвід теперішнього моменту з відкритим і неосудливим ставленням до нього. Різноманітність його концептуалізацій і взаємопов'язаних психологічних складників дає підстави розглядати майндфулнес як багатовимірний психологіч-

ний феномен. Його пов'язують із розвитком саморегуляції, зменшенням автоматичної реактивності та більш гнучким реагуванням на внутрішній досвід і зовнішні події, що може сприяти більш інтегрованому й адаптивному функціонуванню особистості (Brown et al., 2025).

Теоретичне осмислення майндфулнес стало підґрунтям для розроблення низки психотерапевтичних підходів, у яких навички усвідомленої уваги, прийняття та неосудливого ставлення до досвіду використовуються як важливі засоби психологічної допомоги. До найбільш відомих і досліджених підходів, у яких майндфулнес посідає важливе місце, належать програма зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), розроблена Дж. Кабат-Зінном; когнітивна терапія на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), яку розробили З. Сігал, М. Вільямс та Дж. Тісдейл; діалектична поведінкова терапія (Dialectical Behavior Therapy, DBT), розроблена М. Лінехан, і терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), розроблена С. Гейзом, К. Стросалом та К. Вілсоном. Отже, зазначені підходи демонструють різні способи інтеграції майндфулнес у психотерапевтичну практику, що потребує подальшого окремого розгляду їхніх теоретичних засад, структури та особливостей застосування (Baer, 2014).

До майндфулнес-орієнтованих підходів насамперед відносять програму зниження

стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) і когнітивну терапію на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), у яких систематична практика майндфулнес є центральним компонентом. Діалектична поведінкова терапія (Dialectical Behavior Therapy, DBT) і терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) також використовують принципи майндфулнес, інтегруючи їх із ширшими терапевтичними методами, спрямованими в діалектичній поведінковій терапії на розвиток емоційної регуляції й міжособистісної ефективності, а в терапії прийняття та відповідальності – на формування психологічної гнучкості та поведінки, узгодженої з цінностями (Li et al., 2025).

Програма зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), розроблена Дж. Кабат-Зінном, є структурованою восьми тижневою програмою, спрямованою на розвиток здатності усвідомлено взаємодіяти зі стресом та іншими складними життєвими обставинами. Основою даної програми є систематичне тренування майндфулнес – неосудливого усвідомлення досвіду теперішнього моменту. Учасники навчаються помічати думки, емоції та тілесні відчуття такими, якими вони виникають, не уникаючи їх, не пригнічуючи та не реагуючи на них автоматично. Завдяки цьому формується здатність переходити від звичної стресової реактивності до більш усвідомленого й гнучкого реагування. Дана програма зниження

стресу на основі майндфулнес розглядається не як заміна медичному чи психотерапевтичному лікуванню, а як доповнення до нього, що передбачає активну участь людини у підтриманні власного здоров'я та психологічного благополуччя (Kabat-Zinn, 2013).

Програма зниження стресу на основі майндфулнес вирізняється інтеграцією східних споглядальних практик із західним науковим розумінням. Важливою особливістю програми є досвідний характер навчання: учасники не лише отримують знання про майндфулнес, а й безпосередньо досліджують власний досвід у процесі практики. У межах такого навчання вони спостерігають за проявами власних думок, емоційних станів і тілесних реакцій, поступово розвиваючи здатність уважніше ставитися до того, що відбувається в теперішньому моменті. Поєднання споглядальних вправ, наукового осмислення та особистого дослідження сприяє поглибленню саморозуміння, розвитку усвідомленості та формуванню більш цілісного й уважного ставлення до власного досвіду (Li et al., 2025).

Програма проводиться у груповому форматі протягом восьми тижнів і включає щотижневі заняття тривалістю близько двох із половиною годин. Під час занять учасники опановують формальні та неформальні практики майндфулнес, обговорюють досвід їх виконання та способи застосування усвідомленості у повсякденних і стресових ситуаціях. Важливою складовою програми є регулярне виконання самотійної практики тривалістю

приблизно 45 хвилин на день шість днів на тиждень, переважно за допомогою аудіоінструкцій. Систематичне поєднання групових занять і самостійної практики спрямоване на поступове перенесення майндфулнес із формальних вправ у повсякденне життя та розвиток здатності більш усвідомлено реагувати на стрес та складні внутрішні переживання (Kabat-Zinn, 2013).

Практики майндфулнес поділяються на формальні й неформальні. До формальних належать систематичні медитативні вправи, зокрема сканування тіла, медитація сидячи, майндфул-йога та медитація під час ходьби. Неформальна практика передбачає свідоме спрямування уваги на повсякденну діяльність і сприяє перенесенню навичок, сформованих під час медитації, у щоденне життя, через уважне виконання звичних дій, наприклад приймання їжі, читання, керування автомобілем, спілкування тощо (Shapiro & Carlson, 2017).

Сутність формальних практик майндфулнес полягає в такому, а саме: *сканування тіла* передбачає послідовне спрямування уваги на різні частини тіла та наявні в них відчуття без прагнення їх змінити; *медитація сидячи* ґрунтується на зосередженні уваги на диханні, тілесних відчуттях, звуках, думках та емоціях із м'яким поверненням уваги після відволікання; *майндфул-йога* поєднує повільні рухи, розтягування та утримання поз з усвідомленням тілесних відчуттів і дихання; *медитація під час ходьби* передбачає зосередження уваги на тілесних відчуттях, що виникають у процесі

руху. Ці практики сприяють розвитку тілесного усвідомлення, регуляції та стійкості уваги, неосудливого ставлення до поточного досвіду й здатності підтримувати контакт із теперішнім моментом (Baer, 2014).

Неформальні практики майндфулнес полягають у свідомому перенесенні усвідомленої уваги в повсякденну діяльність. Вони передбачають уважне й доброзичливе ставлення до поточного досвіду, зокрема до виконуваних дій, тілесних відчуттів і дихання. Їх застосування сприяє інтеграції майндфулнес у повсякденний спосіб життя (Shapiro & Carlson, 2017).

Водночас систематичне усвідомлення думок, емоцій і тілесних відчуттів, що виникають у різних життєвих ситуаціях, сприяє кращому розумінню звичних способів реагування та їхнього зв'язку з поведінкою. Перенесення усвідомленої уваги на внутрішні стани, що постійно змінюються в процесі повсякденної діяльності, може підвищувати самоусвідомлення, сприяти прийняттю більш адаптивних рішень і зменшувати автоматичні та дезадаптивні форми поведінки (Baer, 2014).

Узагальнення результатів метааналізів свідчить, що програма зниження стресу на основі майндфулнес може сприяти зменшенню стресу, тривоги й депресивних проявів, а також покращенню якості життя та психологічного благополуччя. Водночас вираженість її ефектів може залежати від особливостей учасників, характеру досліджуваної проблеми, структури й тривалості програми, кваліфікації

інструктора та методологічної якості досліджень. Отже, ця програма є перспективним науково обґрунтованим підходом, ефективність якого може відрізнятися залежно від особливостей цільової групи та умов її реалізації, що зумовлює необхідність подальших досліджень (Li et al., 2025).

Когнітивна терапія на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) була розроблена З. Сігалом, М. Вільямсом та Дж. Тісдейлом для запобігання рецидивам депресії. Спочатку вона була призначена для людей, які мали в анамнезі епізоди великого депресивного розладу, але на момент участі в програмі перебували у стані ремісії. Сучасні дослідження свідчать, що когнітивна терапія на основі майндфулнес також є ефективною за наявності поточних симптомів депресії. Когнітивна терапія на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) значною мірою ґрунтується на програмі зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) і використовує багато її складових, зокрема формальні та неформальні практики (Baer, 2014).

Когнітивна терапія на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) стала важливою інновацією у психотерапії, поєднавши практику майндфулнес із систематизованими підходами когнітивно-поведінкової терапії (Cognitive Behavioural Therapy, CBT). Така інтеграція розширила терапевтичні можливості, запропонувавши комплексну основу для роботи з психологічним

дистресом, з особливим акцентом на запобіганні рецидивам депресії. На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, яка була переважно спрямована на зміну змісту думок, когнітивна терапія на основі майндфулнес заохочує людину взаємодіяти з думками, емоціями та поточним досвідом на основі неосудливого прийняття. Цей особливий підхід сприяє глибшому розумінню власних процесів мислення та створює умови для трансформаційних змін завдяки усвідомленості й прийняттю. При цьому зміст думок не змінюється цілеспрямовано, хоча певні зміни можуть відбуватися внаслідок формування прийнятливого й неосудливого ставлення до них (Li et al., 2025).

Особливістю когнітивної терапії на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) є зміна способу ставлення людини до негативних думок і переживань. Учасники терапевтичної програми навчаються усвідомлювати негативне мислення під час погіршення настрою та дистанціюватися від нього, сприймаючи думки як минаючі події у свідомості, а не як безумовно достовірні факти. Це допомагає раніше помічати повторювані негативні способи мислення та не залучатися в їх подальше розгортання (Brown et al., 2025).

Когнітивна терапія на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) є структурованою груповою програмою, яка поєднує принципи когнітивної терапії з практиками майндфулнес. Ця програма допомагає учасникам помічати зміни настрою,

автоматичні негативні думки, емоції й тілесні відчуття, розпізнавати повторювані негативні способи мислення та не ототожнюватися з ними, а також формувати більш усвідомлене й прийнятливие ставлення до власного досвіду. Програма складається з восьми щотижневих групових занять тривалістю близько двох годин і передбачає регулярну домашню практику. Перші чотири заняття спрямовані переважно на розвиток навичок усвідомленої уваги та розпізнавання автоматичних реакцій, а наступні чотири – на роботу зі складними думками та емоціями, формування здатності усвідомлено відповідати на них, виявлення індивідуальних ознак можливого рецидиву депресії та підтримання набутих навичок (Segal et al., 2013).

Важливим механізмом когнітивної терапії на основі майндфулнес є зниження когнітивної реактивності – схильності до швидкого відновлення негативних способів мислення у відповідь на погіршення настрою. Практика майндфулнес сприяє розвитку децентрування, за якого думки, емоції та спогади сприймаються як тимчасові явища психічного досвіду, а не як безумовно достовірні судження про себе чи реальність. Це може допомагати послаблювати автоматичний перехід від пригніченого настрою до негативних мисленевих патернів і повторної активації депресивних схем, а також підтримувати більш гнучке й усвідомлене реагування на внутрішні зміни. Загалом когнітивна терапія на основі майндфулнес спрямована передусім на зміну

ставлення до негативних думок, що може знижувати ймовірність залучення до повторюваних депресивних процесів (Herbert & Forman, 2011).

У процесі когнітивної терапії на основі майндфулнес застосовують формальні практики майндфулнес (сканування тіла, усвідомлення дихання, медитацію сидячи, медитацію під час ходьби та трихвилинний простір дихання), неформальні практики (усвідомлене виконання повсякденних дій і спостереження за приємними та неприємними подіями), а також когнітивні й поведінкові вправи, спрямовані на розпізнавання автоматичних думок і повторюваних негативних способів мислення, усвідомлення зв'язку між настроєм, думками, емоціями й поведінковими реакціями, виявлення ранніх ознак можливого рецидиву та планування підтримувальних дій (Segal et al., 2013).

Узагальнення результатів систематичних оглядів і метааналізів свідчить, що когнітивна терапія на основі майндфулнес може сприяти зменшенню депресивних симптомів і ризику рецидиву депресії, підвищенню рівня усвідомленості, а також покращенню загального стану психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Позитивні результати її застосування також виявлено при тривозі, обсесивно-компульсивному розладі (ОКР) та стресі. Водночас вираженість і стійкість ефектів можуть залежати від особливостей учасників, умов проведення програми та тривалості подальшого спостереження, що слід врахову-

вати під час оцінювання її ефективності (Li et al., 2025).

Діалектична поведінкова терапія (Dialectical Behavior Therapy, DBT), розроблена М. Лінехан, є комплексним когнітивно-поведінковим підходом, створеним передусім для осіб із межовим розладом особистості, що характеризується вираженими труднощами емоційної регуляції, нестабільністю образу себе й міжособистісних стосунків, а також дезадаптивними способами реагування. Особливістю діалектичної поведінкової терапії є поєднання когнітивно-поведінкових методів із діалектичним підходом, що дає змогу інтегрувати прийняття актуального досвіду людини та зміну неефективної поведінки. Майндфулнес становить одну з основних груп навичок терапії та сприяє розвитку здатності усвідомлено спостерігати й описувати думки, емоції та тілесні відчуття, зосереджуватися на теперішньому моменті й ставитися до власного досвіду без осудливого оцінювання. Поряд із майндфулнес у терапії розвиваються навички міжособистісної ефективності, емоційної регуляції та толерантності до дистресу (Swales & Heard, 2017).

Діалектична поведінкова терапія є структурованим багатокomпонентним психотерапевтичним підходом, що поєднує індивідуальну терапію, тренінг навичок, телефонне консультування та роботу консультаційної команди. Ці компоненти спрямовані на підтримання мотивації до зміни проблемної поведінки, розвиток необхідних навичок і перене-

сення їх у повсякденне життя. Майндфулнес посідає важливе місце в діалектичній поведінковій терапії і спрямований на розвиток здатності зосереджуватися на теперішньому моменті, усвідомлено спостерігати за власним досвідом та більш гнучко реагувати на складні ситуації. Навички майндфулнес опановуються у взаємозв'язку з навичками міжособистісної ефективності, емоційної регуляції та толерантності до дистресу (Li et al., 2025).

У тренінгу навичок діалектичної поведінкової терапії майндфулнес є центральним компонентом: ці навички опановуються першими та підтримують засвоєння інших груп навичок. Навички майндфулнес спрямовані на розвиток здатності усвідомлено спостерігати й описувати власний досвід, повноцінно залучатися до поточної діяльності, зосереджуватися на теперішньому моменті, зберігати неосудливе ставлення та діяти відповідно до вимог ситуації. Поряд із майндфулнес у програмі розвиваються навички міжособистісної ефективності, емоційної регуляції та толерантності до дистресу, які сприяють більш конструктивному вирішенню міжособистісних труднощів, кращому розумінню й регулюванню емоцій та збереженню більш адаптивного реагування у кризових ситуаціях (Linehan, 2015).

У роботі з проявами межового розладу особистості майндфулнес допомагає своєчасно помічати емоції, думки, тілесні відчуття та імпульси до дії, не ототожнюючись із ними й не переходячи одразу до автоматичної реак-

ції. Усвідомлене спостереження за внутрішнім досвідом створює можливість уповільнити реагування, відокремити думки й припущення від фактичної ситуації та обрати більш доцільний спосіб поведінки. Завдяки цьому навички майндфулнес можуть застосовуватися у роботі з емоційною, міжособистісною, поведінковою, когнітивною дисрегуляцією та труднощами у сприйнятті себе, характерними для межового розладу особистості (Aguirre & Galen, 2013).

Діалектичну поведінкову терапію насамперед застосовують у роботі з особами з межовим розладом особистості, щодо якого її ефективність досліджена найбільш ґрунтовно. Результати досліджень свідчать, що діалектична поведінкова терапія може сприяти зменшенню вираженості симптомів і покращенню емоційної регуляції та загального функціонування. Терапію також адаптовано для осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), розладами харчової поведінки, розладами, пов'язаними з уживанням психоактивних речовин, для дорослих із розладами аутичного спектра, а також для роботи з підлітками. Щодо цих груп також отримано позитивні результати, однак доказова база поки є менш усталеною та потребує подальшого розширення (Li et al., 2025).

Терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), розроблена С. Гейзом, К. Стросалом та К. Вілсоном, є контекстуально-поведінковим підходом, спрямованим на розвиток психологіч-

ної гнучкості – здатності усвідомлено контактувати з досвідом теперішнього моменту та змінювати або зберігати поведінку відповідно до особистісно значущих цінностей. Терапія прийняття та відповідальності спрямована не стільки на усунення небажаних думок, емоцій і тілесних відчуттів, скільки на зміну ставлення людини до них: формування здатності сприймати думки як психічні події, а не як безумовно правильні твердження, та залишатися відкритою до складних внутрішніх переживань без їх пригнічення чи уникнення. Майндфулнес у цьому підході реалізується через процеси прийняття, дистанціювання від власних думок, гнучкого спрямування уваги на теперішній момент і формування здатності спостерігати власний досвід без ототожнення з його змістом. Ці процеси сприяють усвідомленому й неосудливому сприйняттю думок, емоцій і тілесних відчуттів та зменшенню їхнього автоматичного впливу на поведінку. Вони поєднуються з усвідомленням особистісних цінностей і здійсненням послідовних дій відповідно до них, сприяючи розвитку психологічної гнучкості та ціннісно-орієнтованої поведінки (Hayes et al., 2012).

Терапія прийняття та відповідальності реалізується як гнучкий процесуально орієнтований підхід і найчастіше проводиться в індивідуальному форматі, але може застосовуватися також у груповій роботі. Структура терапевтичної роботи визначається шістьма взаємопов'язаними процесами психологічної гнучкості: прийняттям, дистанціюванням від

думок, усвідомленням теперішнього моменту, здатністю спостерігати власний досвід із ширшої перспективи, уточненням цінностей і здійсненням відповідальних дій. Майндфулнес інтегрується в терапію через практичні вправи, метафори й безпосереднє спостереження за думками, емоціями та тілесними відчуттями, що допомагає людині залишатися відкритою до внутрішнього досвіду, послаблювати його автоматичний вплив на поведінку та свідомо обирати дії відповідно до особистісно значущих цінностей (Li et al., 2025).

У процесі терапевтичної сесії майндфулнес застосовується як через спеціальні практичні вправи, так і безпосередньо у взаємодії терапевта і клієнта. Терапевт допомагає клієнтові зосередитися на досвіді теперішнього моменту та помічати зміни в емоційному стані, тілесних реакціях, мовленні й поведінці. Особлива увага приділяється змінам темпу й тону голосу, пози та переходам між темами, які можуть бути пов'язані з уникненням складних переживань або втратою контакту з теперішнім моментом. Практичні вправи майндфулнес інтегруються в терапевтичну роботу та спрямовуються на розвиток усвідомленого контакту з безпосереднім досвідом. Усвідомлена присутність стосується також терапевта, який спостерігає за власними реакціями та зберігає увагу до взаємодії з клієнтом (Wilson & DuFrene, 2009).

Майндфулнес у терапії прийняття та відповідальності розглядається не лише як зосередження уваги на теперішньому моменті, а

і як особливий спосіб взаємодії з власним досвідом. У стані майндфулнес думки й емоції не потребують негайного оцінювання, пояснення чи усунення; людина вчиться помічати їх перебіг і водночас зберігати відкритість до безпосереднього досвіду та наслідків власних дій. Така усвідомлена залученість допомагає послабити надмірне домінування мовних і когнітивних процесів над поведінкою та гнучкіше спрямовувати увагу й дії відповідно до особистісних цінностей (Hayes et al., 2012).

Терапію прийняття та відповідальності застосовують при широкому колі психологічних проблем, поведінкових труднощів та психічних розладів, зокрема депресії, тривози, проблемному вживанні психоактивних речовин і розладах харчової поведінки. Найбільш сформованою є доказова база щодо депресії, тривоги та проблемного вживання психоактивних речовин, тоді як результати застосування даної терапії при розладах харчової поведінки залишаються менш усталеними. Загалом ця терапія може сприяти зменшенню вираженості симптомів, розвитку психологічної гнучкості та покращенню повсякденного функціонування, однак доказова база щодо окремих напрямів її застосування та механізмів терапевтичних змін потребує подальшого вивчення (Li et al., 2025).

Отже, незважаючи на відмінності у структурі, теоретичних засадах і сферах застосування, усі зазначені підходи спрямовані на розвиток більш усвідомленого, прийнятливого й гнучкого ставлення до внутрішнього досві-

ду, зменшення автоматичної реактивності та формування більш адаптивних способів поведінки. Водночас роль майндфулнес у кожному з них визначається загальною логікою терапевтичної моделі: у програмі зниження стресу на основі майндфулнес та когнітивній терапії на основі майндфулнес вона полягає в систематичній практиці; у діалектичній поведінковій терапії – у підтриманні розвитку емоційної регуляції та толерантності до дистресу; а в терапії прийняття та відповідальності – у сприянні психологічній гнучкості та ціннісно-орієнтованій поведінці.

Подальший розгляд практичного застосування майндфулнес доцільно зосередити на особливостях його використання при різних психічних розладах та основних напрямках терапевтичної роботи, у межах яких застосовуються майндфулнес-орієнтовані підходи.

При тривожних розладах майндфулнес спрямовується на формування більш усвідомленого й прийнятливості ставлення до переживань страху і тривоги та розвиток здатності спостерігати за пов'язаними з ними думками, емоціями й тілесними відчуттями без автоматичного реагування. При obsесивно-компульсивному розладі (ОКР) важливого значення набувають усвідомлене розпізнавання і прийняття нав'язливих думок та емоцій, а також децентрування і дистанціювання від внутрішніх станів, що дає змогу послаблювати звичні автоматичні способи реагування (Didonna, 2009).

При депресії практики майндфулнес

спрямовані на усвідомлення негативних думок і переживань, розпізнавання звичних автоматичних способів мислення та формування більш децентрованого ставлення до них, що дає змогу зменшувати автоматичну реактивність і більш усвідомлено обирати спосіб реагування. При залежній поведінці практики майндфулнес сприяють усвідомленню потягів, думок, емоційних станів і звичних поведінкових реакцій та розвитку здатності спостерігати за ними без автоматичного переходу до відповідної поведінки, що має важливе значення для запобігання рецидивам (Baer, 2014).

При посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) майндфулнес використовується для підтримання контакту з теперішнім досвідом та розвитку психологічної гнучкості й більш адаптивного реагування. При розладі дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) практики майндфулнес спрямовані на розвиток регуляції уваги й когнітивних процесів, емоційної саморегуляції та здатності більш усвідомлено реагувати на стресові переживання. При розладах харчової поведінки практики майндфулнес спрямовані на підвищення усвідомлення думок, емоцій і внутрішніх сигналів, пов'язаних із харчуванням, та розвиток більш адаптивної саморегуляції (Didonna, 2009).

Отже, особливості застосування майндфулнес при різних психічних розладах визначаються характером відповідних психологічних труднощів, однак спільним залишається спрямування на більш усвідомлене ставлен-

ня до внутрішнього досвіду, послаблення автоматичних реакцій і розвиток адаптивної саморегуляції.

Огляд сучасних досліджень свідчить про значний інтерес до застосування майндфулнес у психологічній роботі зі стресом і розвитку стресостійкості. Техніки майндфулнес можуть застосовуватися у психологічній роботі зі стресом і тривогою, сприяючи розвитку більш усвідомленого ставлення до власних думок, емоцій і тілесних реакцій. Регулярна практика майндфулнес пов'язана зі зниженням рівня стресу та тенденцією до зменшення тривоги, а також може сприяти покращенню концентрації уваги та підвищенню стресостійкості. Важливими психологічними механізмами такого впливу є зменшення реактивності, розвиток емоційної регуляції, прийняття внутрішнього досвіду та здатності дистанціюватися від негативних думок без їх уникнення (Куліш та ін., 2025).

Майндфулнес пов'язаний зі стресостійкістю та адаптивним реагуванням на стресові ситуації. Здатність усвідомлювати досвід, спостерігати за думками, емоціями й реакціями та не реагувати на них автоматично може сприяти саморегуляції й психологічній стійкості. Важливе значення мають також уміння вербально описувати переживання та дистанціюватися від негативних думок, не застрягаючи у стресових переживаннях. Такі складники майндфулнес можуть підтримувати здатність особистості конструктивніше справлятися зі стресом у складних життєвих ситуаціях

(Музичко & Артюшина, 2024).

Окремим напрямом сучасних досліджень є міжособистісні аспекти майндфулнес. Усвідомлена й уважна присутність у процесі соціальної взаємодії може сприяти більш відкритому сприйняттю досвіду та потреб інших людей, зменшенню автоматичності реагування й емоційної реактивності. Результати досліджень свідчать, що практики майндфулнес можуть сприяти розвитку співчуття, доброзичливості та поведінки, спрямованої на підтримку інших, а також покращенню міжособистісної взаємодії. Таким чином, значення майндфулнес може виявлятися не лише у ставленні людини до власного внутрішнього досвіду, а й у її взаємодії з іншими людьми (Brown et al., 2025).

Водночас практики майндфулнес застосовуються не лише в клінічній практиці, а й у професійній діяльності, зокрема для зменшення професійного стресу, емоційного вигорання та розвитку психологічної стійкості. С. Браун та П. Кінсер розробили програму Mindfulness for Interdisciplinary Healthcare Professionals (MIHP) – «Майндфулнес для міждисциплінарних фахівців охорони здоров'я», створену на основі формату програми зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) та адаптовану для медичних працівників і студентів відповідних спеціальностей. Програма триває вісім тижнів і передбачає щотижневі двогодинні групові заняття, що поєднують теоретичне обговорення та формальні й нефо-

рмальні практики майндфулнес. Її зміст спрямований на розвиток психологічної стійкості, співчуття та навичок усвідомленої взаємодії у професійній діяльності (Braun & Kinser, 2022).

Поряд із професійною сферою, майндфулнес використовується для підтримання психологічного благополуччя та розвитку більш усвідомленого ставлення до повсякденного життя. М. Вільямс і Д. Пенман розробили восьми тижневу практичну програму майндфулнес, що ґрунтується на принципах когнітивної терапії на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) та призначена для широкого кола дорослих. Програма орієнтована на розвиток навичок усвідомленого ставлення до повсякденного досвіду, зменшення впливу стресу, тривоги й емоційного напруження та послаблення звичних автоматичних способів реагування. Упродовж восьми тижнів учасники послідовно опановують практики усвідомленого дихання, сканування тіла, усвідомленого руху, спостереження за тілесними відчуттями, звуками, думками й емоціями, а також короткі практики майндфулнес, які інтегруються в повсякденне життя. Регулярне виконання цих практик спрямоване на розвиток здатності помічати власні думки, емоції й тілесні реакції без автоматичного реагування на них, більш усвідомлено ставитися до складних ситуацій та формувати уважніше й доброзичливіше ставлення до себе і власного досвіду (Williams & Penman, 2021).

Майндфулнес застосовується не лише в

роботі з дорослими, а й з дітьми та підлітками, при цьому відповідні практики адаптуються до їхніх вікових та індивідуально-психологічних особливостей. У роботі з дітьми використовуються різні вправи, спрямовані на розвиток здатності зосереджувати увагу на теперішньому моменті, усвідомлювати власні думки, емоції й тілесні відчуття, а також зменшувати імпульсивне та автоматичне реагування. Такі практики можуть включати усвідомлене дихання, спостереження за думками й емоціями, сканування тіла, усвідомлене слухання, ходьбу та використання образів і метафор. Їх застосування сприяє розвитку уваги, кращому усвідомленню та регуляції власних емоцій, формуванню більш спокійного й усвідомленого реагування, а також може сприяти зменшенню тривоги та стресових переживань у дітей і підлітків (Gupta, 2022).

У психологічній роботі з дітьми та підлітками майндфулнес може застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Вибір форми роботи визначається потребами дитини або підлітка, характером наявних труднощів та завданнями психологічної допомоги. В індивідуальній роботі майндфулнес-практики можуть добиратися відповідно до конкретних потреб дитини, тоді як у малих групах вони використовуються для спільного опанування та закріплення навичок майндфулнес у структурованому форматі психологічної роботи. Така варіативність дає змогу використовувати майндфулнес як гнучкий компонент психологічної підтримки дітей і підлітків

у різних формах психологічної роботи (Holland & Hawks, 2023).

У роботі з дітьми майндфулнес також розглядається як засіб підтримання психоемоційного благополуччя та розвитку саморегуляції. Його застосування сприяє кращому розпізнаванню й усвідомленню власних емоцій, більш адекватному реагуванню на стресові ситуації, а також розвитку емоційної стійкості й адаптивності до соціальних викликів. Формування таких навичок набуває особливого значення в молодшому шкільному віці, коли здатність до емоційної саморегуляції ще перебуває у процесі розвитку (Матвієнко та ін., 2025).

Отже, майндфулнес характеризується гнучкістю та широкими можливостями практичного застосування, що дає змогу адаптувати його відповідно до вікових, індивідуально-психологічних особливостей та актуальних потреб особистості. У психологічній практиці майндфулнес може інтегруватися в різні формати роботи та застосовуватися як засіб формування більш усвідомленого ставлення до власного досвіду та зменшення автоматичності реагування. Така універсальність розширює можливості використання майндфулнес у психологічній підтримці різних вікових груп і формах психологічної роботи.

Висновки. Вивчення наукових джерел з проблеми дослідження показало, що в сучасній психології майндфулнес розглядається як багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний з усвідомленим спрямуванням уваги

на досвід теперішнього моменту, неосудливим ставленням до нього, розвитком саморегуляції та зменшенням автоматичної реактивності. Було виявлено, що практика майндфулнес сприяє формуванню здатності більш усвідомлено спостерігати за власними думками, емоціями й тілесними відчуттями, зменшувати автоматичність реагування, розвивати психологічну гнучкість та обирати більш адаптивні способи поведінки. Було розглянуто основні моделі та компоненти майндфулнес та розкрито механізми його дії. Встановлено, що майндфулнес інтегровано в різні психотерапевтичні підходи, зокрема програму зниження стресу на основі майндфулнес, когнітивну терапію на основі майндфулнес, діалектичну поведінкову терапію і терапію прийняття та відповідальності, у межах яких він виконує різні терапевтичні функції. Було розглянуто формальні й неформальні практики майндфулнес, а також особливості його застосування при різних психічних розладах, у роботі зі стресом, професійній діяльності та психологічній роботі як з дорослими, так і з дітьми й підлітками. Практичне значення майндфулнес у роботі психологів і психотерапевтів полягає в можливості його гнучкої інтеграції в різні формати психологічної допомоги. Отже, майндфулнес є перспективним напрямом сучасної психології, який завдяки розвитку усвідомленості, саморегуляції, психологічної гнучкості та більш усвідомленого ставлення до внутрішнього досвіду може сприяти психологічному благополуччю й ефективнішому подоланню

складних життєвих ситуацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей адаптації майндфулнес-практик до різних вікових груп та індивідуально-психологічних особливостей особистості, а також у подальшому дослідженні механізмів їх дії, умов ефективного застосування та можливостей інтеграції в різні напрями психологічної практики.

References :

- Aguirre, B. A., & Galen, G. (2013). *Mindfulness for borderline personality disorder: Relieve your suffering using the core skill of dialectical behavior therapy*. New Harbinger Publications.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Baer, R. A. (Ed.). (2014). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (2nd ed.). Academic Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Braun, S. E., & Kinser, P. A. (Eds.). (2022). *Delivering compassionate care: A mindfulness curriculum for interdisciplinary healthcare professionals*. Springer.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Eds.). (2025). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer.
- Gupta, S. K. (Ed.). (2022). *Handbook of research on clinical applications of meditation and mindfulness-based interventions in mental health*. IGI Global.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Eds.). (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley & Sons.
- Holland, M. L., & Hawks, J. L. (2023). *Mindfulness and acceptance and*
- commitment practices in the school setting: Practical interventions for children and adolescents. Routledge.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised and updated ed.). Bantam Books.
- Kulish, O. V., Kachurina, M. O., & Pedchenko, O. V. (2025). Tekhniky maindfulnes u roboti zi stresom ta tryvohoiu v doroslykh tsyvilnykh ukrainsiv v umovakh viiny [Mindfulness techniques in working with stress and anxiety in adult Ukrainian civilians during the war]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 1, 81–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10>
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness: 25th anniversary edition*. Balance.
- Li, W. W., Griffith, G. M., Shapiro, S., & Zhu, Z. (Eds.). (2025). *The Palgrave handbook of third-wave psychotherapies*. Palgrave Macmillan.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Matviienko, O. V., Sebalo, L. I., & Pelekh, I. B. (2025). Osoblyvosti formuvannia navychok samorehuliatcii i psykhoemotsiinoho dobrobutu molodshykh shkoliariv zasobamy tekhnolohii maindfulnes [Features of the formation of self-regulation skills and psycho-emotional well-being of primary school students by means of mindfulness technology]. *Osvitno-naukovi prostrir*, 8 (1), 38–51. [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8\(1\)/1.2025.04](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.04)
- Muzychko, L. V., & Artiushyna, M. V. (2024). Zviazok zdatnosti do maindfulnes zi stresostiikistiu ukrainsiv pid chas viiny [The relationship between mindfulness ability and stress resilience of Ukrainians during the war]. *Psykhologichni studii*, 3, 46–55. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.7>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Swales, M. A., & Heard, H. L. (2017). *Dialectical behaviour therapy:*

Distinctive features (2nd ed.). Routledge.

Williams, J. M. G., & Penman, D. (2021). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world* (10th anniversary ed.). Piatkus.

Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.

Ivan Danyliuk

Doctor of Psychological Sciences (DSc in Psychology), Professor, Dean of the Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)

Nataliia Burkalo

Candidate of Psychological Sciences (PhD in Psychology), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Experimental and Applied Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)

MINDFULNESS IN PSYCHOLOGY: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL APPLICATION

ABSTRACT

Background. In modern psychology, mindfulness is regarded as a multidimensional psychological phenomenon associated with the deliberate direction of attention to present-moment experience, an open, accepting, and non-judgmental attitude toward that experience, the development of self-regulation and psychological flexibility, and a reduction in automatic emotional and behavioral reactivity. Depending on the theoretical approach, mindfulness is conceptualized as a state, a process, or a capacity to engage consciously with internal and external experience. Growing scientific interest in mindfulness is associated with the expansion of research into its psychological mechanisms, its potential for integration into psychotherapeutic approaches, and its use in psychological practice.

Aim. To examine the theoretical foundations and practical application of mindfulness in psychology and to summarize the main approaches to its definition, models, mechanisms of action, foundational attitudes, and the specific features of its integration into psychotherapeutic approaches and various areas of psychological practice.

Methods. The study employed theoretical research methods, including analysis, synthesis, systematization, and generalization of information from the psychological

literature on the research problem. On the basis of these theoretical methods, scientific works devoted to the conceptualization of mindfulness, its psychological mechanisms, formal and informal practices, psychotherapeutic approaches, and the outcomes of their application were reviewed and synthesized.

Results. The main approaches to defining mindfulness and the models in which it is characterized through attention regulation, orientation toward experience, the interaction of intention, attention, and attitude, as well as through the multidimensional structure of its psychological components, were examined. The foundational attitudes of mindfulness and its mechanisms of action were described, including perceiving, self-regulation, values clarification, cognitive, emotional, and behavioral flexibility, and exposure. The specific features of integrating mindfulness into Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Dialectical Behavior Therapy, and Acceptance and Commitment Therapy were analyzed. Formal and informal mindfulness practices and their transfer into everyday life were characterized. The use of mindfulness in anxiety and depressive disorders, obsessive-compulsive disorder, post-traumatic stress disorder, addictive behavior, eating disorders, and other psychological difficulties was considered. Findings concerning its use in stress management, the development of psychological resilience and emotion regulation, interpersonal and professional contexts, as well as psychological work with adults, children, and adolescents, were summarized.

Conclusions. Mindfulness is widely used in modern psychology and psychotherapy, particularly in work with stress and various psychological difficulties. Mindfulness-oriented approaches and practices may contribute to maintaining psychological well-being, developing a more mindful attitude toward internal experience, and responding more flexibly to challenging life situations. The use of mindfulness is associated with the development of awareness, self-regulation, and psychological flexibility, as well as with reduced automatic reactivity. The practical significance of mindfulness lies in its potential to be integrated into various forms of psychological work and applied with consideration of age-related and individual psychological characteristics, as well

as the individual's current needs. Thus, mindfulness has broad potential for practical application and may contribute to the development of more mindful ways of engaging with internal experience and challenging life circumstances.

Keywords: *mindfulness, acceptance, self-regulation, psychological flexibility, mindfulness-oriented approaches, psychotherapy.*

Данилюк Іван Васильович

Доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

Буркало Наталія Іванівна

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри експериментальної та прикладної психології, факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

МАЙНДФУЛНЕС У ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

АНОТАЦІЯ

Передумови. У сучасній психології майндфулнес розглядається як багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний з усвідомленим спрямуванням уваги на досвід теперішнього моменту, відкритим, прийнятливим і неосудливим ставленням до нього, розвитком саморегуляції, психологічної гнучкості та зменшенням автоматичної емоційної й поведінкової реактивності. Майндфулнес залежно від теоретичного підходу розглядається як стан, процес або здатність усвідомлено взаємодіяти з внутрішнім і зовнішнім досвідом. Зростання наукового інтересу до майндфулнес пов'язане з розширенням досліджень його психологічних механізмів, можливостей інтеграції в психотерапевтичні підходи та використання у психологічній практиці.

Мета. Розглянути теоретичні засади та практичне застосування майндфулнес у психології, узагальнити основні підходи до його визначення, моделі, механізми дії, засадничі установки та особливості інтеграції в психотерапевтичні підходи й різні напрями психологічної практики.

Методи. Використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення інформації з психологічної літератури з проблеми дослідження. На основі зазначених теоретичних методів здійснено опрацювання та узагальнення наукових

праць, присвячених концептуалізації майндфулнес, його психологічним механізмам, формальним і неформальним практикам, психотерапевтичним підходам та результатам їх застосування.

Результати. Розглянуто основні підходи до визначення майндфулнес та моделі, у яких він характеризується через регуляцію уваги, орієнтацію на досвід, взаємодію наміру, уваги й ставлення, а також через багатовимірну структуру його психологічних компонентів. Охарактеризовано засадничі установки майндфулнес та механізми його дії, зокрема зміну способу сприйняття, саморегуляцію, уточнення цінностей, когнітивну, емоційну й поведінкову гнучкість та експозицію. Проаналізовано особливості інтеграції майндфулнес у програму зниження стресу на основі майндфулнес, когнітивну терапію на основі майндфулнес, діалектичну поведінкову терапію та терапію прийняття і відповідальності. Охарактеризовано формальні й неформальні практики майндфулнес та їх перенесення у повсякденне життя. Розглянуто застосування майндфулнес при тривожних і депресивних розладах, obsesivno-kompulsivnomu rozladi, posttraumatichnomu stresovomu rozladi, залежній поведінці, розладах харчової поведінки та інших психологічних труднощах. Узагальнено дані щодо його використання у роботі зі стресом, розвитку психологічної стійкості та емоційної регуляції, у міжособистісній і професійній сферах, а також у психологічній роботі з дорослими, дітьми й підлітками.

Висновки. Майндфулнес широко застосовується в сучасній психології та психотерапії, зокрема у роботі зі стресом та різними психологічними труднощами. Майндфулнес-орієнтовані підходи й практики можуть сприяти підтриманню психологічного благополуччя, розвитку більш усвідомленого ставлення до внутрішнього досвіду та гнучкішого реагування на складні життєві ситуації. Застосування майндфулнес пов'язане з розвитком усвідомленості, саморегуляції, психологічної гнучкості, а також зі зменшенням автоматичної реактивності. Практичне значення майндфулнес полягає в можливості його інтеграції в різні форми психологічної роботи та застосування з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних особливостей і актуальних потреб особистості. Таким чином, майндфулнес має широкі можливості практичного застосування та може спри-

яти формуванню більш усвідомлених способів взаємодії з внутрішнім досвідом і складними життєвими обставинами.

Ключові слова: *майндфулнес, прийняття, саморегуляція, психологічна гнучкість, майндфулнес-орієнтовані підходи, психотерапія.*

How to cite (як цитувати):

Danyliuk, I., & Burkalo, N. MINDFULNESS IN PSYCHOLOGY: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL APPLICATION. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(7), 39–60. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.3> [in Ukrainian]

Данилюк, І., & Буркало, Н. МАЙНДФУЛНЕС У ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(7), 39–60. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.3>

Дата отримання статті: 23.04.2026

Дата рекомендації до друку: 21.06.2026

Дата оприлюднення: 30.07.2026