



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

Дипломна робота

«ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК МАЙНДФУЛЕС У РОБОТІ З
ПЕДАГОГІЧНИМ КОЛЕКТИВОМ»

Кравець Оксана

ЛЬВІВ -2020

Дипломна робота «Застосування технік майндфулнес у роботі з педагогічним колективом»

Зміст

I. Частина

1. Вступ	2
2. Поняття майндфулнес у науковій літературі	5
3. Нейрофізіологічні механізми практик усвідомленості	9
4. Огляд досліджень ефективності практик усвідомленості	14
5. Обґрунтування важливості застосування практик Майндфулнес для вчителів. Спільне дослідження EdCamp Ukraine та Міністерства освіти і науки України: «Навчати і навчатися: як і куди зростати українському вчителю?»	24

II. Частина: програма усвідомленості для вчителів.

Загальні дані: мета, структура, формат, теми сесій	35
1. Сесія Усвідомленість і автопілот	36
2. Сесія. Щоб розум пам'ятав про тіло	37
3. Сесія. Неприємні ситуації	38
4. Сесія. Що спільного між думками та чутками	40
5. Сесія. Прийняття	41
6. Сесія. Жити теперішнім чи минулим	42
7. Сесія. Турбота про себе	43
8. Сесія. Прийняття та зміни	44

III. Підсумки 45

Список використаних джерел 47

I. Вступ.

Професія вчителя надзвичайно важлива, захоплююча цікава, творча. Така, що викликає повагу, та водночас складна і дуже відповідальна. Вона охоплює дуже велике коло завдань: долучити дитину до наукових знань, практичного досвіду, культури, духовності, формувати її світогляд, власну життєву позицію, формувати загальнолюдські цінності, цінність особистості, цінність власного «Я»...

В умовах сучасної України, коли шостий рік триває гібридна агресія Росії, нестабільна економічна ситуація та епідемія Covid-19 і це спричиняє постійний стрес, напруження в суспільстві, продукує відчуття невизначеності, не може не зачіпати вчителів, частиною суспільства, якого вони є. Пандемія змушує педагогів дуже швидко адаптовуватись до сучасних реалій навчання, освоювати новітні методики та технології, звикати до «незвичних» уроків, та до нового стилю, нових умов, до іншого формату школи. Щодень вчителі стикаються з високою емоційною напругою, до цього додається низький рівень оплати, велике навантаження, високі вимоги. Все це викликає стрес, втому, високий рівень тривожності і як наслідок - емоційне виснаження, професійне вигорання, які є і були постійною проблемою в освіті. Тож особливої актуальності сьогодні набуває питання застосування сучасних, дієвих, науково-обґрунтованих, доступних методів допомоги вчителям. Одним із затребуваних в сучасному світі методів профілактики та подолання негативних особистих психологічних станів є Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія (Mindfulness-based cognitive therapy MBCT).

Даний підхід було розроблено директором клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу професором медицини Дж. Кабат-Зінном. Пізніше фахівцями когнітивно-поведінкової психотерапії (М.Вільямс, Д. Тісдел, З. Сігал), які спираючись на основні майндфулнес-практики, розробили програму «Майндфулнес-орієнтована когнітивна

психотерапія» (Mindful-Based Cognitive Therapy), що мала на меті допомогти людям, які потерпали від різних дискомфортних психологічних станів.

Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія є комплексним підходом для вирішення психологічних труднощів, в якому змогли поєднатись концепція усвідомленості (mindfulness), з ідеями когнітивно-поведінкової терапії. Це комплекс вправ для мозку, який допомагає людині краще взаємодіяти з навколишньою дійсністю. Звернення до думок, почуттів і відчуттів, тіла людини, щоб підвищити здатність справлятися зі складними емоціями, створюючи платформу для зважених рішень.

Все більше американських та європейських шкіл та університетів (Оксфорд, Стенфорд та ін.) впроваджують майндфулнес до навчального процесу. У Британії слово “майндфулнес” встигло стати модним у традиційній школі. В Англії майндфулнес є частиною навчального процесу в 370 школах.

Психіатр Деніел Сігел 2007 року констатував, що у тих людей, які практикували майндфулнес, полегшувався перебіг хронічних захворювань та розладів (серцево-судинних, онкологічних, що супроводжуються хронічним больовим синдромом) через збільшення толерантності до болю, підвищувався рівень емоційної врівноваженості та протидії стресу, а також зростали показники одужання й загальної якості життя. У цих людей зміцнювалася імунна система, покращувалися стосунки з оточенням (зростав рівень емпатії); зменшувалися депресивні та тривожні симптоми, знижувалася тривожна румінація. За допомогою технік майндфулнес – ці стани швидше зникають.

Завдяки науковим дослідженням, було виявлено, що практики майндфулнес попереджають виникнення депресії, вони позитивно впливають на мозкову активність зменшуючи тривогу, нервові напруження, дратівливість, позитивно впливають на емоційні прояви та когнітивні здібності, підвищують психологічну та фізичну витривалість, також покращуються стосунки з партнерами. Усвідомлена медитація є запорукою здорового, щасливого, змістовного життя. Це метод розумового тренування, який вимагає терпіння і

наполегливості. Майндфулнес використовуються в психотерапевтичних цілях та релаксації, що дозволяє відновити внутрішню гармонію людини зі світом. Майндфулнес допомагає культивувати усвідомлення, стан доброзичливості, відкритості та цікавості, стан присутності у досвіді, стан прийняття і відкритості, розуміти цінність теперішнього моменту, розуміти себе та інших, віднайти оптимальний шлях до власних цінностей.

2. Поняття "майндфулнес" в науковій літературі.

Термін "майндфулнес" (mindfulness) з англійської перекладається як стан "уважності", "усвідомленості", "повної свідомості".

Одним із перших в 70-х роках ХХ століття поняття Mindfulness ввів Джон Кабат-Зінн американський професор медицини, який очолює медичний центр при Массачусетському університеті. Це усвідомлення, яке виникає через уважність, цілеспрямовано, в поточний момент, без осуджень. Кабат – Зінн визначив майндфулнес як уважне, безоцінкове, ставлення, в поточному моменті, усвідомлення наших думок, те, що дозволяє відслідковувати свої відчуття та емоції з відкритістю, цікавістю і неосудністю, бути тут і зараз та приймати цей новий досвід. Усвідомленість допомагає контролювати негативні думки, усвідомлюючи некорисність вчасно зупиняти не дозволяючи їм повністю захопити нас, чи негативним чином впливати, погіршуючи емоційний стан та якість власного життя [10, 11, 12]. З приводу теоретичного визначення майндфулнес, діалог між науковцями та релігієзнавцями вівся протягом багатьох років. Його метою було проведення наукових досліджень, механізмів та процесів, що є в основі сприйняття та уваги [13].

Концепція уважності бере свій початок від східних медитаційних практик [14]. Велике значення вона має в буддизмі. «Уважність» в буддійському контексті, має більш широке значення та ціль і пов'язана із розпізнаванням того, що є корисним а, що ні, які чинники сприяють стишенню розуму практикуючи уважність. В одному з напрямків – школа Тхеравади – велике значення надається усвідомленню різних психічних процесів та спостереженню за ними, безоцінковому ставленню та прийняттю, плекання «правильної дії», яка ґрунтується на глибокій мудрості та співчутті до інших[40].

Школа Дзен має за основу усвідомленість в повсякденному житті, з акцентом на те, що ми маємо та відчуваємо в теперішньому моменті [15].

Дослідники відмічають, що майндфулнес помітно відрізняється від методу релаксації, не є способом заспокоїти болючі емоції замасковуючи чи

заперечуючи їх, а є способом прийняття їх без перебільшення, такою собі формою «екології розуму» [18]. Більшість психологічних труднощів людини виникає внаслідок невдалих спроб позбутись проблем, щоб уникнути страждань - часто в спосіб заперечуючи їх або уникаючи. Проте ця стратегія не є ефективною, відмова від неї передбачає значно кращі перспективи для людини в цілому [18].

К. В. Браун і Р. М. Райан у своїх дослідженнях стверджують, що майндфулнес наче система, яка складається з таких рівнів як усвідомлення та увага. Усвідомлення визначається як система яка моніторить, яка дозволяє сприйняти, як фізичні так і психічні явища. На противагу, увага розглядається як залучення цілеспрямованої маніпуляції сфокусованої над цим явищем. Вони розробили шкалу «Mindful Attention Awareness Scale» (MAAS) [26].

С.Р. Бішоп разом з іншими науковцями вважають, що майндфулнес включає в себе такі складові, як орієнтованість на досвід та саморегуляція уваги. Саморегуляція уваги це процес роботи з увагою націлений на усвідомлене спостереження за думками, тілесними відчуттями, емоціями в теперішній момент. Друга складова механізму майндфулнес є орієнтованість на досвід-неосудлива відкритість до нового досвіду, прийняття з позиції цікавості [27]. Результати які отримуємо практикуючи уважність, пояснюються сфокусованістю уваги на сприйнятті реальності через сенсорну систему, направлену на ідентифікацію своїх емоцій, думок, відчуттів - з прийняттям, без критики та осудження. В цей час увага вільна від асоціацій, румінативних думок, які часто пов'язані з попереднім досвідом, натомість отримуємо більше ресурсів, щоб краще розуміти, що відбувається тут і тепер [7].

П'ятифакторну модель майндфулнесу запропонували А. Баяр та його колеги. Вона включала в себе такі складові як неосудливість, спостережливість, усвідомленість дій, здатність вербалізувати, не реактивність [29].

Шапіро запевняв, що розвиваючи уважність, переосмислюючи свої думки з бажаних та уявних на реальні, людина створює інший досвід реагування

між попереднім досвідом і наступною реакцією. Таким чином набуті навички реагування та автоматичні поведінкові реакції зменшуються [9]. Браун та інші науковці зазначають, що практикуючи, розвиваючи усвідомленість, людина покращує свою поведінку, прямує до своїх цілей, не забуваючи при цьому про свої цінності [41].

Д. Д. Сігал та Д. Сафран зазначають, що людина, яка розвиває уважність до своєї поведінки, може мати зміни в поведінці в сторону покращення [22]. Психіатр Сігел 2007 року констатував, що у тих людей, які практикували майндфулнес, полегшувався перебіг хронічних захворювань та розладів (серцево-судинних, онкологічних, що супроводжуються хронічним больовим синдромом) через збільшення толерантності до болю, підвищувався рівень емоційної врівноваженості та протидії стресу, а також зростали показники одужання й загальної якості життя. У цих людей зміцнювалася імунна система, зростав рівень емпатії, зменшувалися депресивні та тривожні симптоми, знижувалася тривожна румінація [20].

Марк Вільямс і Денні Пенман, підсумовуючи результати досліджень інших вчених, стверджують, що практика усвідомленості значно підвищує емоційну стабільність особистості, тобто її здатність протистояти різноманітним труднощам, викликам життя та клінічній депресії, дає можливість зрозуміти, де шукати справжнє щастя, спокій, задоволення, та як знову відкрити їх для себе, зрозуміти цінність кожного моменту та сенс життя. Маючи досвід участі в програмі, її учасники відмічають більш високі суб'єктивні показники щастя та рівня енергії, менше піддаються стресу [4]. Вони констатують, що регулярні медитації допомагають зменшити роздратування, тривожність і депресивні стани, покращують пам'ять, підвищують швидкість реакції, психологічну та фізичну витривалість. Дослідження проведені в різних країнах, свідчать про те, що медитація знижує ключові показники хронічного стресу, а також нормалізує тиск, медитація допомагає справитись із такими захворюваннями як хронічний біль та рак, послабити алкогольну і наркотичну залежність. Згідно результатів

досліджень медитація зміцнює імунну систему і тим самим попереджує застуду, грип та ін. захворювання [4, 5].

На формальну та неформальну практику розділили методи уважності Д. М. Вільямс, Д. К. Дуган і Феннелл. Формальна практика- це медитація для якої ми відводимо в своєму житті особливий час та місце. Це вправи спрямовані на усвідомлення дихання, окремих частин тіла, рухів, відчуттів. Формальна медитація робить практику більш глибокою. Неформальна практика- зосередження уважності в житті, коли робимо будь-яку дію з уважністю до того, що відбувається в цей момент, задіюючи всі сенсорні відчуття. Це може бути споживання їжі, спостереження за природою, малювання, слухання музики, чищення зубів, одягання... [16].

Усвідомлена медитація - це навичка спостереження за власними реакціями, навички бути тут і зараз. Вона дозволяє спостерігати, як з'являються наші думки і відчуття, як вони впливають на наше тіло, емоції та реакції, вчить впізнавати спогади і некорисні думки, як тільки вони з'являються. Усвідомленість це глибше ніж мислення, вона дозволяє переривати негативний внутрішній діалог, щоб поглянути на зовнішній світ під іншим кутом та мати кращу якість життя[30, 42, 7].

3. Нейрофізіологічні механізми практик усвідомленості

Ефективність підходу майндфулнес дослідники пов'язують з тим, що під час медитації спостерігається підвищення активності і утворення нових нейронних зв'язків в середині префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за функції емоційної регуляції, планування, усвідомленого вибору, емпатії, інсайту і ін. [7,17].

Під час занять майндфулнес медитаціями, активуються певні ділянки мозку (і АНС), і це призводить до певних змін нашого самовідчуття і реакцій (поведінки), ці зміни в свою чергу підтримують активацію задіяних ділянок нервової системи, і це утворює позитивний цикл, мета якого - розвиток саморегуляції, і як наслідок, психічне благополуччя.

На основі досліджень американських та західноєвропейських вчених, можна охарактеризувати механізм впливу майндфулнес, як дворівневу систему, яка здійснює, з одного боку, когнітивне регулювання (при якому суб'єкт навчається відстежувати появу негативних думок і не дозволяє їм розвиватися, не втягується в нескінченний цикл румінації, а з іншого боку регулярна практика усвідомленості сприяє розвитку здатності спокійно приймати негативні події [13,7,43].

Майндфулнес можна розглядати в трьох практичних аспектах:

- концентрація уваги,
- емоційна регуляція
- самосвідомість [3,17,22]

Функції цих ділянок. Концентрація уваги: передня поясна кора, префронтальна кора, смугасте тіло.

Емоційна регуляція: префронтальна кора, лімбічні ділянки.

Самосвідомість : інсула, медійна префронтальна кора, кора задньої частини поясної звивини, частина верхньої тім'яної частки на медіальній поверхні півкуль.

Саме розуміння того, які ділянки нашого мозку задіюються в процесі медитації, дозволяє нам зрозуміти зміни. Для цього необхідно ширше подивитися на функції цих основних ділянок.

Поясна кора:

- оцінка очікувань, ціна помилки і відповідність результату очікування (реагує, коли подія дуже мало ймовірна);
- попередження і орієнтування;
- моніторинг конфліктів і помилок;
- бере участь в навчанні, оцінюючи ймовірність помилки і вибираючи правильний варіант;
- прийняття рішень при суперечливій інформації (вирішуючи якій зоні мозку передати контроль над руховою системою);
- участь в ситуаціях соціальної оцінки;
- оцінка емоцій інших людей, визначення цілей і прийняття рішень (емоційна обізнаність);
- усвідомленість, як скорочення числа очікувань і негативної реакції на їх невідповідність результату;
- участь в автобіографічній пам'яті через емоційну значимість (як позитивну, так і негативну);
- емоційна оцінка болю (фізичної, емоційної, в соціальних ситуаціях);
- участь у регуляції кров'яного тиску і частоти серцевих скорочень;
- частина сетіпасивного режиму роботи мозку (DMN).

Префронтальна кора:

- загальні виконавчі функції і основа для інших вищих функцій;
- репрезентація інформації, відсутньої в даний момент;
- розуміння цілей;
- комплексне когнітивне планування поведінки;
- оцінка думок / стратегій;
- придушення небажаних спонукань, соціальне навчання правил;

- гармонізація мислення і дій відповідно до внутрішніх цілей;
- тісний зв'язок з іншими зонами мозку (що відповідають за увагу і емоції, а також збудження);

- участь у генерації повільного сну, нормалізації сну;
- участь короткочасної пам'яті;

Смугасте тіло:

- сприйняття мотиваційної значущості і рухової функції;
- участь в гальмівному контролі і навчанні стимулу-відповіді;
- відгук на нагороду, інтенсивні стимули, несподіванки;
- кодування нових рухових програм у відповідь на винагороду;
- усвідомлення справжнього моменту;
- взаємодіючи з префронтальною корою, забезпечує оцінку винагороди, бажаного успіху і ризиків, вибір активності.

Мигдалевидне тіло:

- формування емоційної пам'яті, відгук на емоційні стимули;
- участь в довготерміновій пам'яті;
- участь у творчій, розумовій діяльності;
- участь формуванні емоційного інтелекту, соціальних взаємозв'язків;
- прояв агресії, активація реакції «бий або біжи».

Інсула:

- інтеграція сенсорної інформації різних модальностей;
- інтероцептивне самоусвідомлення;
- контроль моторики;
- емоційні реакції в соціальних ситуаціях (відраза у відповідь на соц. стимули, уяву болю у відповідь на зображення);
- прийняття соціальних рішень;
- підтримання гомеостазу, регуляція симпатичної і парасимпатичної систем, імунної системи.

Зміни, які відбуваються в цих структурах в результаті майндфулнес медитацій.

В дослідження брала участь основна і контрольна група. В якості контрольної групи часом була група релаксації.

Передня поясна кора:

- посилена активація під час сфокусованої уваги в медитації, зростання активності в стані спокою.

Префронтальна кора:

- велика активація при емоційної обробці тесту Струппа, зростання активності в стані спокою, посилення зв'язків з мигдалевидним тілом і передньою поясною корою.

Задня поясна кора:

- зменшення активності під час медитацій, зростання активності в стані спокою.

Мигдалевидне тіло:

- зниження активності при демонстрації емоційних зображень;
- негативних самостверджень про себе;
- зменшення щільності сірої речовини.

Інсула:

- збільшення активності в стані спокою, зміна зв'язків з префронтальною корою під час спостереження дихання, посилення активності під час емоційних звуків при медитації співчуття [17,22,23,24].

До додаткових змін відносяться:

- збільшення товщини кори і білої речовини (особливо в передній поясній корі); зростання когнітивного контролю (PCC, dACC, dlPFC) над системою оперативного спокою (DMN). Це також пояснює різні зміни у новачків, які навчаються, і людей, які тривалий час займаються практиками (від активації певної ділянки спочатку, до зниження його активності з часом) при навчанні медитації головним викликом стає активне когнітивне регулювання свого стану,

розуму - необхідність справлятися зі звичними реакціями, думками (спадний контроль). Люди з великим досвідом медитації автоматизують ці навички, менш потребують низхідного контролю, а демонструють кращу висхідну обробку посилення активності правого скронево-тім'яної вузла (rTPJ), який задіюється при відверненні від думок і концентрації на звуках, в теперішньому моменті. Також він бере участь у оцінці (менталізації) стану іншої людини, є важливою структурою в формуванні емпатичної відповіді і моральних суджень [3,17,22,23].

Практики майндфулнес активно включають увагу до тілесних проявів, тому не менш важливий огляд змін на рівні тіла: більш висока відповідність об'єктивної і суб'єктивної оцінки фізіологічних показників, зниження рівня кортизолу, збільшення парасимпатичної активності: зростання альфа- і тета-ритмів, зростання високочастотної мінливості серцевого ритму (HF activity HRV), зниження електродермальної активності (КДР)[3,13,23,24].

Ментальне тренування включає більшою мірою нашу центральну нервову систему і контрольовані більш усвідомлені (експліцитні) процеси. Вона забезпечує когнітивний контроль на рівні наших дій, що відображається в поведінці.

Тренування тіла, яке також включене в практику, задіює багато в чому також автономну нервову систему (в тому числі через центральну), автоматичні, менш усвідомлені (імпліцитні) процеси. Вони проявляються в автоматичному контролі, наших звичайних самовідчуттях і проявах. Всі ці зміни покращують саморегуляцію, покращуються стосунки з соціальним оточенням (зростання рівня емпатії), зменшуються депресивні та тривожні симптоми, знижується тривожна румінація, підвищується рівень емоційної врівноваженості та протидії стресу, а також зростають показники одужання й загальної якості життя [17,23,24].

Розуміння і вивчення внутрішніх механізмів, ділянок, які задіюються в практиці усвідомленості дозволяють розширювати застосування майндфулнес медитації, здійснюючи перехід від теорії до практики [3,17,22,23,24].

4. Огляд досліджень ефективності практик усвідомленості

У 2011-2012 році в Університеті Каліфорнія штату Девіс було проведено одне з найбільших рандомізованих контрольних досліджень майндфулнесу, за участю 937 дітей та 47 вчителів у трьох Оклендських загальноосвітніх початкових школах. Перевіряли психічні навички - увагу, емоційні – самоконтроль, фізичні – турбота про себе, соціальні – турбота про інших. Зміни відбулись в усіх аспектах. Діти потребували менше часу підготовки до уроку, краще розуміли свої потреби та потреби інших, покращились академічні знання, краще розуміли свої тілесні відчуття, ставали більш відкритими [26].

Команда вчених–психологів з університету м. Метц, Франція (С.Berghmans, С.Tarquino , М. Kretsch - 2010р.) [5] описують дослідження, метою якого було дослідити вплив MBSR (майндфулнес-орієнтованої когнітивно-поведінкової психотерапії) на психологічне здоров'я студентів (стрес, тривога, депресія). Після рандомізації експериментальну групу порівнювали з контрольною групою. Рандомізована вибірка складалася з 26 учасників (13 для експериментальної групи і 13 для контрольної групи). Після уточнення кінцевого зразка в дослідженні стало 19 учасників. Експериментальна група складалася з десяти осіб, 90% з яких – жінки, середній вік - 26,6 років. Контрольна група складалася з дев'яти учасників, 66,7% з яких - жінки. Середній вік - 28,44 роки. Втручання проводилися протягом восьми тижнів, вісім разів по 2,5 години з використанням стандартного протоколу MBSR, розробленим Джоном Кабат-Зінном, на основі вправ уважності (сидяча медитація), сканування тіла і вправи хатха-йоги з обговореннями та обміном досвідом. Учасники мали на меті практикувати як можна більше між сесіями (щонайменше чотири рази між кожним сеансом) і відзначати свої відчуття. Дослідження показало деяке зниження показників стресу, тривоги та депресії в експериментальній групі, але виявило необхідність продовжувати вивчення впливу MBSR на психічне здоров'я

із значно більшими вибірками людей та враховуючи їх мотивацію у покращенні свого здоров'я [5].

Так, наприклад, лікар-психотерапевт О.І.Романчук аналізуючи ефективність застосування МО-КПТ (майндфулнес-орієнтована КПТ) у лікуванні депресії, описує наступні дослідження:

Дослідження Куукен (2008), проведене у Великобританії, в якому взяли участь 123 пацієнти порівнювали ефективність МО-КПТ та підтримуючої терапії антидепресантами групи інгібіторів зворотнього захоплення серотоніну у попередженні рецидиву депресії. Учасники були рандомізовано розподілені на дві групи: 1-а отримувала підтримуюче лікування антидепресантами, 2-а пройшла курс МО-КПТ. Пацієнти перебували під спостереженням протягом 15 місяців. Дослідження показало, що частота рецидивів у хворих 2-ої групи була нижчою (47%) порівняно з 1-ою (68%). Цікавим було те, що пацієнти 2-ї групи частіше відзначали суб'єктивне відчуття покращення якості життя, ніж в 1 групі [21].

Ще одне дослідження на чолі з Teasdale провела два рандомізованих контрольованих мультицентрових дослідження (2000, 2004), в яких взяли участь 220 пацієнтів, що страждали на рекурентну депресію. Учасників рандомізовано розподілили на контрольну групу і таку, що пройшла восьмитижневий курс МО-КПТ. Усі хворі перебували під моніторингом протягом трьох наступних років щодо наявності рецидиву. В обох дослідженнях чітко показано, що ризик рецидиву для осіб, які пережили три епізоди депресії і більше, зменшується приблизно вдвічі після проходження програми МО-КПТ (рис. 1)[21].

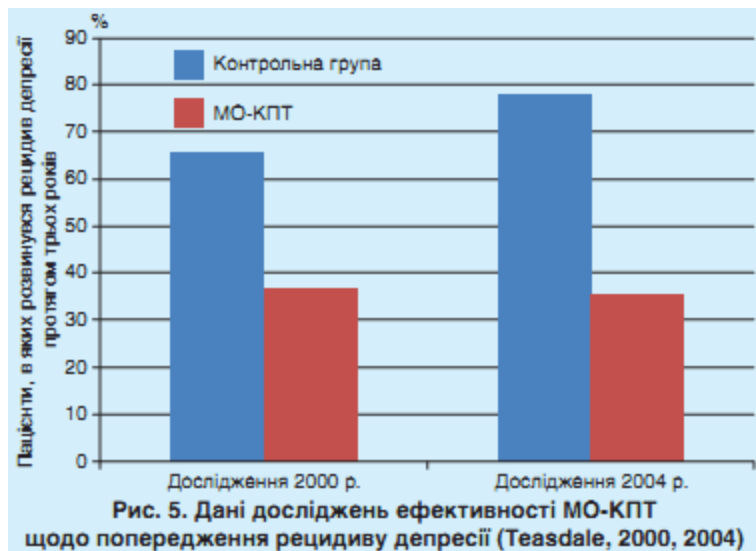


рис.1[21]

Вчені-психологи С'юзен М.Орсилло (Система охорони здоров'я Бостона, Бостонський університет), Лізабет Ремер (Массачусетський університет в Бостоні) та Девід Х.Барлоу (Центр тривожності і пов'язаних з нею розладів), 2002, [26] досліджували вплив майндфулнесу на покращення результатів когнітивної терапії хворих на ГТР. Лікування складалося з 9-ти щотижневих сеансів протягом 2 годин, під час яких проводилася когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і вправи з майндфулнесу. В результаті, після завершення лікування згідно звітів хворих, дослідники відмітили невелике зниження показників ГТР. Та враховуючи хронічність захворювання, вони зробили висновок, що лікування КПТ інтегрованої з майндфулнес заслуговує в майбутньому на подальше дослідження і розвиток [5].

Вчені Медичної школи Массачусетського університету (J. Kabat-Zinn, A.O.Massion et al., 1992) описують дослідження ефективності програми зниження стресу, заснованої на медитації уважності для пацієнтів з тривожними розладами. 22 учасники дослідження були опитані за допомогою структурованого клінічного інтерв'ю та було встановлено, що вони відповідають критеріям DSM-III-R (класифікатор психічних розладів американської психіатричної асоціації) для генералізованого тривожного розладу (або панічного розладу з агорафобією). Оцінки, в тому числі самооцінки та рейтинги

терапевтів, визначалися щотижня до і під час програми на основі медитації та щомісяця протягом 3-місячного періоду спостереження. Аналіз дисперсій повторних заходів показав значне зниження показників тривожності та депресії після лікування у 20 осіб. Кількість учасників, що відчували симптоми паніки, також істотно зменшилася. Порівняння учасників дослідження з групою учасників програми, які не вивчали програму, що відповідає початковим критеріям скринінгу для вступу до дослідження, показало, що обидві групи досягли подібного скорочення показників тривожності на SCL-90-R (симптоматичний опитувальник) та на контрольному переліку медичних симптомів, припускають можливість узагальнити результати дослідження.

Дослідники зробили висновок, що програма навчання медитації «групової уваги» може ефективно зменшити симптоми тривоги і паніки і може допомогти зберегти ці результати у пацієнтів з генералізованим тривожним розладом, панічним розладом, або панічним розладом з агорафобією [5].

Найбільш повну і системну інформацію про дослідження впливу майндфулнес-технік на психічне здоров'я молоді представлено міжнародною командою дослідників (Brandy R. Maynard, Michael R. Solis, Veronica L. Miller, Kristen E. Brendel - The Campbell Collaboration) в ревію, опублікованому Campbell Systematic Review, 2015 [26].

В літературному огляді американський психолог R.A.Baer (2003) підсумовує концептуальні підходи до майндфулнесу та емпіричні дослідження використання майндфулнес-базованих інтервенцій. Вона робить висновок, що майндфулнес-базовані інтервенції можуть полегшити різні проблеми психічного здоров'я та покращувати психологічне функціонування [5].

Chad E. Lakey, Michael H. Kernis, Whitney L. Heppner, Michael H. Kernis та інші провели дослідження взаємодії самооцінки на агресивні дії та соціальну відгородженість на прояв агресивності. Метою дослідження було дослідити чи вплинуть майндфулнес-практики на зниження агресивних проявів. Відомо, що загрози, негативний досвід знижують самооцінку, що в свою чергу спонукають

до негативних думок та емоцій, що пов'язані з гнівом, ворожістю та відплатою, тобто поведінковими проявами. Дослідники даного експерименту прийшли до висновку що люди, які не користувались медитацією в залежності від самооцінки, ситуацію з образою або соціальною відмовою інтерпретували як неоднозначну, яка містить агресивний намір. Ці люди застосовували різні прояви агресії: вербальну, фізичну, ворожість, підозрілість. Люди, які користувались майндфулнес-практиками були більш усвідомлені та менш когнітивно та поведінково реактивними, тобто не спостерігалось ворожого упередження [26].

У своїй спільній праці група американських психологів A.N. Vazzano, C.E Anderson, C. Hylton, J.Gustat (2018) [5] аналізуючи ситуацію в системі американської освіти, констатують, що загальноосвітні реформи підштовхують вчителів покращувати програми соціального та емоційного навчання, які знижують стрес на етапі психосоціального розвитку. Стрес є негативним фактором для здоров'я як дорослих так і дітей. Дослідники, вивчивши вже існуючий досвід використання йоги і майндфулнесу для зниження тривожних і депресивних розладів у дорослих, констатують, що ця практика одержала широке застосування в США і для дітей [5].

Деякі дослідження показують хороші результати в покращенні когнітивної продуктивності і підвищення стійкості до стресу. Психологи аналізують два недавні дослідження зміни рівня стресу серед учнів початкової школи після короткої програми усвідомленості. В першому дослідженні повідомляється про проведення 10-тижневої програми «майндфулнесу». Дворівневе дослідження включало рандомізоване дослідження учнів та вчителів початкової школи в Новому Орлеані (Луїзіана), які займалися йогою в малих групах з жовтня 2016 року по лютий 2017 року. 20 школярів, які були залучені в цьому дослідженні, мали позитивний результат на симптом тривоги [5].

В дослідженні приймала участь і контрольна група учнів в кількості 32 чоловік. В обох групах було проведено базове опитування. Учні одержали всього 10 персональних групових занять тривалістю 40 хв., під час яких виконувалися

дихальні вправи, розслаблення і кілька поз йоги. Опитування проводилося до і після втручання в обох групах по методиках, психометрична надійність яких була доведена раніше. Учні, які одержали втручання, продемонстрували значно більше покращення психосоціальної та емоційної якості життя у порівнянні з тими, з якими не проводились заняття. Вчені вважають, що це важливий висновок, тому що він дає в руки вчителям набір інструментів, які можуть принести користь учням, які мають емоційні або психосоціальні проблеми [5].

Друге дослідження, яке аналізували вчені, вивчало сприйняття стресу дітьми і вплив втручання йоги та майндфулнесу на його зниження. В дослідженні використовували якісні методи, щоб зрозуміти досвід міських школярів, які пройшли 16-тижневу програму, що включала йогу і техніки майндфулнесу. В учнів виявили зменшення проявів гніву, агресивної поведінки і міжособистісних стресорів [5].

Одне з небагатьох емпіричних досліджень у літературі, описує практику для вчителів - програма із «стандартизованої медитації», що включала щотижневі заняття протягом місяця, та рекомендовану дозу двох щоденних двадцятихвилинних домашніх та шкільних практичних занять ([Андерсон, Левінсон, Баркер та Kiewra, 1999](#)). Стандартизовані тренування з медитації включали мантру, спостереження за диханням, та групову практику. Вибірка складалася з викладачів початкової, та середньої школи, випадковим чином призначених для втручання (n = 45), контрольної групи (n = 46). Вплив програми оцінювали до, під час та після програми, і після місячного спостереження щодо показників тривоги, вигорання та стресу. Результати показали поліпшення стану - зниження тривожності, зниження емоційного виснаження (вигорання), зниження рівня стресу та деперсоналізації (ще одна грань вигорання). Сильні сторони цього дослідження полягали у включенні контрольної групи. Обмеження - лише заходи самозвітності, порівняно короткий навчальний період і не вимірювали уважність (як ключовий компонент змін) [31].

Дослідження 2010 року MBSR для вчителів початкової школи включало 10 учасників втручання та не мало контрольної групи ([Gold et al., 2010](#)). Вимірювання до та після програми включали показники депресії, тривоги та шкалу уважності. Вчителі повідомляли про зниження показників депресії та стресу і кращому прийнятті без судження(компонент шкали уважності). Сильною стороною цього дослідження було використання широко вивченої моделі усвідомленості для практики. Обмеженнями було відсутність контрольної групи та залежність від самозвітів [31].

Також описується дослідження, яке було зосереджено на медитації в поєднанні з тренінгом по емоційній регуляції для вчителів (Kemeny et al., 2012). Самозвіт був зібраний за трьома оціночними балами (базовий рівень, пост-тест, п'ятимісячний період спостереження), а експериментальні завдання були виконані на початку і після програми. Навчання проходило протягом 8-тижневого періоду, складалося з 4 одноденних занять / 4 вечірніх занять (42 години). Викладачі в групі втручання в порівнянні з контрольною групою повідомили про більш позитивний вплив і підвищену уважність, показали поліпшену здатність розпізнавати емоції інших людей, а також велику чутливість до слів, пов'язаних з співчуттям, в поведінковому завданні, та зниження реактивності (індексується за показниками артеріального тиску) до лабораторної стресової задачі (Kemeny et al., 2012) [31].

«Уважність для вчителів: експериментальне дослідження для оцінки впливу на стрес, вигорання і ефективність навчання» проведено Університетом Вісконсин-Медісон (2013р)[31]. Була реалізована програма заснована на курсі «Зменшення стресу на основі усвідомленості» (MBSR), розробленому Джоном Кабат-Зінном в Медичній школі Університету Массачусетсу. Як і в оригіналі, модифікований курс включав в себе щотижневі заняття протягом восьми тижнів, а також повний тренувальний день. Курс проходив на протязі навчального року (2011р.), що дозволило вчителям напряду застосовувати отримані навички в

контексті класу та фактичного навчання. Вчителі практикували від 15 до 45 хвилин в день, шість днів на тиждень [31].

Головною метою цього дослідження було адаптувати MBSR для вчителів. Оцінювали показники : психологічного дистресу, уважності та співчуття, емоційного вигорання та поведінку вчителя в класі. У дослідженні брали участь 18 вчителів державних початкових шкіл (дві групи) [31].

Учасники тренінгової групи щотижнево заповнювали журнали практики(формальна та неформальна медитація). Отримані результати: учасники витрачали в середньому 21,7 хв. в день в формальній практиці, та 7,5 хв. в неформальній(83,7% та 88,7%) на протязі восьмитижневого курсу.

Не було ніяких істотних відмінностей при попередньому тестуванні між групами, по будь-якому із показників. Обидві групи продемонстрували покращення усвідомленості в підшкалах FFMQ (втручання: $t(9) = 3.30, p = .009$, контроль: $t(7) = 2.40, p = .047$) і виконанні задачі постійної уваги (втручання: $t(9) = 3,12, p = 0,012$, контроль: $t(7) = 2,11, p = 0,03$). Обидві групи показали незначне вирівнювання добових профілів кортизолу згодом (втручання: $t(9) = 2,08, p = 0,067$, контроль: $t(6) = 2,44, p = 0,051$) [31].

Група втручання показала значне покращення за кількома показниками самозвітів, включаючи зменшення психологічних симптомів (SCL GSI; $t(9) = -3.66, p = .005$), покращення усвідомленості FFMQ, описують підшкалами ($t(9) = 2.53, p = .032$) і самоспівчуття підшкалами ($t(9) = 3.42, p = .008$), зниження рівня вигорання (емоційне виснаження MBI: $t(9) = -2.42, p = .038$; MBI особистісне осягнення: $t(9) = 3,03, p = 0,014$) [31].

Крім того, в групі втручання покращився показник «поведінка вчителя в класі», яка оцінювалась спостерігачами (класна організація CLASS: $t(6) = 2,51, (9) = -3,16, p = .046$) і афективне зміщення уваги (менше помилок AGN комісії: $tp = .012$). Подальша перевірка показників СМВП, розділених по валентностях, показала, що відбулося саме зниження негативних емоцій($t(9) = -2,58, p = 0,029$). Ніяких інших істотних відмінностей в групі втручання згодом виявлено не було.

Контрольна група показала значне зниження ранкового кортизолу ($t(6) = -2,48$, $p = 0,048$). Також виявлено незначне збільшення показників вигорання (зниження рівня особистих досягнень MBI: $t(7) = -2,35$, $p = 0,051$). Ніяких інших змін в контрольній групі не було виявлено до і після тесту [31].

Були обчислені кореляції між зміною усвідомленості і зміною інших показників результатів. У групі втручання поліпшення показників усвідомленості були пов'язані з покращенням інших результатів, включаючи зменшення психологічних симптомів [31].

Результати цього пілотного дослідження показують, що втручання усвідомленості, адаптоване для педагогів, підвищує аспекти усвідомленості і співчуття вчителів, зменшує психологічні симптоми і виснаження, покращує ефективну поведінку викладача і знижує відволікання уваги [31].

Міжгруповий ефект більше, ніж $d = .23$ було знайдено для 12 (з 16) вихідних змінних, що вказує на можливість втручання заснованого на усвідомленості, для покращення значимих психологічних і поведінкових змін у вчителів початкової школи. Слід ще раз відзначити, що ці ефекти були помічені як на показниках самозвіту, так і на об'єктивних показниках (поведінкові завдання, рівень кортизолу, поведінка, що оцінюється спостерігачами), (Herpner, Wampold, I Ківліган, 2008) [31].

Крім того, кількість змін до і після втручання корелювало з покращенням(зниженням) показників вигорання, психологічних симптомів і уваги в групі втручання. Зокрема, підвищення рівня нереактивності, про яке повідомлялося, було пов'язано зі зменшенням як психологічних симптомів і деперсоналізації, так і зі збільшенням об'єктивної міри постійної уваги. Збільшення діяльності з усвідомленням, було пов'язане зі зменшенням психологічних симптомів і емоційним виснаженням [31].

Ці кореляції між показниками змін в аспектах уважності і іншими вихідними змінними були виявлені тільки в групі втручання. Цей висновок підтверджує гіпотезу, поширену в літературі усвідомленості (наприклад, Brown, Ryan & Creswell, 2007; Carmody, Baer, Lykins & Olendzki, 2009), що зміни в усвідомленості є центральним механізмом позитивних змін, які спостерігаються практикуючи усвідомленість. Позиція безоцінкової уважності до внутрішнього і зовнішнього досвіду, яка розвивається внаслідок практики уважності, узгоджується із дослідженнями, пов'язуючи якості внутрішнього зосередження до соціальних емоцій таких як співчуття, а також з моделями мозкової активності в стані спокою, які пов'язані із психічним здоров'ям і аспектами пізнання (Immordino-Yang, 2011 ; Immordino-Yang, 2012) [31].

Результати цього пілотного дослідження також показують, що вчителі, які не отримують жодного втручання на протязі навчального року, можуть піддаватись підвищеному фізіологічному стресу, що відображається в більш низьких показниках ранкового рівня кортизолу і зниженням відчуття особистого успіху.

Це пілотне дослідження показує, що mMBSR може бути одним з методів втручання, який має потенціал для систематичної реалізації в рамках професійного розвитку вчителів. Результати показують, що зниження стресу приводить до відчутних переваг - відчуття благополуччя і ефективності вчителів в класі, що в свою чергу, може справити позитивний вплив на власне благополуччя і навчання учнів, наприклад, через відносини учитель-учень і клімат в класі. З огляду на ці зміни, що спостерігалися у вчителів після відносно короткого періоду (8 тижнів навчання), таке навчання є економічно ефективно для шкіл з врахуванням витрат. Практика, заснована на усвідомленості, дає багатообіцяючі результати в якості профілактики емоційного вигорання вчителів, підвищення якості викладання, що, в свою чергу, може сприяти досягненню позитивних результатів учнів, та їх успіхів у навчанні[31].

5. Обґрунтування важливості застосування практик Майндфулнес для вчителів.

Спільне дослідження EdCamp Ukraine та Міністерства освіти і науки України: «Навчати і навчатися: як і куди зростати українському вчителю?»[27].

Професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великим навантаженням, інформаційним перевантаженням, великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, з високою мірою особистої відповідальності вчителя. Сучасне життя несе виклики для вчителів у вигляді дистанційної освіти, освоєння нових технологій та зміни принципів роботи, вміння швидко адаптуватись до змін. Все це призводить до багатьох негативних наслідків: стресів, емоційного виснаження, професійного вигорання – які в свою чергу, негативно позначаються на особистісному психічному стані і продуктивності праці.

В 2018- 2019 році в Україні були проведені дослідження у рамках спільної ініціативи руху EdCamp Ukraine і Міністерства освіти та науки України: «НАВЧАТИ І НАВЧАТИСЯ: ЯК І КУДИ ЗРОСТАТИ УКРАЇНСЬКОМУ ВЧИТЕЛЬСТВУ?», щоб знайти відповіді на запитання[27].

- наскільки добре вчителі й учительки підготовлені до різноманітних викликів сучасної школи?
- якою мірою оцінювання і зворотний зв'язок можуть підтримати якісне викладання та ефективний професійний розвиток педагогів?
- що потрібно адміністрації закладів освіти, щоб покращити школи й учнівські досягнення?

- як органи влади можуть бути впевнені, що ресурси, які вкладаються у підвищення вчительської кваліфікації, спрацюють?

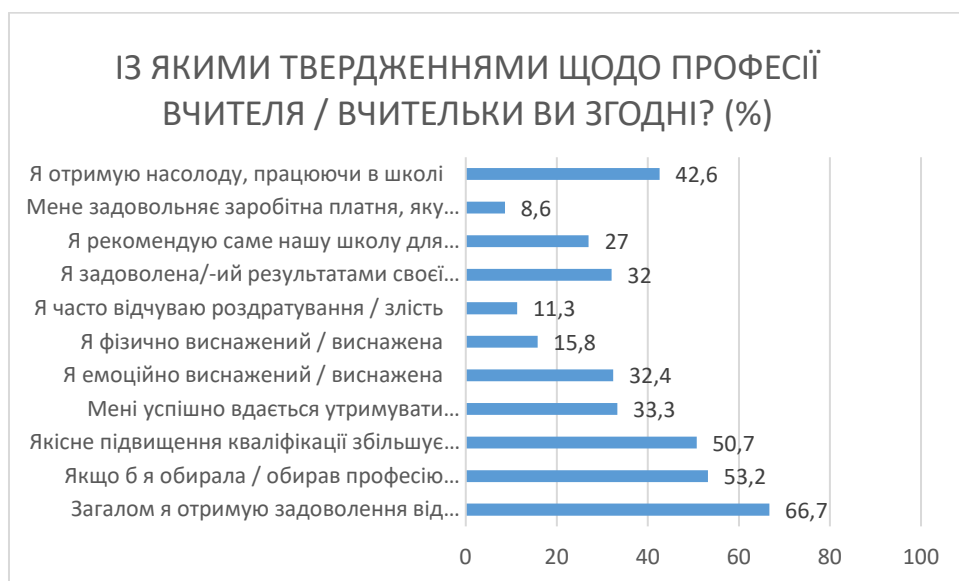
- знань і навичок з яких тем потребує українське вчительство?

- що заважає педагогам професійно зростати?

Опитування відбувалося онлайн за напівстандартизованою формою. У ньому на анонімній, безкоштовній та безоплатній основі взяли участь 8 427 педагогів, які представляють навчальні заклади усіх можливих типів та форм власності, працюють на різних посадах — від кількох місяців «до 20 років і більше», разом викладають за три десятки предметів, представляють усі області України (і навіть АР Крим!)[27] .

Результати досліджень:

На запитання «Із яким твердженням щодо професії ви згодні ?» ми отримали наступні відповіді:



Як бачимо **66,7%** педагогів - отримують задоволення від роботи, **42%** вчителів відповіли, що отримують насолоду працюючи в школі. Тільки **8,6%** вчителів задовільняє їх заробітна платня, **32%** - задоволені результатами своєї праці, **33,3%** - успішно вдається утримувати баланс між роботою та сім'єю. **50,7%** - якісне підвищення кваліфікації збільшує мій інтерес до життя і відчуття щастя. **15,8%** - фізично виснажені, **11,3%** - відчувають злість і роздратування, та **32,4%** вчителів-відчувають емоційне виснаження. Наступний блок стосується стресу, що пов'язаний з робочим процесом[27].

Якою мірою у вашій шкільній діяльності проявляються чинники стресу?



56,9% відмічають забагато звітності та іншої організаційно-поточної діяльності, **37,3%** відповідальність за досягнення учнів. **28,%** відчувають стрес через необхідність задовольняти вимоги місцевої, обласної або національної влади, які постійно змінюються. **26,5%** вчителів відчувають стрес через відповідальність за поведінку і вчинки дітей поза уроками і школою. **22,5%** через забезпечення дисципліни у класі. **21,9%** - занадто забагато підготовки до уроків, **14,2%** - робота з батьками/опікунами, **11,8%** - завелике позаурочне навантаження. [27]

На запитання «**Яка причина змусить вас покинути вчительську професію?**» відповіли наступним чином.



Вийду на пенсію- **38,8%**, знайду більш оплачувану роботу-**33%**. Присвячу час родині' **28,9%**. Звільнюсь, щоб уникати постійного стресу-**28,5%**, працюватиму в

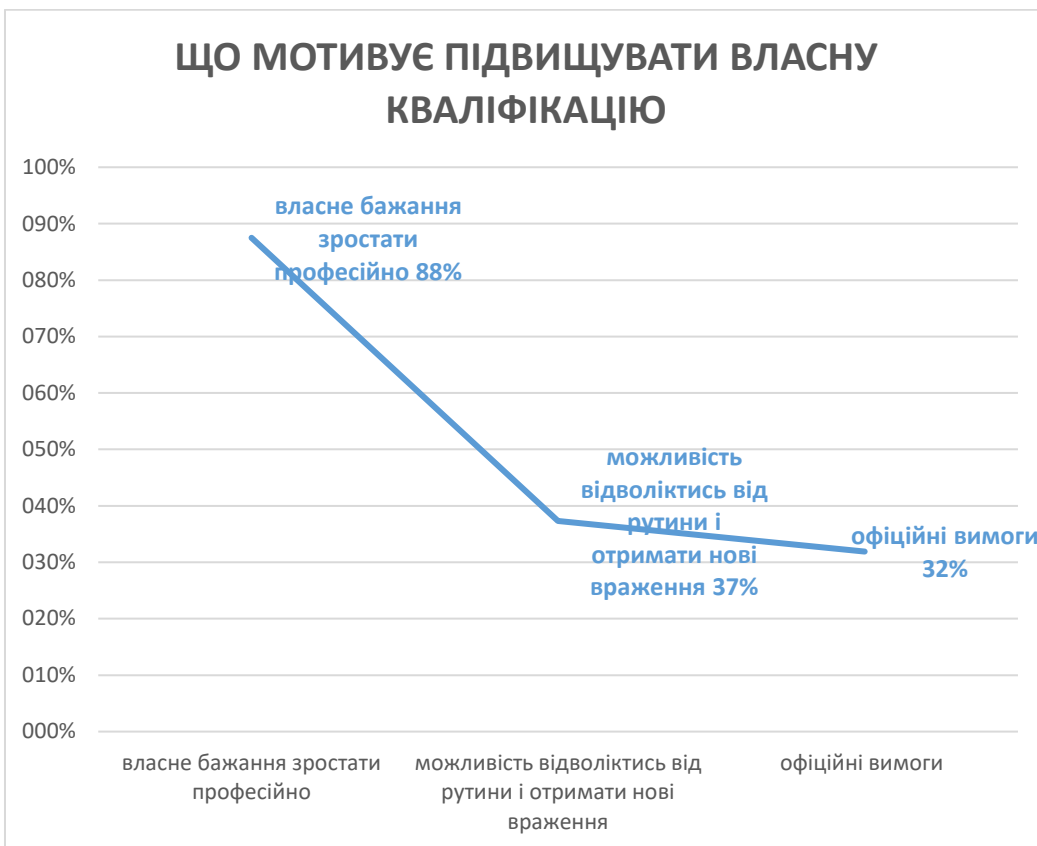
сфері освіти, але не в школі-**21%**, займатимуться іншою роботою, але не у сфері освіти- **22%**[27].



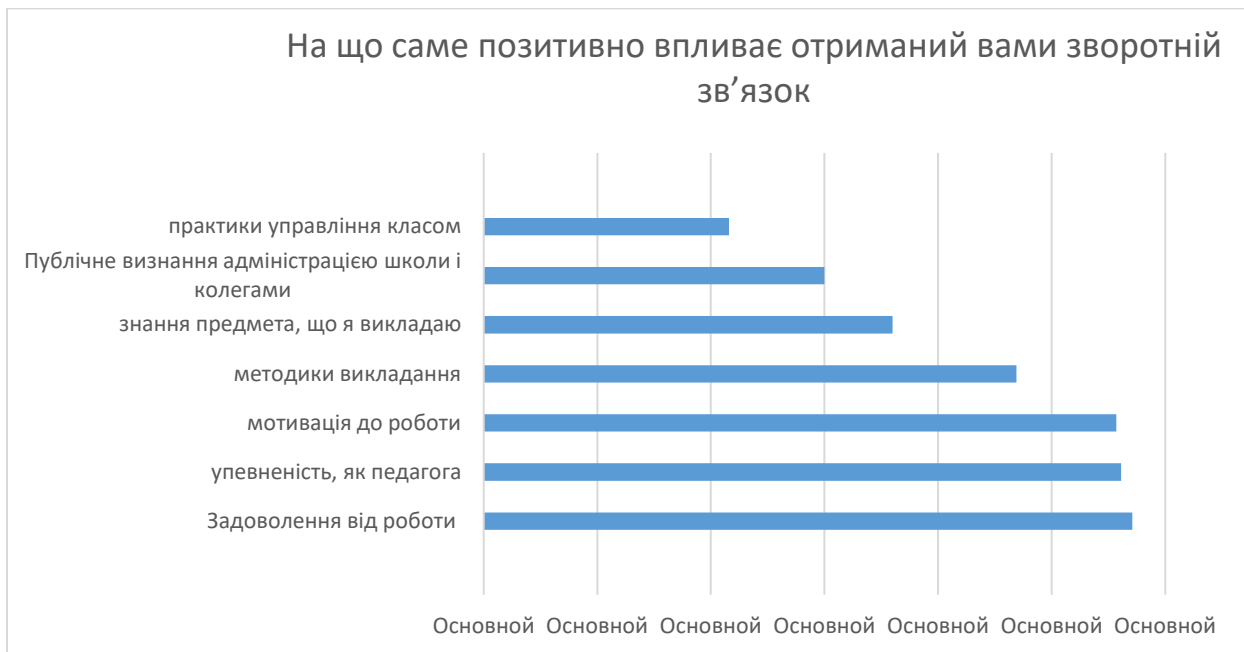
Потреба у підвищенні кваліфікації:

44,9% вчителів потребують підвищення кваліфікації у оволодінні іноземною мовою, **42,6%** вчителів потребують підвищення кваліфікації на тему професійного вигорання, **37,5%** - створення нового освітнього простору, «Наскрізнi» навички (розв'язання проблем, навчання протягом життя, робота в

команді тощо) - **37,5%**. Учнівська поведінка та управління класом - **32,0%**[27].



Зворотній зв'язок від адміністрації чи колег



Як відмітили учасники, зворотній зв'язок позитивно впливає на відчуття:

Задоволення від роботи - **57,1%**, упевненість як педагога - **56,1%**, мотивація до роботи - **55,7%**, методики викладання - **46,9%**, знання предмета / предметів, що я викладаю - **36,0%**, публічне визнання адміністрацією школи і колегами - **30,0%**, практики управління класом - **21,6%**.

Отже, як видно з цього дослідження великий відсоток вчителів загалом **отримують задоволення від роботи - 66,7%**. **53,2%** - знову **обрали б професію** вчителя. **41,2%** - вважають, що **переваг** в учительській професії набагато більше, ніж недоліків і це звісно не може не тішити.

Проте, тільки **33,3 %** успішно **вдається утримувати баланс** між роботою і особистим життям, **емоційно виснаженими** чуються **32,4%**, **задоволені результатами** своєї роботи в школі тільки **32,0%** вчителів, **фізично виснаженими** себе відчують - **15,8%**. Часто відчують **роздратування / злість 11,3%** вчителів [27].

Чинники стресу пов'язані з роботою – це організаційно-методична робота, **поточна діяльність -56,9%**, це і **відповідальність** за навчальні досягнення учнів - **37,3%**, необхідність **задовольняти вимоги** місцевої, обласної або національної влади, які постійно змінюються - **28,0%**. Відповідальність за **поведінку і вчинки** дітей поза уроками і школою - **26,5%**. Забезпечення дисципліни у класі - **22,5%**, занадто багато підготовки до уроків - **21,9%**, робота

з батьківством / опікунами - **14,2%**, та завелике **позаурочне** навантаження - **11,8%**, що є додатковим психоемоційним навантаженням[27].

Також бачимо, як важливо мати педагогам **зворотній зв'язок** щодо їхньої роботи, що може мотивувати, надихати, заохочувати до саморозвитку і позитивно впливати на психоемоційний стан. Що дає зворотній зв'язок? **Отримують задоволення** від роботи - **57,1%** вчителів, **упевненість як педагога** - **56,1**, **мотивація до роботи** - **55,7%**, **методики викладання** - **46,9%**, **знання предмета**, що я викладаю - **36,0 %**, **публічне визнання** адміністрацією школи і колегами -**30,0%**, **практики управління класом** - **21,6%** [27].

Дуже високим є відсоток вчителів, які потребують підвищення кваліфікації на тему **профілактики професійного вигорання** (другий пункт в рейтингу), а це **42,6%** опитаних. А от у тих, хто почувається **емоційно та фізично виснаженими**, ця тема є на першому місці і це **58%** педагогів. Також актуальною є тема **створення нового освітнього простору** - **38,8%**, тема «**Наскрізні**» **навички** (розв'язання проблем, навчання протягом життя, робота в команді тощо) цікавить **37,5%** опитаних. Тема **поведінки учнів в класі** та управління класом цікавить **32,0%**. Інтеграція дітей із **особливими** освітніми потребами до процесу навчання **31,3%**. Робота з **обдарованими** дітьми- **31,1%** **Інтеграція предметів** і співучителювання - **30,8%** [27].

Робота вчителя належать до найбільш напружених в емоційному плані і як бачимо з результатів даного дослідження в умовах української школи, тема «професійного вигорання» та соціальної взаємодії є серед бажаних напрямків підвищення кваліфікації педагогів.

Згідно з МКХ-11, вигорання - це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Основними ознаками професійного вигорання є втрата енергійності, відчуття виснаження, підвищення

психологічного дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу, зниження професійної ефективності[32].

Поняття «синдром емоційного вигорання» ввів американський психіатр Герберт Фрейденберг у 1974 році. Синдром проявляється дедалі більшим виснаженням внаслідок тривалого впливу стресів.

Вигорання створює суттєві проблеми в житті людини та заважає її нормальній життєдіяльності. Емоційне вигорання безпосередньо стосується роботи, і у ВООЗ вважають, що цей термін не варто застосовувати щодо інших сфер життя[33].

Водночас, важливо розуміти, що йдеться не лише про велике навантаження на роботі, а також про значний і тривалий стрес. Саме тому емоційне вигорання часто трапляється у тих, хто постійно взаємодіє з іншими людьми — лікарів, психологів, вчителів та поліцейських. Наприклад, від 25 до 75% медичних працівників по всьому світу стикаються з емоційним вигоранням, залежно від спеціальності лікаря. [33,34]

Професійне вигорання характеризується: емоційним виснаженням, зменшенням мотивації та ентузіазму щодо праці, відстороненням, розвитком негативного сприйняття та невдоволенням щодо праці, своєї продуктивності, клієнтів, колег і т.д. [35]. Симптоми вигорання мають вплив на наші думки, поведінку, фізіологічні прояви, емоційну та мотиваційну сфери [35] (рис.1).



Дослідження показують, що серед чинників, які приводять до вигорання є фактори пов'язані з умовами праці, індивідуальні характеристики особи, наявність/відсутність ресурсів та підтримки [35]

Фактори стресу на роботі:

- Перевантаження роботою(кількість, вид, вимоги та відповідність можливостям)
- Значимість роботи, зв'язок з цінностями
- Умови праці
- Стрес у стосунках на роботі
- Неякісна організація праці
- Пасивна позиція, незалученість у прийняття рішень, розвиток
- Невідповідна/несправедлива винагорода
- Графік роботи
- Психотравмуючий /стресовий фактор
- Наявність меж між роботою і іншими сферами життя та ін. [35].

Наслідки вигорання завжди негативні для обох сторін. Для особи це насамперед фізичне та психічне здоров'я, погіршення працездатності і задоволення від праці, також вплив на інші сфери життя. Для організації це зниження працездатності і креативності, пропуски робочих днів, звільнення працівників, вплив на атмосферу в колективі, стосунки, імідж організації, втрата прибутку [35].

З результатів досліджень «НАВЧАТИ І НАВЧАТИСЯ: ЯК І КУДИ ЗРОСТАТИ УКРАЇНСЬКОМУ ВЧИТЕЛЬСТВУ?» можемо зробити висновок, що тема професійного вигорання для педагогів є дуже затребуваною та потрібною на сьогодні, вона зайняла друге місце в рейтингу, у напрямку підвищення кваліфікації. Поняття «професійне вигорання» включає в себе майже всі ті важливі теми, які піднімались в опитуванні і стосуються психологічного,

соціального-емоційного добробуту вчителів, умов праці, факторів стресу та потреб. Тут на допомогу може прийти майндфулнес – науково обґрунтований метод, який активно застосовується вже багато років в світовій практиці для зниження рівня стресу, відновлення здоров'я.

Ще у 1979 році Джон Кабат-Зінн створив 8-тижневу програму зменшення стресу(MBSR) для хронічно хворих пацієнтів. З того часу проводились дослідження, які демонстрували як втручання на основі усвідомленості покращують психічне і фізичне здоров'я.

Опираючись на дослідження ефективності майндфулнес програм, які застосовувались науковцями в школах інших країн, для учнів та вчителів, МО-КПТ для лікування депресії, ГТР та інших тривожних розладів, бачимо гарні результати зниження показників стресу, тривоги, депресії. Відмічається позитивний вплив на мозкову активність, зменшується нервово напруження, дратівливість, пригнічені стани, підвищується психічна та фізична витривалість, емпатія. Регулярні практики допомагають зменшити роздратування, тривожність, покращують пам'ять, підвищують швидкість реакції знижують показники хронічного стресу, а також допомагають справитись із хронічним болем, зміцнюють імунітет. Зважаючи на всі перелічені позитивні аспекти майндфулнес-практик, та враховуючи досвід Англії, Британії, США та інших країн, ми також можемо використовувати програму усвідомленості для вчителів та учнів наших шкіл, з метою профілактики, з турботою про психологічне здоров'я та професійне зростання та покращення якості життя.

Надання ресурсів для підвищення почуття особистої ефективності вчителів і здатності справлятися зі стресом, може знизити вигорання. Зниження і управління стресом вчителя, є частиною формули для створення здорової атмосфери в класі. Турбота про вчителів і надання їм інструменту у вигляді майндфулнес може привести до підвищення ефективності роботи, та емоційного благополуччя [25].

II. Частина: програма усвідомленості для вчителів.

Загальні дані: мета, структура, формат

Основна мета - програма направлена на розвиток усвідомленості, навичок спостереження за власними реакціями, схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Допомогти створити атмосферу дружнього розвитку, підтримки та турботи в педагогічному колективі, з направленістю на розвиток резилієнтності, емоційної регуляції, соціальної компетентності, профілактики емоційного та професійного вигорання.

Структура:

Автором розробником даної програми є Марк Уільямс та його колеги з Оксфордського університету. Дана програма складається з восьми основних модулів. Тривалість сесії - 2 години.

Перша половина програми спрямована на навчання і розвиток уважності, усвідомлення внутрішніх процесів, спостереження за ними та дослідження динаміки.

В другій частині - навчання та інтеграція майндфулнес-практик в щоденне життя.

Формат – груповий формат роботи

Теми сесій з яких складається програма:

Сесія 1. Усвідомленість і автопілот (знайомство з програмою, створення безпечного простору, розуміння усвідомленості та автопілоту в нашому житті).

Сесія 2. Щоб розум пам'ятав про тіло (розвиток уважності тілесних проявів до різних переживань).

Сесія 3. Неприємні ситуації (стратегії та шляхи вирішення проблем, гнучкість).

Сесія 4. Що спільного між думками та чутками (вміння дивитись на думки зі сторони, відношення до думок).

Сесія 5. Прийняття (звичне відношення до переживань, ключова роль реакцій у переживанні стресу).

Сесія 6. Жити теперішнім чи минулим (значення минулого досвіду та інтерпретація сьогодні).

Сесія 7. Турбота про себе (важливість розуміння власних потреб).

Сесія 8. Прийняття та зміни (важливість усвідомлення в кожному дні, кожному моменті).

Програма 1 сесії. Усвідомленість і автопілот.

Мета: Загальна психоедукація та пояснення поняття майндфулнес. Розуміння впливу практики майндфулнес на якість життя.

Зміст сесії:

Привітальне слово: вітання з початком цієї програми

Знайомство з учасниками. Формування стосунку довіри у групі та обговорення правил роботи, формату і часу зустрічей.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку психоедукація «Що таке майндфулнес»: представлення ідеї, основної мети програми, представлення наукових доказів, користі, структури, значення та важливості усвідомленості в нашому житті. Розуміння режиму автопілоту та

важливість виходу із нього, нові перспективи. Вміння бути тут і тепер. Навчаємось бути свідомими кожного моменту.

Практичний блок:

психоедукація по техніці, техніка «Медитація з родзинкою».

Рефлексії учасників групи.

За наявності часу медитація «Сканування тіла». Рефлексії стосовно практики.

Домашнє завдання :

щоденно практикувати медитацію «Сканування тіла,
щоденно усвідомлено виконувати будь-яку звичну дію (одну і ту ж),
на протязі тижня усвідомлено їсти будь-яку страву.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма 2 сесії. Щоб розум пам'ятав про тіло.

Мета: Розуміння власного тіла і розвиток уважності до тілесних проявів, різних переживань. Розуміння природи нашого сприйняття: як часто ми помиляємось, як помилкове сприйняття може керувати нашою поведінкою. Як сприймає мозок сигнали тіла, надані значення.

Зміст сесії:

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку: психоедукація щодо когнітивного принципу у різних ситуаціях, як думки впливають на емоції, тілесні відчуття та поведінку. Сприйняття та взаємозв'язок між реальністю на нашою інтерпретацією. Реакція тіла на наші думки, емоції.

Практичний блок:

Психоедукація по техніці, медитація «Сканування тіла».

Рефлексії учасників групи.

За наявності часу - медитація «Сканування тіла». Рефлексії стосовно практики.

Домашнє завдання :

щоденна медитація «Сканування тіла»,

вибрати нову щоденну активність і кожен день усвідомлено її виконувати,

усвідомлено сприймати одну приємну подію кожний день, та вести щоденник приємних подій.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма 3 сесії. Неприємні ситуації.

Мета: Навчання деконструкції переживань: розуміння того, як думки, емоції і тілесні відчуття складаються в переживання. Розуміння стратегій

поведінки в проблемних ситуаціях. Продовження вивчення тілесних проявів та інтерпретація.

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку.

Психоедукація: розуміння наших стратегій поведінки в проблемних ситуаціях (уникнення, гіперкомпенсації, підкорення). Вплив на життя. Пошук нових стратегій. Сприйняття та взаємозв'язок між реальністю на нашою інтерпретацією.

Практичний блок:

психоедукація по техніці, практика усвідомлення в русі – усвідомлена розтяжка.

Рефлексії стосовно практики.

За наявності часу практика «Дихання і тіло». Рефлексії стосовно практики.

Домашнє завдання:

вибрати нову щоденну активність і кожен день усвідомлено її виконувати, усвідомлено сприймати одну приємну подію кожний день, вести щоденник приємних подій.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма 4 сесії. Що спільного між думками та чутками.

Мета: зрозуміти, що наші думки це всього лиш думки а не факти. Навчитись дивитись на них зі сторони не оцінюючи, та не намагаючись думати по-іншому. Нове відношення до думок.

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку: психоедукація: проблеми які створює нам мова. Модель АВС. А-ситуація, В-наша інтерпретація і коментар до неї який ми приймаємо як факт. С-наші реакції емоції, тілесні відчуття і імпульси, які спонукають до дії. Вихід з цього циклу.

Практичний блок:

психоедукація по техніці, техніка «Дихання та тіло» особливо як спосіб поглянути на власні думки зі сторони.

Рефлексії учасників групи.

За наявності часу техніка «Звуки і думки». Рефлексії учасників групи.

Домашнє завдання :

щоденна медитація «Звуки і думки»,

спостереження за думками та відчуттями.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма сесії 5. Прийняття.

Мета: ключова роль реакції в переживанні стресу, розуміння прийняття складних ситуацій такими як вони. Розуміння наших реакцій щодо труднощів, навички усвідомленості в стресових ситуаціях.

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку: психоедукація звичне ставлення до стресу: застрягнути, ігнорувати, відкинути. Важливість прийняття неприємних відчуттів, думок, емоцій, тілесних відчуттів. Цінності. Сенс життя. *!!!Важливо-усвідомленість не є ігноруванням, униканням чи запереченням проблем.*

Практичний блок:

Психоедукація по техніці, медитація « Дихання та тіло»

Рефлексії учасників групи.

За наявності часу медитація «Вивчення складної ситуації» концентрація на проблемі. Рефлексії стосовно практики.

Домашнє завдання:

Більш довга медитація сидячи,

практика доброго ставлення до себе (поблажливо, з неосудністю).

Виконати рекомендований мінімум по практиках.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма 6 сесії . Жити теперішнім чи минулим.

Мета: розуміння значення минулого досвіду на нашу інтерпретацію сьогодні.

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку: психоедукація «Думки не факти» (розуміння, що думки це просто думки, нове відношення до думок та емоцій). Наш досвід з минулого та наш настрій сьогодні, інтерпретація. Застрагання в минулому(негативний досвід) на прикладі циклу загальної життєвої пасивності та втрати зв'язку з цінностями, цілями.

Практичний блок :

Психоедукація по техніці, техніка « Дружня медитація».

Рефлексії учасників групи.

За наявності часу «Медитація дихання» особливо як спосіб подивитись на свої думки з боку. Рефлексії учасників групи.

Домашнє завдання:

«Дружня медитація»,

Практика на щодень – добре ставлення до себе.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма 7 сесії. Турбота про себе.

Мета: Розуміння важливості турботи про себе, ресурсних активностей. Ідентифікація активностей, які забирають енергію.

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку психоедукація: фізіологічні ознаки стресу. Синдром вигорання на роботі, емоційне вигорання. Важливість ресурсних активностей - баланс робота, відпочинок, сон, час з сім'єю, з друзями, заняття спортом, духовність, цінності.... Активності які наповнюють нас енергією, а які її поглинають.

Практичний блок:

Психоедукація по техніці, техніка «Відкрита увага»,

рефлексії учасників групи.

Медитація «трихвилинна передишка», рефлексії стосовно практики.

Домашнє завдання:

Вибрати вже добре освоєну практику, ту яка подобається, від якої отримуємо задоволення.

Приємні та ресурсні активності впродовж тижня. Перегляд дня – активності, які можемо робити з турботою про себе, отримуючи більше задоволення, зменшення часу на діяльність, яка виснажує. План дій по зниженню стресу в майбутньому.

Зворотній зв'язок: коло настрою, враження від роботи, запитання.

Програма 8 сесії. Прийняття та зміни.

Мета: розуміння важливості продовжувати практику, продовжувати інтегрувати навички уважності у ситуації в щоденному житті і підтримувати в довготривалій перспективі.

Привітання, коло настрою.

Обговорення домашнього завдання. Коротко кожен учасник розповідає, як пройшов тиждень, чи вдалось виконати домашнє завдання, які можливі виникли труднощі, тощо.

Представлення теми заняття та презентація теоретичного блоку. Важливість не втратити напрацьовані навички, зберігати стимул для занять формальними і неформальними практиками. Де шукати підтримку для занять в майбутньому.

Практичний блок:

Аналіз індивідуальних фізіологічних ознак стресу і плану дій; аналіз пройденого курсу. Закриття курсу: рефлексія про курс та особисті враження, побажання успіхів один одному.

Шоколадна медитація).

Домашнє завдання :

Продовжувати практики.

Жити щасливим життям))).

III. Підсумки

Місія сучасного вчителя і школи — навчити дітей бути гнучкими у змінах, легко адаптуватися і вміти навчатися впродовж усього життя, володіти так званими *soft skills* — вмінням працювати в команді, вирішувати проблеми і знаходити творчі рішення. Потрібно реагувати на зміни у світі і тут важливо мати високий рівень адаптивності та стресостійкості. Вона полягає у здатності відновитися після кризи і це дуже важлива навичка, адже зараз ми часто перебуваємо в стресі, і тут важливо розуміти свої потреби, вміти турбуватися про себе. Щоб нам це вдавалось без зайвих зусиль, маємо пам'ятати про баланс між роботою та відпочинком, важливість мати добрі ресурсні активності, які нас наповнюють та надихають, маємо бути відкритими до нових перспектив, пам'ятати про цінності, плекати стосунок з собою та іншими.

Протягом останніх 40 років практики та майндфулнес-програми були предметом клінічних досліджень, котрі довели, що регулярні медитації сприяють зниженню стресу, стабілізації та поліпшенню якості життя. Сьогодні в світі майндфулнес активно застосовують для розвитку персоналу (Apple, Google та ін.), в реабілітації військових та поліції, в школах та університетах, лікарнях та соціальних службах.

Усвідомленість, рекомендована Національним інститутом охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги (NICE) Великобританії в якості «терапії першої лінії» при депресії, сьогодні використовується як засіб підвищення стресостійкості, емоційного інтелекту і загальної результативності в різних організаціях, на підприємствах, в банках, в засобах масової інформації, юридичних та аудиторських компаніях, поліції, армії і урядових установах.

Виходячи з того, що ми сьогодні знаємо, усвідомленість - дієвий метод зниження рівня стресу і підвищення резиліентності, емоційного інтелекту. Вона розвиває здатність до самоаналізу і аналізу поведінки оточуючих, допомагає краще розуміти себе та інших, повноцінно спілкуватися, підвищує концентрацію

і стійкість уваги, знижує імпульсивність, і покращує здатність утримувати інформацію та оперувати нею. Викликає зниження рівня психологічної напруги, позитивно впливає на самопочуття і стимулює задоволеність від роботи і життя. Із кожним місяцем наукових доказів користі усвідомленості стає все більше. Майндфулнес активно практикують в багатьох розвинутих країнах світу, як для вчителів, так і для дітей.

В умовах української школи більшість шкільних втручань призначені для учнів, менше зусиль направлено на подолання стресу, втоми та професійного вигорання вчителів.

Як показують дослідження проведені в рамках компанії «Навчати і навчатися. Як і куди зростати українському вчительству» сьогодні маємо звернути увагу на потреби вчителів, важливі для їх психологічного та професійного добробуту. І тут за версією самих вчителів, є тема професійного вигорання в рамках підвищення кваліфікації, яка може бути зреалізована в програмі усвідомленості для вчителів. І в цій темі насправді дуже багато складових з проблемних відсотків(дослідження): це фізична та емоційна складова, можливість отримувати задоволення від роботи, утримувати баланс між особистим життям та роботою, компетенції створення нового освітнього простору, так звані «наскрізні» навички (розв'язання проблем, робота в команді), соціальні стосунки -комунікація з дітьми та батьками, плекання резилієнтності.

Майдфулнес може стати добрим інструментом, який дасть можливість вчителям справлятися із стресом, тривожністю, професійним вигоранням та загалом мати кращу якість життя.

Завдання № 1 вчителя — вміти зберігати та поповнювати власний ресурс. Mindfulness вчить нас в першу чергу бути добрим другом самим собі. Майндфулнес- це прояв особистісного розвитку, це бути вповні собою, «мудре Я», здорова доросла частка.

Список використаних джерел

1. The role of Intention in self-regulation. Toward to intentional systemic mindfulness. Part I. General theories and models of self-regulation. 2000 – Academic Press MODELS
2. Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. (Psychology Research and Behavior Management. Dove press journal).
3. Yi-Yuan Tang, PhD corresponding author and Leslie D Leve, PhD, A translational neuroscience perspective on mindfulness meditation as a prevention strategy
4. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: Conceptual and Empirical Review https://www.researchgate.net/publication/227715445_Mindfulness_Training_as_a_Clinical_Intervention_A_Conceptual_and_Empirical_Review
5. http://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1716/Atamanchuk_Vplyv%20maindfulnes-praktyk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis
7. Сигел, Дэниел Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / Дэниел Сигел ; пер. с англ. А. Анваера ; [науч. ред. Е. Пустошкин]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 336 с
8. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 65(4), pp.564–570.
9. Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, S. M. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. Mindfulness, 1(3), 137-151.

10. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), p.33–47.
11. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
12. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R. & Sellers, W. (1986), 'Four-year follow-up of a meditation-based program for the selfregulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance', *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), p. 159
13. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Anderson, N., Carlson, L., & Segal, Z. V. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), pp. 230–241.
14. A. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J. & Toney, L. (2006), 'Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness', *Assessment*, 13, pp. 27–45.
15. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. / J. Kabat-Zinn. – N.Y.: Delacourt, 1990
16. Williams, J. M. G., Duggan, D., Crane, C., & Fennell, M. (2006). Mindfulness.-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behaviour. *Journal of Clinical Psychology*, 62, pp. 201–210.
17. Singh D. Suhas A. V. , Naveen K. V. (2015) Hemodynamic responses on prefrontal cortex related to meditation and attentional task *Frontiers in System Neuroscience*, article 252
18. Christophe, A. *La méditation de pleine conscience* / A. Christophe // *Cerveau & Psycho*. – 2010. – № 41. – P. 18-24.
19. MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., ... & Wallace, B. A. (2010). Intensive meditation training improves perceptual

- discrimination and sustained attention. *Psychological science*, 21(6), 829-839, doi: 10.1177/0956797610371339
20. Safran, J. D. & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
21. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.
22. Yi-Yuan Tang, Britta K. Hölzel and Michael I. Posner, *The neuroscience of mindfulness meditation*
23. Friederike Gundel, *Meditation and the brain – Neuronal correlates of mindfulness as assessed with near-infrared spectroscopy*
24. Tobias Esch, *The Neurobiology of Meditation and Mindfulness*
25. Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., *Mindfulness-based approaches: are they all the same?*
26. http://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1693/Fedorova_Vplyv%20praktyk%20maindulnes%20na%20riven.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. https://docs.wixstatic.com/ugd/df4ebb_de124300add04df89de38df25a2c3c45.pdf
28. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), p. 211-237.
29. A. Baer, J. Carmody. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine* Vol. 31№.1, February 2008, pp 23-33.
30. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy Distinctive Features* Rebecca Crane.- 2009. – 173. Could mindfulness Decrease Anger, Hostility and Aggression by Decreasing Rumination? // Режим доступу: листопад 2018 р.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19851983>

31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3855679/>

32. <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>

33. <https://www.facebook.com/ulanasuprun/posts/2359707844313769/>

34. <http://bit.ly/318mjbJ>

35. О.Романчук. Презентація «Вигорання versus розгорання»

36. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), p. 211-237

37. Crane, R. (2017). *Mindfulness-based Cognitive Therapy: Distinctive features*. London: Routledge

38. Голубев, А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS. / А.М. Голубев // Вестник Новосибирского государственного университета. – Серия: Психология. – 2012. – том 6. – С. 44–51.

39. Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195.

40. Kumar, S. M. (2002). An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), p. 40-43.

41. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), p. 211-237.

42. Марк Вильямс, Денни Пенман Осознанность. Как приобрести гармонию в нашем безумном мире.

43. Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17