

DOI 10.26565/2225-7756-2023-74-02

УДК 159.9.072

Я.Ю. КАПЛУНЕНКО (Ярина Юріївна Каплуненко)

*к. психол. наук, старша наукова співробітниця Інституту психології імені Григорія Костюка НАПН України,**вул. Паньківська, 2, Київ, 01033, Україна**E-mail: yaryna.kaplunenko@gmail.com**https://orcid.org/0000-0001-7369-8495*

В.В. КУЧИНА (Валерія Валеріївна Кучина)

*студентка другого (магістерського) рівня освіти,**Київський національний університет імені Тараса Шевченка,**Проспект Академіка Глушкова, 2А, Київ, 02000, Україна**E-mail: valmukta@gmail.com**https://orcid.org/0000-0003-0174-7643*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ МЕДИТАЦІЄЮ ТА МАЙНДФУЛНЕС, ДИСОЦІАТИВНИМИ ПРОЯВАМИ Й ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ†

В статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку наявного досвіду з практики медитації зі здібністю до усвідомлення (майндфулнес), дисоціативними проявами та емоційним інтелектом; зроблено короткий огляд історії виникнення поняття майндфулнес, та пов'язаного з ним поняття медитації; на основі науково-теоретичного аналізу узагальнено результати впливу цієї здатності на особистісні прояви та регуляцію стресових станів. Результати проведеного дослідження вказують на суттєві відмінності між практикуючими та непрактикуючими медитацію, зокрема, середній бал практикуючих вищий за всіма використаними в дослідженні методиками («П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)», Five Facet Mindfulness Questionnaire, «FFMQ», R. Bayer, 2006) в адаптації (Каплуненко Я., Кучиної В., 2021); «Шкала Дисоціативного Досвіду» (Dissociative Experiences Scale – «DES», E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986); «Тест Емоційного Інтелекту» (Emotional Intelligence «EQ», N. Hall). Було встановлено, що наявність попереднього досвіду практики медитації позитивно впливає на здатність до усвідомлення (майндфулнес) та розвиток емоційного інтелекту ( $p = 0,04$ ); виділено позитивний взаємозв'язок між здатністю до майндфулнес та емоційним інтелектом (на рівні 0,69) та негативний - між майндфулнес та дисоціацією (на рівні – 0,19), що підтверджує ефективність цього підходу для розвитку емоційності, стресостійкості та інтегрованості досвіду. Подальші дослідження допоможуть поглибити та диференціювати отримані результати.

**Ключові слова:** усвідомлення, майндфулнес, медитація, емоційний інтелект, дисоціативні прояви, зниження симптомів стресу, ПТСР.

**Вступ.** Прийшовши ще здавен, практика майндфулнес стала мейнстрімом у наші часи. Послідовники цього напрямку впевнені, що цей гібрид науки і медитації є революційним кроком до нового ренесансу (Purser, 2019). Залипаючись популярним серед селебриті, ченців та духовних коучів, нейронауковців та клініцистів, підхід майндфулнес нині представлено на багатьох наукових конференціях та обговорюється на рівні світового Давоського форуму. Засновником концепту вважається Дж. Каббат-Зінн, автор підходу зниження стресу на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR), що широко використовується для подолання стресового навантаження, деструктивних думок, тривоги та депресії. Майндфулнес, що в своїй основі є деконтекстуалізованим буддизмом, позбавленим релігійного звуження й містифікацій, за останні роки став об'єктом активного наукового дослідження, набув популярності та поширення. Дотримуючись критичного погляду, Р. Парсер, автор теорії «мак майндфулнес», стверджує, що майндфулнес – це просто «капіталістична духовність», чергова мильна бульбашка сучасного маркетингу, і є лише тренінгом концентрації, а навичка звертати увагу і приймати кожен момент без

осуду – це магічне мислення (Purser, 2019). Такі, іноді протилежні погляди відображаються й у ставленні клініцистів. Зокрема, деякі дослідники зазначали вплив усвідомлення (майндфулнес) на здатність впоратися з мимовільними нав'язливими спогадами, емоційним стресом і уникненням, які характеризують посттравматичний стресовий розлад (Бенкс та ін., 2015), тоді як інші стверджують, що підвищена уважність та зосередженість може посилити симптоми посттравматичного стресового розладу (Lustyk, Chanla, Nolan, & Marlatt, 2009).

**Мета та цілі дослідження.** Метою даної статті проаналізувавши історію розвитку поняття майндфулнес й пов'язаного з ним, поняття медитації та узагальнивши результати впливу цієї здатності на особистісні прояви та регуляцію стресових станів, оприлюднити результати проведеного нами дослідження взаємозв'язку досвіду практики медитації та здатності до усвідомлення, дисоціативними проявами й розвитком емоційного інтелекту.

**Заява про відкритість даних** Згідно з принципами Відкритої Науки, таблиця із даними (див.) та скрипт статистичного аналізу (див.) розміщено на сайті Open Science Framework.

† Як цитувати: Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В.В. (2023). Дослідження взаємозв'язку між медитацією та майндфулнес, дисоціативними проявами й емоційним інтелектом. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (74), 13-23. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02>

In cites: Kaplunenko, Y., Kuchyna, V. (2023). Studying the relationship between meditation and mindfulness, dissociative manifestations, and emotional intelligence. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (74), 13-23. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02>

© Каплуненко, Я.Ю., Кучина, В.В., 2023

**Коротка історія досліджень.** Почавшись у 80-х роках минулого сторіччя, наукові дослідження розвитку здатності до усвідомлення (майндфулнес) та її вплив на різні аспекти життєдіяльності, відкрили нову сторінку у покращенні життя людини, зниженні симптомів стресу та лікуванні складних психологічних розладів – тривоги, депресії, ПТСР та поведінкових розладів, тощо. Відомим світовій спільноті поняття майндфулнес стало набагато раніше, як наслідок інтеграції до західної культури східних вчень про внутрішній світ людини, методи самопізнання та саморозвитку. Майндфулнес, або медитацію усвідомлення широко використовували в межах декількох релігійних традицій, зокрема, буддизму, де він було центральним інструментом оприсутнення людини у власному житті, рефлексії власних думок і почуттів з метою найглибшого розкриття й реалізації людського потенціалу.

До наукового обігу це поняття ввів Джон Кабат-Зінн, визначивши його як «особливе неосудне природне зосередження уваги на поточному моменті» (Kabat-Zinn, 2003). До основних програм з навчання майндфулнес та зниження симптомів стресу відносять «Програму зниження стресу на основі майндфулнес» (Mindfulness-based stress reduction - MBSR), яка включає 8 тижнів групових занять по 2-2,5 години, включно з іншими груповими техніками, медитацією усвідомлення, йогою, дискусіями про стрес і подолання, щотижневими домашніми завданнями і щоденною особистою практикою усвідомлення. Другою за значущістю є базована на майндфулнес когнітивна терапія (Mindfulness-based cognitive therapy - MBCT), яка інтегрує компоненти когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) й медитативних технік, й розроблена для профілактики та лікування рецидивів депресії та хронічного нещастя. Її суттю є усвідомлення й переосмислення деструктивних думок, які спричиняють розлади настрою, та навчитися розвивати нове ставлення до них, зокрема «децентрацію» (думки не є фактами). Як MBSR, так і MBCT показали ефективність для широкого спектру психічних розладів, включаючи тривожні та депресивні розлади (Boyd, Lanius & McKinnon, 2018).

Розвитку здатності до усвідомлення приділяють увагу не лише в межах спеціально розроблених клініцистами програм. Інтегруючись до західної культури зі східних медитативних практик, майндфулнес або здатність до усвідомлення й неосудна цілісна присутність у поточному моменті життя продовжує культивуватися в межах багатьох релігійних та нерелігійних традиціях у формі - навчальних програм, тренінгів, семінарів та індивідуальної повсякденної практики.

Поняття «медитація» походить від латинського слова *meditatum*, що означає «міркувати». За допомогою медитативних практик ми можемо встановити кращий зв'язок зі своїм тілом, більш повно проживати повсякденні моменти життя, які подекуди пропускаємо, приймаючи їх як належне, розвинути усвідомлення впливу емоцій на нашу поведінку, тощо (West, 2016). Деякі дослідники вважають медитацію «старою як світ», однак, згідно історичних даних основними осередками появи медитації та письмових свідчень її застосування є Індія (1500 р. до н.е.) та Китай (6 ст. до н.е.). Крім того, існують численні згадки щодо використання

медитативних практик в межах юдаїзму, мусульманства (зокрема, суфізму) та християнства, які поглиблювали та розширювали тогочасний релігійний досвід.

Перші письмові свідчення про медитацію (від санскр. *Dhyāna* або пал. *Jhāna* – споглядання, бачення розумом, інтуїтивне бачення, зосередженість, роздуми, тощо), відносять до *традиції Вед* (санскр. – вчення, знання) в Древній Індії (1500 р до н. е), одного з ранніх відомих шляхів вдосконалення, а пізніше, до часів появи *Буддизму* (близько 5-6 ст. до н. е.), де письмові свідчення про медитативні практики з'являються в сутрах Палійського канону (1ст. до н.е.) буддійської традиції Теравада. *Джайнізм* (IX–VI ст. до н.е.) древньоіндійське вчення, що виникло на теренах Індії майже одночасно з Буддизмом, також використовувало медитативні практики, роблячи фокус на повторюванні мантр, візуалізаціях та диханні. В Древньому Китаї ранні форми медитативних технік пов'язують з іменем напівлегендарного мандрівного філософа Лао Дзи (з кит. – Старе немовля або Мудрий старець), засновника даосизму, датуючи приблизно 3-6 ст. до н. е., та позначається "Xiu Dao" (кит), та характеризується «*Shou Zhong* - триматися осердя», «*Bao Yi* - охоплююча єдність», «*Shou Jing* – триматися сутнісного», «*Bao Pu* – охоплююча простота». Наголошуючи на важливості єднання з «космічним законом» або «Дао» («Тао»), традиційні даоські техніки включали концентрацію, споглядання та візуалізації. В межах юдейської традиції також, є багато свідчень щодо існування медитативних практик з добіблійних та біблійних часів, не лише в суто містичних напрямках, як то *Кабала*, але й в межах ортодоксального юдаїзму. Вже в часи створення біблійського канону (приблизно 400 ст. до н. е.) медитацію практикувало значна кількість «народу Ізраїля», зокрема є згадки про систему підготовки пророків, які за допомогою певних методів концентрації поглиблювали свій зв'язок з Творцем та вчилися бути кращими провідниками Його волі. Серед основних медитативних технік - глибокі роздуми й осмислення філософських тем, молитви. Метою медитативних практик в межах давнього ісламської традиції Суфізму (6 ст. н.е.) було єднання з Творцем (Аллахом) через саморефлексію, споглядання, фокусування на диханні та мантрах. Різновидом мусульманської медитації є практика Зікр (з араб. *Dhikr* – «пам'ятай себе», «спомин»), що являє собою багаторазове та зосереджене - з різним інтервалом та чергуванням – повторювання імен Бога (Аллаха), відкриваючи, таким чином, шлях до осяяння та одкровенень. Розвиток медитації в Японії пов'язують з постаттю японського ченця Досьо (япон. - *Dōshō*), який у середині 7-го сторіччя приніс в країну «Сонця, що сходить» буддійську медитацію, заснувавши першу школу вивчення сидячої медитативної практики дзадзен (япон - *Zazen*). Перші згадки про християнську медитацію або споглядання з'являються у Св. Августина (350-430 рр. н. е.), «Отці пустельники», наприклад, щоб заспокоїти розум використовували молитовний заклик «*Kyrie eleison*» (грец. «Помилуй, господи») для досягнення стану спокою – в «ніде», без думок та занепокоєнь, що очищувало душу. В 10-14 ст. в межах православної християнської традиції поширюється рух споглядальної молитви «Сихазм», так званої «умної молитви», яка

розвиває впевненість та доступ до Неосяжного (West, 1986). Також є свідчення про застосування різних медитативних практик серед в культурах корінних народів Північної та Південної Америки, Африки, Австралії, тощо.

Хоча, згідно зображень древніх святилиць практика медитації почала розвиватися в межах Індійської системи прадавніх знань (санскр. – *Ved*), близько 5000-3500 рр. до н.е., подальшого розвитку, диференціації та концептуалізації вона досягла в межах саме буддійської традиції. В буддійській термінології для визначення медитації використовують 2 основних терміни – *dhyāna* (санскр. - заспокоєння свідомості) та *bhāvanā* (санскр. - тренування свідомості, плакання, приведення до існування), а її метою є вилучення розуму з автоматичного реагування на чуттєві враження, «очищення» від сум'яття й приведення до стану рівноваги та усвідомлення.

На Заході інтерес до медитації виник близько 17 ст., коли деякі східні тексти з інструкціями до медитації, зокрема, Упанішади, Бхагават Гіта та Буддійські сутри, тощо були перекладені європейськими мовами. До 18-го ст. для філософів та інтелектуалів, наприклад, Вольтера та Шопенгауера, медитацію була лише темою для салонних обговорень, й лише в 20 ст. вона стала більш помітною, особливо в Сполучених Штатах, після доповіді в 1893 р. Парламенті релігій у Чикаго видатного громадського діяча та його Свами Вівекананда, що започаткувало сплеск інтересу до Східних моделей духовності та відкрило двері до приїзду й інших духовних вчителів - Свами Рами з Гімалайського інституту, Парамаганси Йогананди з Товариства самореалізації, Магаріші Магеш Йогі з його практикою трансцендентної медитації (ТМ), а також значної кількості представників різних буддійських шкіл.

Продовжуючи розвиватися в межах релігійних та духовних контекстів, медитативні техніки поступово вивільнялись з їх обмежень, поширювались та набували популярності, викликаючи інтерес наукових дослідників. Період 60-70-х років минулого століття характеризується виходом медитації в поле об'єктів наукових досліджень й застосуванням для реєстрації результатів більш надійних інструментів. До перших західних досліджень можна віднести вивчення впливу медитації на психічні та фізіологічні результати (Benson, 1967); фізіологічні зміни під час практики Трансцендентної медитації (Wallace et al, 1971), впливу медитації на поведінку й особистість та її можливості в лікування залежностей, зниження соматичного збудження (Holmes, 1984), функціонування мозку під час медитації (Fenwick, 1986), тощо. Західний дослідник психології медитації М. Вест зазначає, що 1970-1980 рр. було опубліковано близько 1000 наукових статей щодо впливу медитації з різним ступенем надійності результатів (West, 1991).

Наприкінці 1970-х років, під час навчання в Массачусетському технологічному інституті, медитацією зацікавився Джон Кабат-Зінн, започаткувавши вивчення потенційних переваг медитативної практики для здоров'я. У 1979 році він представив свою «Програму зниження стресу на основі майндфулнес» (Mindfulness-Based-Stress-Reduction - MBSR) і відкрив клініку дня зниження симптомів стресу. У 1990-х роках підхід

майндфулнес поширюється в межах клінічної практики та набуває активного застосування. Розвинувши програму Джона Кабат-Зінна, Дж. Тісдейл, З. Сігал та Дж. Вільямс (1995) розробили програму для терпії депресії та тривоги (Teasdale, Segal & Williams, 1995). Підхід когнітивної терапії на основі майндфулнес (МВСТ) поєднує практику усвідомлення з когнітивно-поведінковою терапією з чудовими результатами. На зараз, він клінічно схвалений Національним інститутом охорони здоров'я та передового досвіду Великобританії (NICE) й вважається «лікуванням першого вибору» для депресії. До 2012 року в світі було розроблено понад 700 програм, базованих на майндфулнес, а оригінальна програма Д. Кабат-Зінна й дотепер є основною для вивчення медитації. Продовжуються й наукові дослідження у цій галузі, зокрема, в 1997 р. М. Мерфі та С. Донован опублікували об'ємний бібліографічний огляд всіх існуючих на той час досліджень впливу медитації на різні особистісні характеристики та прояви життєдіяльності людини, системно висвітливши відмінності між практикуючими медитацію та не практикуючими, а також, окресливши засадничі умови проведення надійних наукових дослідження цієї теми (Murphy, Donovan & Taylor, 1997).

На сьогодні, майндфулнес зокрема, й різні інші види медитативних практик широко поширені й у західному суспільстві, і в Україні, де також доступні ресурси та школи – як онлайн, так і офлайн – які можуть підійти зацікавленим та бути корисним (Skrypak, 2022). Продовжуються дослідження, також, в межах наукової й клінічної практики, підтверджуючи позитивні наслідки цього підходу для регуляції психічних і фізичних станів. Зростає кількість мета-аналізів і системних оглядів ефективності терапії на основі уважності (МБТ), які зазначають різні ступені її впливу для зменшення стресу, тривоги та депресії, соматичних та психологічних розладів (Khoury et al, 2013). Широкий спектр досліджень проведено щодо застосування майндфулнес підходу для лікування симптомів та наслідків ПТСР. У зв'язку з деструктивними впливами останніх років, стихійними лихами, епідемією Covid-19, військовими конфліктами по всьому світі, й війни в Україні, зокрема, такі дослідження особливо актуальні.

В межах сучасного секулярного підходу, майндфулнес розуміється як здатність зосереджуватися на безпосередньому сприйнятті поточного моменту у стані неосудного усвідомлення, доволно припиняючи когнітивну оціночну рефлексію, або, як зазначають Kohls, Sauer і Walach (2009), це - зосередженість на теперішньому моменті в стані неосудної свідомості. Кореляційні дослідження впевнено свідчать, що більша здатність до майндфулнес пов'язана з меншою кількістю симптомів ПТСР у групах високого ризику, таких як пожежники (Smith et al., 2011), постраждалі від стихійних лих (Hagen, Lien, Hauff & Heir, 2016), жертви сексуального насильства (Daigneault, Dion, Hébert & Bourgeois, 2016), тощо. Можливо, зосередження на поточному моменті, на протилегу до фокусу на травматичних подіях, і здатність до неосудної рефлексії пом'якшують їх негативний вплив (Follette, Palm & Pearson, 2006). Феноменологічне дослідження К. Шефера серед фахівців у сфері психічного здоров'я, що працювали з постраждалими та

практикували майндфулес означає, що здатність до усвідомлення це багатокомпонентний феномен, що спричиняє значний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я фахівців, як в особистому, так і в професійному житті. Серед основних результатів, виділених учасниками дослідження: 1) більша здатність витримувати травматичний досвід постраждалих; 2) свідоме життя та неосудність; 3) більша присутність в теперішньому; 4) усвідомлення себе, як форма піклування про себе; 5) зростання усвідомлення взаємозв'язку розуму та тіла; 6) зростання відчуття закоріненості та центрованості; 6) зростання усвідомлення значення терапевтичних стосунків (Schafer, 2017).

Визнаючи можливі переваги усвідомлення для людей з симптомами ПТСР, Lustyk et al. (2009) зазначають, що практика майндфулес в деяких випадках може навіть посилити ці симптоми, оскільки протидіє захисному механізму уникнення, характерному для посттравматичного стресового розладу, відкриваючи доступ до емоцій та спогадів, які людина намагається блокувати, що в свою чергу призводить до дистресу. Але, попри таку позицію окремих дослідників, консолідація ефектів терапевтичних інтервенцій, базованих на майндфулес для лікування ПТСР у низці мета аналітичних досліджень вказує на загальний позитивний вплив підходу майндфулес та його перспективність. Зокрема, сюди відносяться системний огляд Banks et al. (2015) що вивчали результати 12 досліджень впливу підходів на основі майндфулес для зменшення симптомів стресу та ПТСР (Banks et al., 2015). А також, мета-дослідження Т.Л. Хопвуд і Н. С. Шутте, які включали аналіз висновків 18 досліджень щодо впливу втручань на основі майндфулес на симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) порівняно з контрольними групами досліджуваних (Norwood, Schutte, 2017). Цікавими в даному контексті є нейробиологічні дослідження, які вказують на позитивний вплив терапії, базованій на майндфулес на емоційну гіпо (пов'язані із симптомами підвищеного збудження та інтрузії) та гіпер модуляцію (пов'язана з дисоціативними симптомами), обидва з яких є критичними ознаками симптоматики посттравматичного стресового розладу. Зокрема, дані засвідчують ефективність майндфулес підходу для збільшення активності в префронтальних (наприклад, mPFC) і зниження активності в лімбічних частках мозку (наприклад, мигдалеподібне тіло), що знижує інтрузії та гіперзбудження, а також дисоціативні відповіді на травматичні подразники. Останні дослідження вказують, що майндфулес-терапія також може бути ефективним у відновленні широких мережевих зв'язків

Таблиця 1. Способи групування вибірки/Sample grouping methods

Наявність досвіду з практики медитації	Вік	Чоловіки	Жінки
Практикуючі медитацію (n = 95)	38	13	33
Непрактикуючі медитацію (n = 46)	37	13	82
N = 141		N = 26	N = 115

Окрім цього респондентів було опитано щодо рівня їх освіти, віку, та статі і також розділено на групи для

мозку у осіб з посттравматичним стресовим розладом. Таким чином, терапія ПТСР базована на майндфулес є багатообіцяючим додатковим або альтернативним підходом у подоланні його наслідків (Boyd, Lanius, McKinnon, 2018). Тому впровадження та поширення цього підходу в межах України, проведення наукових досліджень, адаптація та розробка методик для оцінки ефективності його застосування - актуальне та нагальне завдання, особливо з огляду на поточні надскладні виклики, що стоять перед нашою державою та її захисниками й захисницями.

**Завдання статті.** Метою даної статті є оприлюднення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку здатності до майндфулес, з наявністю досвіду практики медитації, розвитком емоційного інтелекту та дисоціативними проявами, що відбувалося в 2021 році, межах адаптації української версії опитувальника FFMQ та перевірки психометричних властивостей п'ятифакторної моделі майндфулес на вибірці українських респондентів (Каплушенко, Кучина, 2022).

Для реалізації даної мети сформульовані такі завдання:

1. Зробити науково-теоретичний аналіз поняття «медитація» та розвитку концепції майндфулес в межах клінічної практики.

2. Зробити огляд досліджень останніх років щодо впливу майндфулес підходу на лікування тривоги, страхів, депресії, ПТСР, соматичних й психологічних розладів та покращення якості життя.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку наявності досвіду практики медитації й здатності до усвідомлення, дисоціативними проявами та емоційним інтелектом.

**Матеріали та методи.** Результати дослідження було отримано та проаналізовано в межах адаптації в Україні україномовної версії П'ятифакторного опитувальника майндфулес (ПОМ-39). Дані збирали шляхом онлайн анкетування та паперових роздрукувань матеріалів. У дослідженні було використано такі методики: «П'ятифакторний опитувальник майндфулес (ПОМ-39)» (Five Facet Mindfulness Questionnaire, «FFMQ» (R. Bayer, 2006) в адаптації (Каплушенко Я., Кучиною В., 2022); Шкала Дисоціативного Досвіду (Dissociative Experiences Scale – «DES»), (Bernstein, Putnam, 1986); «Тест Емоційного Інтелекту» (Emotional Intelligence "EQ" (N. Hall, 2007).

**Вибірка.** В дослідженні взяли участь 141 респондент, 26 чоловіків та 115 жінок, середній вік 37,4 років. Вибірка була розділена на групи за наявністю, або відсутністю досвіду з практики медитації. Кількість респондентів наведено у Таблиці №1.

здійснення подальших порівнянь, дані у Таблицях 2 та 3.

Таблиця 2. Групування вибірки за рівнем освіти/Sample Grouping by education level

Освіта	N
Середня	3
Профтехнічна	5
Вища	115
N	141

Більш детально ці порівняння буде розглянуто у нашій наступній статті (Каплуенко, Кучина, 2022) що присвячена дослідженню особливостей впливу віросповідання на рівень майндафунес, дисоціативні

прояви та розвиток емоційного інтелекту. Основні результати будуть розглянуті нижче у розділі «Порівняння груп».

Таблиця 3. Групування вибірки за віком/Sample grouping by age

Вік по групам	N
18 – 25 років	28
26 - 45 років	81
46 – 65 років	33

N = 141

**Дизайн дослідження.** Дизайн дослідження складено із трьох опитувальників: «П'ятифакторний опитувальник майндафунес (ПОМ-39)», Five Facet Mindfulness Questionnaire, «FFMQ», R. Bayer, 2006) в адаптації Каплуенко Я., Кучиної В., 2022; «Шкала Дисоціативного Досвіду» (Dissociative Experiences Scale – «DES», E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986); «Тест Емоційного Інтелекту» (Emotional Intelligence "EQ", N. Hall, 2007).

Усі опитувальники, окрім інтегрального балу, мають ще субшкали. ПОМ-39 має 5 субшкал: «Спостереження», «Опис», «Усвідомлена дія», «Неосудливість щодо внутрішнього досвіду», «Нереактивність». Опитувальник «Шкала Дисоціативного Досвіду» має 3 субшкали: «Амнезія», «Деперсоналізація/Дереалізація» та

«Абсорпція». Опитувальник «Тест Емоційного Інтелекту» вимірює 5 видів емоційного інтелекту: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших людей».

Усі зібрані дані групувалися і порівнювалися з метою знаходження взаємозв'язків та значимих відмінностей між групами практикуючих та непрактикуючих медитацію та їх особливостей прояву майндафунес, дисоціації та емоційного інтелекту.

#### Результати

##### Дескриптивні статистики

Нормальність розподілу перевірялася за критерієм Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 4. Показники розподілу значень/Values distribution indicators

N = 141	ПОМ-39	ДЕС	ЕІ
Асиметрія	-0.60	0.90	-1.35
Ексцес	0.39	0.12	3.20
Середнє	101.26	83.46	104.30
Стандартне відхилення	18.28	62.15	20.14
Похибка середнє	1.54	5.23	1.70
Медіана	104	67	107
Критерій Шапіро-Уїлка	$p = 0.008226$	$p = 3.403e-07$	$p = 1.514e-07$

Середні значення відповідей респондентів за трьома опитувальниками («П'ятифакторний опитувальник майндафунес (ПОМ-39)», «Шкала Дисоціативного Досвіду» та «Тест Емоційного Інтелекту») розміщені у Таблиці 5. Слід звернути увагу, що практикуючі медитацію мають вищий рівень

усвідомлення ніж непрактикуючі, проте й рівень дисоціації у них вищий ніж у непрактикуючих, хоча й він виявився статистично не значущим ( $p = 0,7$ ) див. Рисунок 1. За шкалою емоційного інтелекту практикуючі медитацію респонденти також набрали вищий середній бал ніж непрактикуючі.

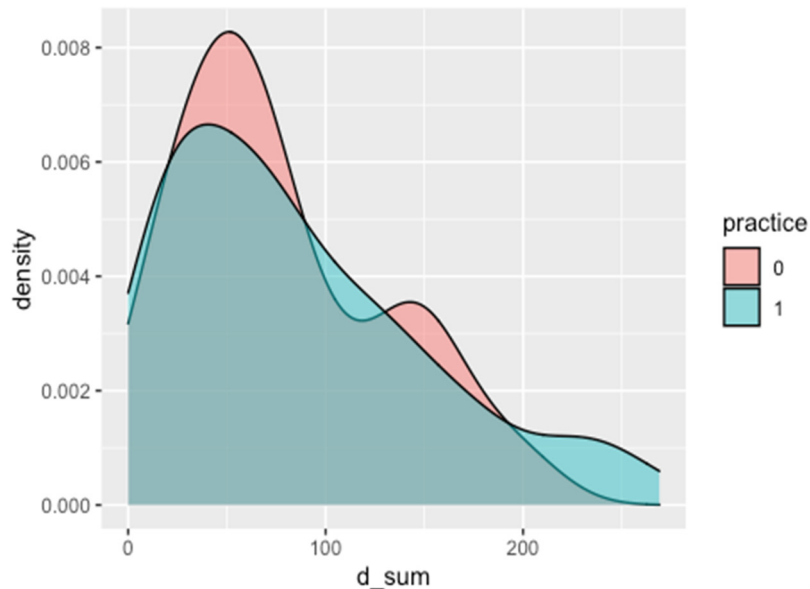
Таблиця 5. Середні значення показників методик/Average values of methods indicators

Наявність досвіду з практики медитації	ПОМ-39	ДЕС	ЕІ
Практикуючі медитацію (n = 95)	123,7	86,2	108,6
Непрактикуючі медитацію (n = 46)	116,2	77,8	95,4
N = 141			

### Кореляційний аналіз

Кореляційний аналіз дослідження проводився за допомогою метода непараметричної статистики Спірмена. Було знайдено високі кореляції між майндфулнес та емоційним інтелектом на рівні 0,69, крім цього підтвердилися очікувані негативні кореляції між майндфулнес та дисоціацією на рівні - 0,19.

Взаємозв'язки між іншими шкалами усіх трьох методик показали найсильніший зв'язок між «Нереактивністю» та «Управлінням своїми емоціями» (0,66). Крім цього, «Управління своїми емоціями», «Розпізнавання емоцій інших людей» та «Опис» корелюють на рівні 0,52. «Самомотивація» корелює із «Нереактивністю» на рівні 0,47, а на рівні 0,45 корелюють «Спостереження», «Емпатія» та «Розпізнаванням емоцій інших».

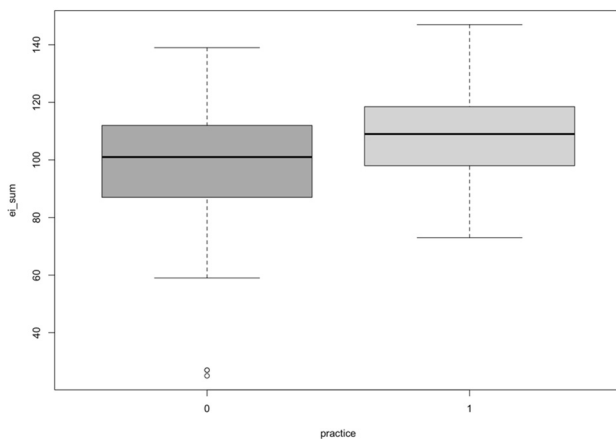


**Рисунок 1.** Зв'язок рівня дисоціації та досвіду практики медитації/The relationship between the level of dissociation and the experience of meditation practice

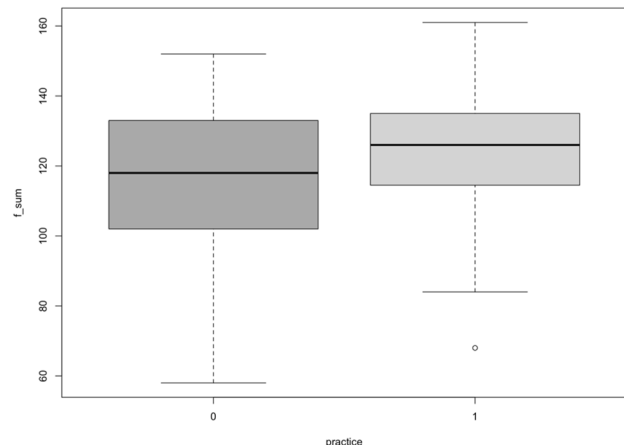
### Порівняння груп

Порівняння груп здійснювалося шляхом перевірки нульової гіпотези (за критерієм непараметричної статистики Манна-Уїтні) про наявність значимого зв'язку між майндфулнес, емоційним інтелектом,

дисоціацією і досвідом практики медитації. Значимі відмінності ( $p = 0,03$ ) було виявлено між групами практикуючих і непрактикуючих по майндфулнес (див. Рисунок 2 і 3) та емоційному інтелекту ( $p = 0,003$ ), однак щодо дисоціації нульова гіпотеза була прийнята.



**Рисунок 2.** Зв'язок емоційного інтелекту та практики медитації/The connection between emotional intelligence and meditation practice



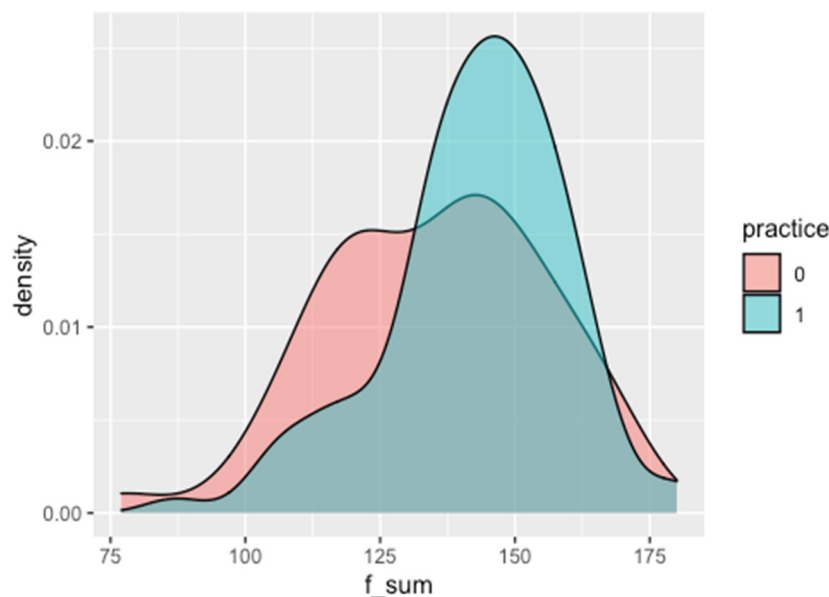
**Рисунок 3.** Зв'язок майндфулнес та практики медитації/The connection between mindfulness and meditation practices.

З Рисуноків 2 та 3 видно, що відповіді практикуючих та непрактикуючих медитацію респондентів відрізняються за розмахом – діапазон значень у практикуючих майже вдвічі менший і зміщений угору,

що підвищує бали. В той же час непрактикуючі медитацію респонденти мають більш широкий розмах і медіану, яка проходить нижче ніж медіана практикуючих.

На Рисунку 4 наведена гістограма розподілу значень практикуючих та непрактикуючих медитацію респондентів у вигляді накладання кривих одна на одну. Таким чином добре візуалізується здатність

опитувальника POM-39 значимо диференціювати практикуючих і непрактикуючих медитацію людей, який у тому числі, розроблявся і адаптовувався для цих цілей (Каплуненко, Кучина, 2022).



**Рисунок 4.** Зв'язок майндфулнес та досвіду практики медитації/The relationship between mindfulness and the experience of meditation practice.

Окрім цього, значимі відмінності між групами практикуючих і непрактикуючих медитацію було виявлено по субшкалам: «Спостереження» ( $p = 0,003$ ), «Нереактивність» ( $0,002$ ), «Обізнаність» ( $p = 0,008$ ), «Управління своїми емоціями» ( $p = 0,0006$ ),

«Самотивація» ( $p = 0,01$ ), «Розпізнавання емоцій інших» ( $p = 0,09$ ).

Порівняння груп за критеріями віку, освіти, статі та віросповідання, що було проведене у іншій публікації, показало наступні результати значимих відмінностей. Наприклад, було встановлено значимі відмінності ( $p = 0,04$ ) між видом віросповідання («віруючий», «атеїст», «не визначився», «інше») та дисоціацією (деперсоналізацією та дераціоналізацією). Крім цього, виявлено, що майндфулнес та емоційний інтелект значимо пов'язані із рівнем освіти ( $p = 0,04$ ) так само як і самотивація, розпізнавання емоцій інших та емпатія. Слід відмітити, що спостереження виявилось пов'язаним із статтю ( $p = 0,01$ ) чоловіки виявилися більш спостережливі ніж жінки. Також емоційний інтелект, розпізнавання емоцій інших, обізнаність та не реактивність пов'язані із віком ( $p = 0,01$ ).

#### Регресійний аналіз

Регресійний аналіз моделі дослідження було проведено за допомогою метода побудови шляхових діаграм. За допомогою однофакторного регресійного аналізу було виявлено, що частка поясненої дисперсії майндфулнес від емоційного інтелекту становить 47% ( $p < 0,01$ ), що статистично значуще засвідчує предиктивні властивості обох здібностей, наприклад, із ростом майндфулнес підвищуватиметься також і емоційний інтелект.

Окрім цього було побудовано три регресійні моделі шляхових діаграм, де оцінювалися впливи поясненої частини дисперсії без оцінки якості

моделей. Наприклад, у всіх трьох моделях у якості маніфестних змінних були взяті номінальні змінні «наявність або відсутність досвіду із практики медитації» та «вид віросповідання» (детальніше дослідження взаємозв'язку майндфулнес, дисоціативних станів та виду віросповідання буде проведене у наступній публікації). Усі інші змінні було встановлено відповідно до шкал трьох опитувальників: для моделі №1 «Майндфулнес» («Спостереження», «Опис», «Усвідомлювана дія», «Нереагування», «Неосудливність щодо внутрішнього досвіду»), для моделі №2 «Дисоціація» було взято шкали: «Амнезія», «Абсорбція», «Дераціоналізація/деперсоналізація». Та для моделі №3 «Емоційний інтелект» було взято: «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей». Приклади моделей на Рисунках № 5, № 6 та № 7.

Із діаграми структурних рівнянь (Рис. 5) моделі № 1 «Майндфулнес», видно, що досвід практики медитації має загальну частину поясненої дисперсії найбільше із здатністю до нереагування та спостереження, що дозволяє говорити про розвиток навички усвідомлення перед тим як відреагувати на будь-які події із внутрішнього чи зовнішнього простору. Також відмічені негативні регресійні зв'язки досвіду практики медитації із усвідомлюваною дією та між здатністю до опису та видом віросповідання.

Із діаграми структурних рівнянь (Рис. 6) моделі № 2 «Дисоціація», видно, що досвід практики медитації має спільну частину поясненої дисперсії із деперсоналізацією та дераціоналізацією, що може свідчити про здатність втрачати увагу під час медитації та

занурюватися у непродуктивний стан відсторонених трансових переживань. Окрім цього, невелика частка

поясненої дисперсії є і у виду віросповідання і деперсоналізації/дереалізації.

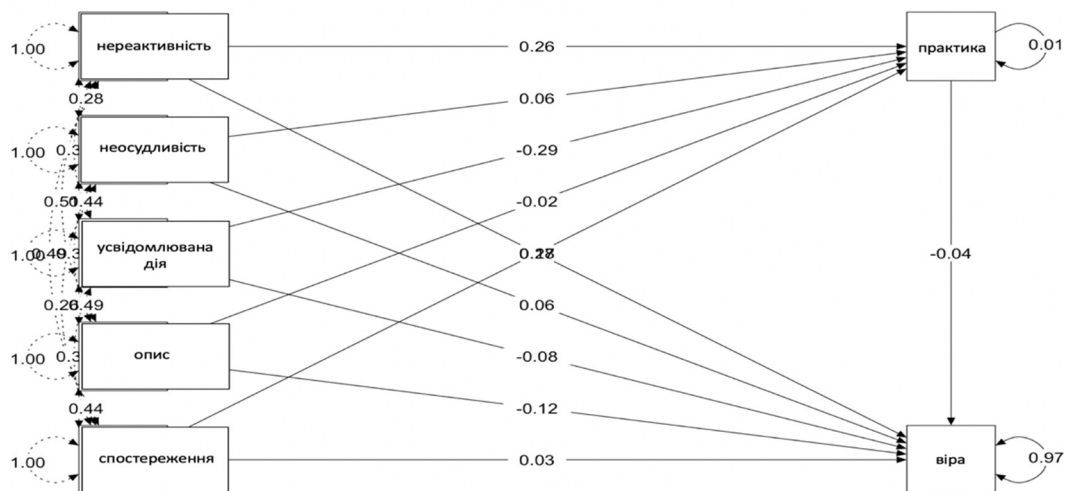


Рисунок 5. Шляхова діаграма регресійної моделі зв'язку майндфулнес та досвіду практики медитації/Path diagram of the relationship between mindfulness and the experience of meditation practice regression model.

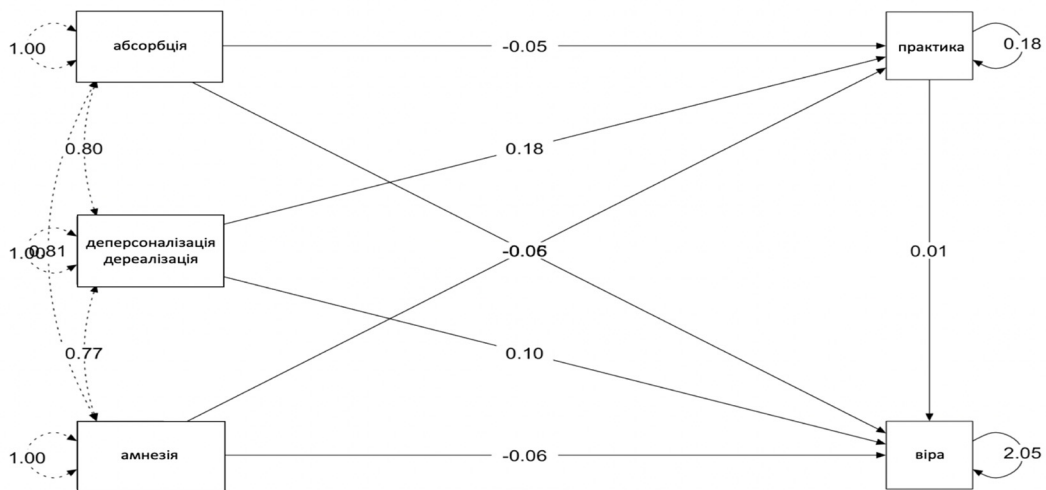


Рисунок 6. Шляхова діаграма регресійної моделі зв'язку дисоціативних станів та досвіду практики медитації/Path diagram of the relationship between dissociative states and the experience of meditation practice regression model

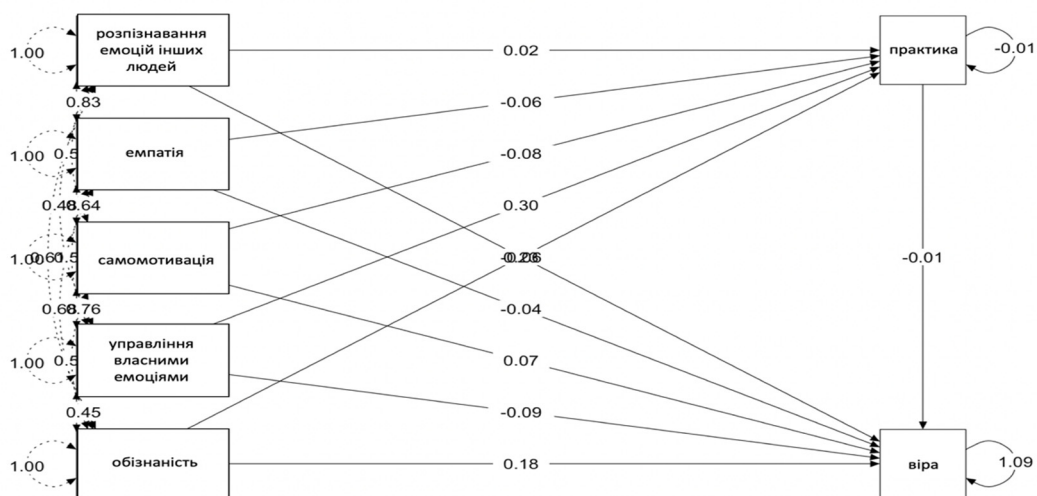


Рисунок 7. Шляхова діаграма регресійної моделі зв'язку емоційного інтелекту та досвіду практики медитації/Path diagram of the relationship between emotional intelligence and the experience of meditation practice regression model



Із діаграми структурних рівнянь (Рис. 7) моделі № 3 «Емоційний інтелект», видно, що досвід практики медитації має найбільшу частку поясненої спільної дисперсії із здатністю до управління власними емоціями та емоційною обізнаністю. Це може свідчити про формування правильних навичок самоспостереження як зі сторони практики медитації так і в розрізі розвитку емоційного інтелекту.

### Обговорення

Отримані результати підтверджують суттєві відмінності між практикуючими та непрактикуючими медитацією респондентами, що відповідає результатам системному огляду схожих досліджень, здійсненому М. Мерфі та С. Донован (Murphy, Donovan, Taylor, 1997). Практикуючі медитацію мають вищі показники емоційного інтелекту та здатності до майндфулнес, та нижчі показники дисоціативних проявів, що відповідає результатам сучасних нейробиологічних досліджень (Boyd, Lanius, McKinnon, 2018).

### Висновки

1. Аналіз середніх значень відповідей практикуючих та непрактикуючих медитацією респондентів за трьома методиками (майндфулнес, емоційний інтелект та дисоціацію) вказує на суттєві відмінності цих груп респондентів між собою, зокрема, середній бал практикуючих за всіма методиками вищий.

2. Виділено позитивні кореляції між здатністю до майндфулнес та емоційним інтелектом (на рівні 0,69) та негативні між майндфулнес та дисоціацією (на рівні – 0,19).

3. Порівняння груп відбувалось за декількома параметрами: наявністю/відсутністю досвіду з практики медитації, рівнем освіти, віком, віросповіданням та статтю. Було встановлено, що рівень здатності до майндфулнес та розвиток емоційного інтелекту значимо пов'язані із наявністю досвіду з практики медитації ( $p = 0,04$ ), однак наявність досвіду з практики медитації не пов'язана із рівнем дисоціації.

4. За допомогою методу побудови шляхових діаграм регресійних моделей, було створено три моделі структурних рівнянь взаємозалежності майндфулнес, емоційного інтелекту та дисоціативних станів. Було встановлено, що ступінь взаємозалежності конструктив майндфулнес та емоційного інтелекту це майже половина.

### Перспективи подальших досліджень

Дане дослідження являє собою частину більшого дослідження, у межах якого була здійснена адаптація «П'ятифакторного опитувальника майндфулнес ПОМ-39» та аналіз демографічних характеристик вибірки за рівнем їх освіти, видом віросповідання, статтю, віком та здатністю до майндфулнес, рівнем дисоціації та емоційного інтелекту. У подальших дослідженнях планується втілити спробу більш чіткої диференціації станів медитації від переживань дереалізації, адже автори дослідження висувують гіпотезу, що деякі люди під час практики медитації переживають стан дереалізації/деперсоналізації.

### Декларація про відсутність конфлікту інтересів.

Автори статті Ярина Каплуnenко та Валерія Кучина підтверджують, що не мають претензій і конфліктів щодо викладеної ними у даній статті інтелектуальної

власності. Теоретичний аналіз – Ярина Каплуnenко, Валерія Кучина – обробка й статистичний аналіз отриманих даних.

### Список використаних джерел

- Каплуnenко Я.Ю., Кучина В.В. Адаптація та валідація п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-39). *International Journal of Innovative Social Science Technology*, 2022. 1(33). [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30032022/7795](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795)
- Скрипак І. Універсальний принцип медитації як інструмент для подолання самотності сучасної людини: філософсько-антропологічні та релігійні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії* 2022. Випуск 43, с. 173-182. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22>
- Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. 10, 125-143.
- Banks K., Newman E., & Saleem J. An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Journal of clinical psychology*, 2015. 71(10), pp. 935-963. <https://doi.org/10.1002/jclp.22200>
- Bishop S.R., Lau M., & Devins G. Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 2004. 11(3). pp. 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boyd J.E., Lanius R.A., & McKinnon M.C. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 2018. 43(1), pp. 7-25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
- Brown K.W. & Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84(4). pp. 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody J., & Baer R.A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 2008. 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Hopwood T.L., & Schutte N.S. A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post-traumatic stress. *Clinical psychology review*, 2017. 57, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.002>
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 2003. 10(2): 144-156.
- Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks. 2013.
- Kaplan A. Jewish Meditation. New York: Schocken Books, 1985, p. 40-53
- Khoury B., Lecomte T., & Hofmann S.G. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2013. 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Lustyk M.K.B., Chanla N., & Marlatt G. A. Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advance*, 2009. 24(1), 20-30. [https://www.researchgate.net/publication/45424066\\_Mindfulness\\_Meditation\\_Research\\_Issues\\_of\\_Participant\\_Screening\\_Safety\\_Procedures\\_and\\_Researcher\\_Training](https://www.researchgate.net/publication/45424066_Mindfulness_Meditation_Research_Issues_of_Participant_Screening_Safety_Procedures_and_Researcher_Training)
- Murphy M., Donovan S. & Taylor E. The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography, 1931-1996 (2nd ed.). Sausalito, Calif.: Institute of Noetic Sciences.
- Germer C.K., Siegel R.D., Fulton P.R. Mindfulness and psychotherapy. New York, NY US: Guilford Press.2005.

- Purser R. *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater. 2019.
- Purser R. & Loy D. Beyond mcmindfulness. *Huffington post*, 2013. 1(7), 13.
- Teasdale J.D., Segal Z.V., & Williams J.M.G. How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? *Behaviour Research and Therapy*, 1995. 33, 25-39. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Schafer C. The Lived Experience of Mental Health Professionals Who Practice Mindfulness and Work with Trauma Survivors the Chicago School of Professional Psychology ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10182400. <https://www.proquest.com/openview/3069a40b596bb6e8d487182a1ff8aac7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Skrypak I. The universal principle of meditation as a tool to overcome loneliness of a modern human: philosophical, anthropological and religious aspects. *Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies*, 2022. 43, p. 173-182. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22>
- West M. *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. 1991. [https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=MQNOCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=the+psychology+of+meditation&ots=SsrEXTES6X&sig=UtP\\_o3h3xrneM5v1kFemUFHa1BA#v=onepage&q=the%20psychology%20of%20meditation&f=false](https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=MQNOCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=the+psychology+of+meditation&ots=SsrEXTES6X&sig=UtP_o3h3xrneM5v1kFemUFHa1BA#v=onepage&q=the%20psychology%20of%20meditation&f=false)
- Whomsley St., Russell T.A. *Mindfulnessbased approaches: A guide for psychologists* 2022. <https://lnkd.in/exSs9W7D>

Y. KAPLUNENKO (Yaryna Kaplunenko)

Ph.D (Psychology), Senior researcher, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk NAEN of Ukraine, Pankivska str., 2, Kyiv, 01033, Ukraine

E-mail: [yaryna.kaplunenko@gmail.com](mailto:yaryna.kaplunenko@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

V. KUCHYNA (Valeria Kuchyna)

Master's student, Kyiv National University named after Taras Shevchenko, Akademika Hlushkiv Avenue, 2A, Kyiv, 02000, Ukraine

E-mail: [valmukta@gmail.com](mailto:valmukta@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0174-7643>

#### STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN MEDITATION AND MINDFULNESS, DISSOCIATIVE MANIFESTATIONS, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

The article presents the results of an empirical study of the relationship between previous meditation experience and the ability to be aware (mindfulness), dissociative manifestations and emotional intelligence, a brief overview of the history of the emergence of the concept of mindfulness and the concept of meditation related to it. Based on the scientific and theoretical analysis, the results of the influence of this ability on personal manifestations and regulation of stressful conditions are summarized. The results of the conducted research indicate significant differences between practitioners and non-practitioners of meditation, in particular, the average score of practitioners is higher for all the methods used ("Five Facet Mindfulness Questionnaire - (POM-39)", R. Bayer, 2006 in adaptation Y. Kaplunenko, V. Kuchyna, 2021); "Dissociative Experiences Scale - "DES", E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986; "Test of Emotional Intelligence" (Emotional Intelligence "EQ", N. Hall). It was established that the presence of previous experience of meditation practice has a positive effect on the ability to be aware (mindfulness) and the development of emotional intelligence ( $p = 0.04$ ). Positive correlations were identified between the capacity for mindfulness and emotional intelligence (at the level of 0.69) and negative correlations between mindfulness and dissociation (at the level of 0.19), which confirms the effectiveness of this approach for the development of emotionality, stress resistance and integration of experience. Further research will help to deepen and differentiate the obtained results.

**Keywords:** awareness, mindfulness, meditation, emotional intelligence, dissociative manifestations, stress reduction, PTSD.

#### References

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Banks, K., Newman, E., & Saleem, J. (2015). An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Journal of clinical psychology*, 71(10), 935-963. <https://doi.org/10.1002/jclp.22200>
- Bishop, S.R., Lau, M., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 11(3). 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boyd, J. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 43(1), 7-25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4). pp. 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Hopwood, T. L., & Schutte, N. S. (2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. *Clinical psychology review*, 57, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.002>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & 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*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kaplan, A. (1985). *Jewish Meditation*. New York: Schocken Books, p. 40-53.
- Kaplunenko, Y., Kuchyna, V. (2022). Adaptation and validation of five factor mindfulness questionnaire. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1(33). [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30032022/7795](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795) [in Ukrainian]
- Khoury, B., Lecomte, T., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

- Lustyk, M.K.B., Chanla, N., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advance*, 24(1), 20-30. [https://www.researchgate.net/publication/45424066\\_Mindfulness\\_Meditation\\_Research\\_Issues\\_of\\_Participant\\_Screening\\_Safety\\_Procedures\\_and\\_Researcher\\_Training](https://www.researchgate.net/publication/45424066_Mindfulness_Meditation_Research_Issues_of_Participant_Screening_Safety_Procedures_and_Researcher_Training)
- Murphy, M., Donovan, S. & Taylor, E. (1997). *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography, 1931-1996* (2nd ed.). Sausalito, Calif.: Institute of Noetic Sciences.
- Germer, C.K.; Siegel, R.D.; Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY US: Guilford Press.
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater.
- Purser, R. & Loy, D. (2013). Beyond mcmindfulness. *Huffington post*, 1(7), 13.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Williams, J.M.G. (1995). How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Schafer, C. *The Lived Experience of Mental Health Professionals Who Practice Mindfulness and Work with Trauma Survivors* The Chicago School of Professional Psychology ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10182400. <https://www.proquest.com/openview/3069a40b596bb6e8d487182a1ff8aac7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Skrypak, I. (2022). The universal principle of meditation as a tool to overcome loneliness of a modern human: philosophical, anthropological and religious aspects. *Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies, Issue 43*, p. 173–182. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22> [in Ukrainian]
- West M. (1991). *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. [https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=MQNOCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=the+psychology+of+meditation&ots=SsrEXTES6X&sig=UtP\\_o3h3xrneM5v1kFemUFHa1BA#v=onepage&q=the%20psychology%20of%20meditation&f=false](https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=MQNOCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=the+psychology+of+meditation&ots=SsrEXTES6X&sig=UtP_o3h3xrneM5v1kFemUFHa1BA#v=onepage&q=the%20psychology%20of%20meditation&f=false)
- Whomsley St., Russell T. A. (2022) *Mindfulnessbased approaches: A guide for psychologists* <https://lnkd.in/exSs9W7D>

Стаття надійшла до редакції 22.02.2023 (The article was received by the editors 22.02.2023)

Стаття рекомендована до друку 11.04.2023 (The article is recommended for printing 11.04.2023)