

УДК 159.923.2

DOI: 10.31470/2786-6327/2022/1/114-121

Катерина Варивода

кандидат історичних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

varyvoda.katarina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4972-278X>

Researcher ID: АНА-8060-2022

(вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08401, Україна)

**ВПРОВАДЖЕННЯ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК В ШКОЛАХ: АНАЛІЗ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ**

Статтю присвячено теоретичному вивченню здоров'язбережувального потенціалу майндфулнес-практик та основних аспектів їх впровадження в освітній простір закладів загальної середньої освіти.

Карантинні обмеження та заходи із протидії пандемії Covid-19 вже негативно позначилися на стані психічного здоров'я молодого покоління. Поширення панічних настроїв, тривоги та страхів; фрустрація потреби у спілкуванні та соціальних контактах; поширення гіподинамії на тлі збільшення обсягів навчального навантаження та психоемоційних стресів визнані основними чинниками ризику щодо психічного здоров'я в умовах пандемії Covid-19. Ідеться, що одним із дієвих та доступних методів збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів за даних умов є майндфулнес.

Зазначено, що в таких країнах як Австралія, Великобританія, Швеція та США майндфулнес-практики вже давно інтенсивно впроваджуються в освітній процес, охоплюючи різні вікові групи від 5 до 19 років. Аналізуючи ефективність різноманітних майндфулнес-програм вчені констатували низку позитивних моментів щодо розвитку гармонійної особистості та профілактики психічних, психологічних та соматичних порушень у школярів. Встановлено, що майндфулнес збільшує концентрацію, об'єм і стійкість уваги; сприяє розвитку соціальних компетентностей у дітей та юнацької молоді; зменшує прояви тривоги, депресії, афективних розладів і суїцидальних думок у школярів; покращує стан соматичного здоров'я молодого покоління; позитивно позначається на діяльності мозку (зменшує активацію мигдалини, сприяє розвитку префронтальної кори й гіпокампу тощо).

З'ясовано, що кращі показники щодо поліпшення рівня психічного здоров'я і благополуччя виявлено у пізньому підлітковому віці (15–18 років) в порівнянні із молодшим шкільним віком (6–10 років). Водночас позитивний вплив майндфулнес на психосоматичне здоров'я та загальне самопочуття має накопичувальний ефект.

Наголошується, що процес впровадження майндфулнес-практик у школах України першочергово потребує навчання і підготовку вчителів майндфулнес-методам роботи з дітьми.

Ключові слова: майндфулнес, психосоматичне здоров'я, школярі, здоров'язбережувальний потенціал.

Kateryna VaryvodaCandidate of Historical Sciences, Assistant Professor of the Department
of Medical and Biological Disciplines and Valeology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,

varyvoda.katarina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4972-278X>

Researcher ID: АНА-8060-2022

(30, Sukhomlynsky Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401)

IMPLEMENTING MINDFULNESS INTERVENTIONS IN SCHOOLS: ANALYSIS OF HEALTH PROTECTION POTENTIAL

The article is devoted to the theoretical study of the health-preserving potential of mindfulness practices and an important aspect of their implementation in the educational space of general secondary education.

Quarantine restrictions and measures to counter the Covid-19 pandemic have already negatively affected the mental health of the younger generation. Spread of panic, anxiety, and fears; frustration with the need for communication and social contacts; the prevalence of hypodynamia in the face of increased study load and emotional stress has been identification as a major risk factoring for mental health in the Covid-19 pandemic. It is believed, that one of the effective and affordable methods of maintaining and strengthening the mental health of schoolchildren under these conditions is mindfulness.

It is noted that in countries such as Australia, the United Kingdom, Sweden, and the United States, mindfulness practices have been intensively introducing into the educational process, covering different age groups from 5 to 19 years. Analyzing the effectiveness of various mindfulness programs, scientists have identified several positive aspects of the development of a harmonious personality and the prevention of mental, psychological, and somatic disorders in students. Past research has found that mindfulness can increase concentration, volume, and stability of attention; contributes to the development of social competencies in children and youth; reduce the manifestations of anxiety, depression, affective disorders, and suicidal thoughts in students; improve the physical health of the younger generation; has a positive effect on brain activity (reduce the activation of the tonsils, promotes the development of the prefrontal cortex and hippocampus, etc.).

It was found that the best indicators of improving mental health and well-being were found in late adolescence (15–18 years) compared to primary school age (6–10 years). At the same time, the positive effect of mindfulness on psychosomatic health and general well-being has a cumulative effect.

It is emphasized that the process of implementing mindfulness practices in Ukrainian schools primarily requires education and training of mindfulness teachers in working with children.

Key words: *mindfulness, psychosomatic health, schoolchildren, health-preserving potential.*

Постановка проблеми. На сьогодні пандемія Covid-19 вже має істотні негативні соціально-психологічні наслідки для здоров'я населення. Карантинні обмеження та заходи із протидії пандемії – масковий режим, соціальне дистанціювання, особливості перебування дітей і підлітків у закладах середньої освіти, впровадження форм дистанційного та змішаного навчання – можуть негативно впливати на стан психічного здоров'я памолоді. Чинниками ризику щодо психічного здоров'я в умовах пандемії Covid-19 виступають: поширення панічних настроїв, тривоги та страхів; вивільнення величезної кількості часу при соціальній ізоляції чи самоізоляції та, як наслідок, фрустрація важливих потреб особистості – потреби у спілкуванні та соціальних контактах; поширення гіподинамії на тлі збільшення обсягів навчального навантаження та психоемоційних стресів.

Виховання гармонійної особистості, збереження і зміцнення психічного здоров'я молодого покоління – одне з пріоритетних завдань, яке поставлене сьогодні перед освітою. З огляду на вищезначене, нагальним питанням, яке постає перед сучасною освітою є пошук та впровадження новітніх методів збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів. Одним із таких дієвих та доступних методів гармонізації психічного здоров'я особистості є майндфулнес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення майндфулнес-підходу у психокорекції, психотерапії та профілактиці різноманітних негативних станів і розладів започатковано в працях Дж. Кабат-Зінна (Kabat-Zinn J., 1990), Ш. Бішопа, З. Сігала, Ш. Шапіро (Bishop S. R. et al., 2004).

Теоретико-методологічні та практичні аспекти впровадження майндфулнес-практик в освітній простір широко представлені в наукових розвідках К. Лайонса, Дж. Деланжа (Lyons K. E. & DeLange J., 2016), К. Джонсона, К. Берка, С. Брінкмана, Т. Вейд (Johnson C. et al., 2017), К. Вір (Weare K., 2019), Р. Бера, К. Крейн, Е. Міллера, В. Куйкена (Baera R. et al., 2019), Д. Даннінга, К. Гріффітс, В. Куйкена, К. Крейн (Dunning D. L. et al., 2019).

Варто зауважити, що в Україні впровадження майндфулнес-практик з метою збереження і зміцнення психічного здоров'я молодого покоління перебуває на початку свого розвитку, про що свідчать праці О. Романчука (Романчук О. І., 2014), Т. Гери (Гера Т. І., 2014), О. Христюк (Христук О. Л., 2018), О. Лазорко (Лазорко О. В., 2020), О. Давидової (Давидова О. В., 2021), Б. Дем'яненка, І. Ратинської (Дем'яненко Б. Т. та Ратинська І. В., 2021).

Метою статті є на основі доступних джерел і літератури показати здоров'язбережувальний потенціал майндфулнес-практик, окреслити основні аспекти їх впровадження в освітній простір закладів загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Майндфулнес (mindfulness) розглядають як одну з технологій розвитку уважності до себе та усвідомленості адаптованої до вжитку західним світом зі східної філософії та медицини. Усвідомленість покликана зосереджувати увагу на теперішньому моменті, зменшувати вплив «ментальної метушні» та очищувати розум від нав'язливих, хаотичних думок. Все це своєю чергою дозволяє не лише швидко та адекватно реагувати на буденні ситуації, а й покращує здатність приймати рішення та формує ресурс до фізичної та ментальної релаксації.

Сам термін майндфулнес до наукового обігу вперше ввів американський професор медицини Дж. Кабат-Зінн в 70-х роках XX століття. Mindfulness він тлумачив як «безоцінкову усвідомленість, що виникає в результаті свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» (Kabat-Zinn J., 1990). Як зазначається в науковій літературі термін «mindfulness» з англійської мови можна дослівно перекласти як «повна усвідомленість», «уважність», «зосередженість» (Христук О. Л., 2018: с. 154).

Історично, майндфулнес-практики в основному використовувалися в клінічному контексті лікування проблем психічного здоров'я, таких як стрес і депресія. Зокрема, у 80-х роках XX століття Дж. Кабат-Зінн (Kabat-Zinn J., 2003) розробив програму зниження стресу, яка зараз відома під назвою «Зниження стресу, що ґрунтується на усвідомленні» (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR). Наприкінці XX століття також було створено напрям терапії – когнітивна терапія, що ґрунтується на усвідомленій медитації (Mindfulness-based Cognitive Therapy – MBCT).

Окрім когнітивної терапії при депресивних розладах майндфулнес-практики засвідчили свою ефективність щодо профілактики психічних порушень та зміцнення психічного здоров'я неклінічних груп населення. Вчені констатували, що майндфулнес сприяє зниженню рівня стресу, покращує самопочуття та функції імунної системи організму (Davidson R. et al., 2003; Eberth J. & Sedlmeier P., 2012); сприяє особистісному розвитку, а саме таких аспектів як співчуття до себе, емпатії та розуміння перспективи (Shapiro S. L. et al., 2007; Birnie K. et al., 2010); збільшує концентрацію, об'єм і стійкість уваги (Jha A. et al., 2007) тощо.

Численними нейробіологічними дослідженнями підтверджено вплив майндфулнес-практик на функціонування та розвиток структур головного мозку, які відповідають за інтерпретацію стресових переживань і визначення відповідної реакції організму.

Вченими з'ясовано (Desbordes G. et al., 2012), що після сеансів майндфулнес (8 тижнів) зменшується активність мигдалини (лат. Corpus amygdaloideum), яка є ключовою структурою мозку при формуванні таких емоцій як страх і гнів. Саме вона стимулює процес реактивної підготовки організму до захисту чи втечі (ефект «Бийся, замри, біжи»).

Втручання, засновані на усвідомленості призводять до збільшення активності гіпокампу (лат. Hippocampus) структури мозку, яка відповідає за формування довготривалої пам'яті та якості процесу навчання. Методом воксельної морфометрії вчені (Hölzel B. K., 2011) підтвердили збільшення концентрації сірої речовини в гіпокампі після використання майндфулнес-практик.

Тренування усвідомленості позитивно позначається й на активізації та розвитку префронтальної кори півкуль головного мозку (лат. Cortex prefrontalis), яка забезпечує планування складної когнітивної поведінки, прояви особистості, прийняття рішень і регулювання соціальної поведінки (Chiesa A. & Serretti A., 2010).

Вищезначені відкриття щодо позитивного впливу майндфулнес-практик на здоров'я особистості сприяли неабиякому зацікавленню практиками усвідомленості й призвели до стрімкого впровадження майндфулнес в освітній простір.

Закордоном (Австралія, Великобританія, Швеція та США) майндфулнес-практики вже давно інтенсивно впроваджуються в освітній процес, охоплюючи різні вікові групи від 5 до 19 років. Аналізуючи ефективність різноманітних майндфулнес-програм вчені констатували низку позитивних моментів щодо розвитку гармонійної особистості та профілактики психічних, психологічних та соматичних порушень у школярів, зокрема:

1. *Увага та когнітивний розвиток.* Низкою досліджень підтверджено покращення уваги у школярів після впровадження майндфулнес-програм, включаючи збільшення продуктивності при виконанні об'єктивних завдань, які вимагають великої концентрації. Суттєва академічна користь від утручань, заснованих на усвідомленості спостерігається при інтенсивності занять до 90 хвилин на тиждень впродовж дев'яти тижнів, що становить 18 хвилин на день тобто 6 % навчального дня (Bailey N. et al., 2018).

2. *Навички соціальної взаємодії.* Майндфулнес сприяє розвитку соціальних компетентностей у дітей та юнацької молоді. Практики усвідомленості покращують саморозуміння, саморегуляцію та самоконтроль особистості. Завдяки уважності, школярі демонструють краще вміння прислухатися до себе, а відповідно і слухати своїх однолітків, вчителів та батьків. Окрім цього, майндфулнес формує навички більш відповідального прийняття рішень, оскільки школярі краще аналізують відповідні факти, усвідомлюють упередженість та контролюють імпульсивну поведінку (Weare K., 2019; Weare K., 2021).

3. *Емоційна стійкість.* Численними дослідженнями підтверджено вплив майндфулнес-практик на регуляцію емоційного стану особистості. Вчені констатують зменшення поведінкових проблем, тривоги, депресії, афективних розладів і суїцидальних думок у школярів (Felver J. et al., 2015). Окрім цього, практики усвідомленості сприяють підвищенню рівня стресостійкості (Kuiken W. et al., 2013).

4. *Соматичне здоров'я.* Майндфулнес-практики сприяють нормалізації систолічного і діастолічного артеріального тиску, впливають на швидкість екскреції натрію з сечею, знижують частоту серцевих скорочень, зменшують рівень кортизолу (гормону стресу), мінімізують проблеми із харчуванням, покращують якість сну (Black D. S., 2015).

Водночас порівняльний аналіз ефективності MBI (Mindfulness Based Interventions) показав, що втручання засновані на усвідомленості є більш результативними на певних етапах психофізичного розвитку (Atkinson M. & Wade T., 2015). Відмінності в розвитку Я-концепції і нейрокогнітивна зрілість суттєво впливають на ефективність майндфулнес-практик (Schonert-Reichl K. A. & Lawlor M. S., 2010; Johnson C. et al. 2017; Carsley D. et al., 2018). Зокрема, кращі показники щодо поліпшення рівня психічного здоров'я і добробуту виявлено у пізньому підлітковому віці (15–18 років) в порівнянні із молодшим шкільним віком (6–10 років). Варто зауважити, що позитивний вплив майндфулнес на психосоматичне здоров'я та загальне самопочуття має накопичувальний ефект.

При впровадженні майндфулнес-практик обов'язково необхідно враховувати оснiвні принципи усвідомленості розроблені Дж. Кабат-Зінном, а саме:

- 1) утримуватись від категоризації і оціночних суджень щодо пережитого і усвідомлюваного досвіду;
- 2) проявляти толерантність щодо свого розуму і свого тіла, щодо своїх бажань і прагнень;
- 3) прийняти установку «новачка», який бачить речі в перший раз;
- 4) першочергово довіряти собі, власним почуттям, інтуїції – на противагу опорі на зовнішні авторитети;

- 5) перебувати у стані розслабленості, відмовитися від цілепокладання в ході практики усвідомленої медитації;
- 6) приймати речі такими, якими вони є зараз (на даний момент часу);
- 7) не прив'язуватися до ідей і тих елементів досвіду, за які чіпляється наш розум і на яких фокусується увага (Kabat-Zinn J., 2003).

Важливими аспектами впровадження майндфулнес у освітній процес постають підготовка і навчання вчителів практикам усвідомленості. В США з 2012 року підготовкою педагогів займається неприбуткова організація Mindful Schools. У 2021 році організація Mindful Schools в рамках ініціативи «Здорові діти заради нашого майбутнього» виграла грант, який дозволяє впроваджувати майндфулнес у 17 школах. Окрім цього, ними запускаються програми сертифікації майндфулнес вчителів на 2021–2022 рр. Навчання вчителів передбачає професійну підготовку до впровадження в освітній процес програми Mindful Schools K-12. Вищезначена майндфулнес програма складається з 20 уроків для дітей від дошкільного віку до школярів 5 класу і 24 уроків для учнів 6–12 класів. Уроки передбачають поступовий розвиток усвідомленості з подальшим використанням практик майндфулнес в різноманітних повсякденних ситуаціях (Mindful Schools, 2022).

У Великобританії найвідомішим розробником тренінгів усвідомленості для шкіл є національна некомерційна благодійна організація – Проєкт «Майндфулнес у школах» (Mindfulness in Schools Project, MiSP). Розроблені ними матеріали навчальних майндфулнес програм і тренінгів засновані на ретельних дослідженнях клінічної психології та нейронауки, написані викладачами для вчителів і успішно використовуються в широкому діапазоні освітніх контекстів (Mindfulness in Schools Project, 2022).

На сьогодні в Україні відсутні приклади широкого використання майндфулнес-практик в закладах освіти, і відповідно існує суттєвий брак апробованих програм та методик їх впровадження в навчання, виховання та розвиток (Гера Т. І., 2014). Водночас деякі успішні спроби впровадження майндфулнес-практик в українських школах вже реалізовано. Насамперед йдеться про використання спеціальних майндфулнес вправ на уроках фізичної культури для налаштування школярів перед заняттям, стабілізації самопочуття після фізичних навантажень, вироблення вміння правильно дихати, розслаблятися, самозаспокоюватися, адекватно реагувати на зовнішні подразники. Під час виконання вправ «подумки простежується характер рухів, їх вплив на дихання, деталізується виконання. Діти навчаються бути уважнішими до себе, розпізнавати емоції, почуття, бачити себе з боку, робити паузу перед тим, як відреагувати на ту чи іншу ситуацію» (Давидова О. В., 2021).

Процес впровадження майндфулнес-практик у школах України першочергово гальмується нестачею вчителів, які володіють відповідним практикам. «Вчитель не повинен бути майстром Дзен, але він не може ефективно навчати майндфулнес-практикам дітей у класі, якщо у нього немає власної практики усвідомленості» (Jones D., 2011). Освоєння вчителями майндфулнес в майбутньому добре позначиться на освітньому процесі, і першочергово школярах. Практики усвідомленості підвищують якість освіти в цілому, вони мають добрий вплив на емоційну саморегуляцію, а також, на побудову взаємостосунків, соціалізацію, вміння відчувати, співчувати, самовиражатися. Власне, саме ці якості в перспективі допоможуть школярам ефективно боротися з майбутніми викликами в житті.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз останніх досліджень та публікацій дозволяє констатувати значний здоров'язбережувальний потенціал майндфулнес-практик. Впровадження майндфулнес в школах покращує вміння школярів регулювати й координувати власні почуття, думки й емоції; зменшує імпульсивність і агресивність поведінки; підвищує рівень стресостійкості; виховує любов до себе; покращує психологічне самопочуття; розвиває емпатію та уважність; підвищує імунітет; позитивно позначається на діяльності мозку (зменшує активацію лімбічної системи, сприяє розвитку префронтальної кори, дозволяє збільшувати і укріплювати нові синаптичні зв'язки тощо).

Водночас безумовним викликом перед сучасною системою української освіти виступає проблема підготовки і навчання вчителів майндфулнес-методам роботи з дітьми. Саме це питання слугуватиме перспективою для подальших досліджень даної проблематики.

Список використаних джерел і літератури

1. Atkinson M., Wade T. (2015). Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomised controlled pilot study. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 48 (7). Pp. 1024–1037.
2. Baera R., Crane C., Miller E., Kuyken W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*. Vol. 71. Pp. 101–114.
3. Bailey N., Chambers R., Hassed C., Jones A. Owen J., Wootten A. (2018). Evidence Based Guidelines for Mindfulness in Schools – a Guide for Teachers and School Leaders. 21 p.
4. Birnie K., Speca M., Carlson L. E. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. Vol. 26. Pp. 359–371.
5. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 11(3). Pp. 230–241.
6. Black D. S. (2015). Mindfulness training for children and adolescents: a state-of-the-science review. *Handbook of mindfulness: theory and research*. New York: Guilford Press. Pp. 283–310.
7. Carsley D., Khoury B., Heath N. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*. Vol. 9. Pp. 693–707.
8. Chiesa A., Serretti A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*. Vol. 40(8). Pp. 1239–1252.
9. Davidson R., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M., Muller D., Santorelli S., et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic medicine*. Vol. 65. Pp. 564–570.
10. Desbordes G., Negi L. T., Pace T. W., Wallace B. A., Raison C. L., Schwartz E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*. Vol. 6. P. 292.
11. Dunning D. L., Griffiths K., Kuyken W., Crane C., Foulkes L., Parker J., & Dalgleish T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*. Vol. 60 (3). Pp. 244–258.
12. Eberth J., Sedlmeier P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*. Vol. 3. Pp. 174–189.
13. Felver J., Hoyos C., Tezanos K., Singh N. (2015). A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*. Vol. 7. Pp. 34–45
14. Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S.M., Gard T., & Lazar S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*. Vol. 191. Pp. 36–43.
15. Jha A., Krompinger J., Baime M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*. Vol. 7. Pp. 109–119.
16. Johnson C., Burke C., Brinkman S., Wade T. (2017). A randomized controlled evaluation of a secondary school mindfulness program for early adolescents: do we have the recipe right yet? *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 99. Pp. 37–46.
17. Jones D. (2011). Mindfulness in schools. *The psychologist*. Vol. 24 (10). Pp. 736–739.
18. Kabat-Zinn J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delta Book. Pp. 76–77.
19. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 10. Pp. 144–156.
20. Kuyken W., Weare K., Ukoumunne O. C., Vicary R., Motton N., Burnett R., et al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. Vol. 203(2). Pp. 126–131.
21. Lyons K. E., DeLange J. (2016). Mindfulness matters in the classroom: the effects of mindfulness training on brain development and behaviour in children and adolescents. In *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research Into Practice*. Edited by Schonert-Reichl K.A., Roeser R.W. New York: Springer. Pp. 271–283.
22. Mindful Schools. URL: <https://www.mindfulschools.org/> (Дата звернення: 22.02.2022)
23. Mindfulness in Schools Project. URL: <https://mindfulnessinschools.org/> (Дата звернення: 22.02.2022)
24. Schonert-Reichl K. A., Lawlor M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*. Vol. 1(3). Pp. 137–151.
25. Shapiro S. L., Brown K. W., Biegel G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*. Vol. 1 (2). Pp. 105–115.

26. Weare K., Bethune A. (2021). *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide* Paperback. 108 p.
27. Weare K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education. *Current Opinion in Psychology*. Vol. 28. P. 321–326.
28. Гера Т. І. (2014). Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 2. Т. 1. С. 174–179.
29. Давидова О. В. (2021). Ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. № 13. С. 96–103.
30. Дем'яненко Б. Т., Ратинська І. В. (2021). Майндфулнес засіб формування емоційного інтелекту та метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис*. Вип. 40. С. 227–237.
31. Лазорко О. В. (2020). Майндфулнес як фундамент психологічної безпеки особистості. *Abstracts of V International Scientific and Practical Conference «Study of modern problems of civilization»*. Oslo, Norway. Pp. 395–398.
32. Романчук О. І. (2014). Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроньоз: психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 3. С. 40–45.
33. Христук О. Л. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 1. С. 153–161.

Refereces

1. Atkinson, M., Wade, T. (2015). Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomised controlled pilot study. *International Journal of Eating Disorders*, 48 (7), 1024–1037.
2. Baera, R., Crane, C., Miller, E., Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, 71, 101–114.
3. Bailey, N., Chambers, R., Hassed, C., Jones, A., Owen, J., Wootten, A. (2018). *Evidence Based Guidelines for Mindfulness in Schools – a Guide for Teachers and School Leaders*, 21.
4. Birnie, K., Speca, M., Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26, 359–371.
5. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
6. Black, D. S. (2015). Mindfulness training for children and adolescents: a state-of-the-science review. *Handbook of mindfulness: theory and research*. New York: Guilford Press, 283–310.
7. Carsley, D., Khoury, B., Heath, N. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693–707.
8. Chiesa, A., Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(8), 1239–1252.
9. Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic medicine*, 65, 564–570.
10. Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindfulness and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 292.
11. Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019) Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 60 (3), 244–258.
12. Eberth, J., Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3, 174–189.
13. Felver, J., Hoyos, C., Tezanos, K., Singh, N. (2015). A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*, 7, 34–45.
14. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191, 36–43.
15. Jha, A., Krompinger, J., Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 7, 109–119.
16. Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., Wade, T. (2017). A randomized controlled evaluation of a secondary school mindfulness program for early adolescents: do we have the recipe right yet? *Behaviour Research and Therapy*, 99, 37–46.
17. Jones, D. (2011). Mindfulness in schools. *The psychologist*, 24 (10), 736–739.
18. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta Book, 76–77.
19. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
20. Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne O. C., Vicary R., Motton N., Burnett R., et al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 203(2), 126–131.

21. Lyons, K. E., DeLange, J. (2016). Mindfulness matters in the classroom: the effects of mindfulness training on brain development and behaviour in children and adolescents. *In Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research Into Practice*. Edited by Schonert-Reichl KA, Roeser RW. New York: Springer, 271–283.
22. Mindful Schools. Retrieved from <https://www.mindfulschools.org/>
23. Mindfulness in Schools Project. Retrieved from <https://mindfulnessinschools.org/>
24. Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S. (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.
25. Shapiro S. L., Brown K. W., Biegel G. M. (2007) Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1 (2), 105–115.
26. Weare .K., Bethune A. (2021) Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide Paperback, 108.
27. Weare K. (2019) Mindfulness and contemplative approaches in education. *Current Opinion in Psychology*, 28, 321–326.
28. Gera T. I. (2014) Mayndfulnes-tekhnika na zanyattyakh iz psykholohiyi yak element psykholohichnoho suprovodu maybutnikh pedahohiv [Mindfulness technology for employment in psychology as an element of psychological support future teachers] *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu - Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2 (1), 174–179 [in Ukrainian].
29. Davydova O. V. (2021) Efektyvnist' psykhoterapevtychnykh praktyk mayndfulnes u rehulyatsiyi stresostiykosti v yunats'komu vitsi [The effectiveness of mindfulness psychotherapeutic practices in the regulation of stress resistance in adolescence]. *Naukovi zapysky Natsional'noho universytetu «Ostroz'ka akademiya» - Scientific notes of the National University «Ostroh Academy»*, 13, 96–103 [in Ukrainian].
30. Dem'yanenko B. T., Ratynska I. V. (2021) Mayndfulnes zasib formuvannya emotsiynoho intelektu ta metod psykholohichnoyi korektsiyi emotsiynykh ta povedinkovykh porushen' u ditey ta pidlitkiv z porushennyamy psykhofizychnoho rozvytku [Mindfulness is a method of forming emotional intelligence and a method of psychological correction of emotional and behavioral disorders of children and adolescents with mental and physical disabilities] *Naukovyy chasopys - Scientific journal*, 40, 227–237 [in Ukrainian].
31. Lazorko O. V. (2020) Mayndfulnes yak fundament psykholohichnoyi bezpeky osobystosti. [Mindfulness as the foundation of psychological security of the individual] *Abstracts of V International Scientific and Practical Conference «Study of modern problems of civilization»*. Oslo, Norway, 395–398 [in Ukrainian].
32. Romanchuk O. I. (2014) Mayndfulnes-orientovana KPT – novyy efektyvnyy metod poperedzhennya retsydyvu depresiyi [Mindfulness-oriented CPT - a new effective method of preventing recurrence of depression]. *Neyron 'yuz: psykhonevrolohiya i neyropsykhiatriya - Neyron 'yuz: psykhonevrolohiya i neyropsykhiatriya*, 3, 40–45 [in Ukrainian].
33. Khrystuk O. L. (2018) Suchasni vymiry psykholohichnoyi praktyky: mayndfulnes-pidkhid [Contemporary dimensions of psychological practice: mindfulness approach]. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav - Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs*, 1, 153–161 [in Ukrainian].