

Zadorozhniy, K.A. Psychological training of Ukrainian servicemen: modern scientific approaches, theory, assessment, practice. The character of today's military service necessitates the development of a fundamental new mechanism for training military personnel. The role of military personnel's psychological training is extremely important for enhancing the combat capability of the Armed Forces and strengthening the national security of Ukraine. The article deals with the theoretical and applied aspects of modern scientific approaches to Ukrainian service men's psychological training. Having analyzed relevant Ukrainian and foreign publications over the last 15 years, the author focuses on the theoretical principles and effectiveness criteria of servicemen's psychological training. It is noted that the psychological training of Ukrainian military personnel should aim at developing service men's professionalism, professional self-concept, emotional and motivational self-regulation, and stress resistance. A healthy lifestyle is an important component of service men's psychological training. Because of the increasing number of women servicemen, considerable attention should be paid to gender aspects of service men's psychological training. The effectiveness of servicemen's psychological training is determined by the effectiveness of each of the training's component.

Key words: servicemen, Ukraine, psychological training, military operations

Відомості про автора

Задорожній Костянтин Анатолійович, викладач кафедри службово-бойової діяльності підрозділів Національної гвардії України Національної Академії Національної Гвардії України, м. Київ, Україна.

Zadorozhniy, Kostiantyn Anatoliiovych, Lecturer, Department of Service and Combat Activities of the National Guard of Ukraine, National Academy of the National Guard of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: zadorozhnykostya@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5278-9627>

УДК 159.9:37.091.12(043.3)

Карамушка Л.М., Заїка І.В.

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ «МАЙНДФУЛНЕС» НА РІВНІ ОСОБИСТОСТІ ТА НА РІВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ

Карамушка Л.М., Заїка І.В. Можливості використання програми «Майндфулнес» на рівні особистості та на рівні організації. У статті розкрито сутність програми «Майндфулнес» та її основні складові. Проаналізовано можливості її використання на рівні особистості (індивідуально-особистісний рівень аналізу) та на організаційному рівні (організаційний рівень аналізу). Розкрито особливості використання цієї програми для психологічної підготовки персоналу освітніх організацій до подолання особистісної напруженості. Представлено загальний дизайн програми (використання інформаційних повідомлень для оволодіння базовими поняття програми; реалізація практик усвідомленості; застосування домашніх завдань для оволодіння вміннями контролювати негативні розумові процеси, глибшого розуміння себе).

Ключові слова: програма «Майндфулнес»; особистісний рівень використання програми «Майндфулнес»; організаційний рівень використання програми «Майндфулнес»; психологічна підготовка для подолання особистісної напруженості.

Карамушка Л.Н., Заїка И.В. Возможности использования программы «Майндфулнес» на уровне личности и на уровне организации. В статье раскрыта сущность программы «Майндфулнес» и ее основные составляющие. Проанализированы возможности ее использования на уровне личности (индивидуально-личностный уровень анализа) и на организационном уровне (организационный уровень анализа). Раскрыты особенности использования этой программы для психологической подготовки персонала образовательных организаций к преодолению личностной напряженности. Представлен общий дизайн программы (использование информационных сообщений для овладения базовыми понятиями программы, реализация практик осознанности, применение домашних заданий для овладения умениями контролировать негативные умственные процессы, более глубокого понимания себя).

Ключевые слова: программа «Майндфулнес»; личностный уровень использования программы «Майндфулнес»; организационный уровень использования программы «Майндфулнес»; психологическая подготовка для преодоления личностной напряженности.

Постановка проблеми. Діяльність сучасної людини та організації здійснюється в умовах підвищеної напруженості, що обумовлено економічною кризою, складністю завдань професійної діяльності, конкурентністю зовнішнього організаційного та внутрішнього організаційного середовища, необхідністю поєднання різних «векторів» життєдіяльності тощо. Це потребує розробки та впровадження різних програм психологічної підтримки особистості та організації. Однією із таких програм може виступати програма «Майндфулнес».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показує, що програма «Майндфулнес» здебільшого використовується в рамках медичної та клінічної психології, насамперед,

для лікування депресії, тривожності та інших негативних станів [8; 9; 17; 23]. Значно меншим є її досвід впровадження в практиці діяльності організацій, зокрема, на цей час відсутнє експериментальне вивчення її можливостей щодо подолання особистісної напруженості персоналу освітніх організацій.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Виходячи із актуальності та недостатнього вивчення проблеми, нами визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити загальну характеристику програми «Майндфулнес».
2. Розкрити можливості використання програми «Майндфулнес» на індивідуально-особистісному рівні (рівні особистості).
3. Проаналізувати можливості використання програми «Майндфулнес» на організаційному рівні (рівні організації).
4. Дослідити можливості використання «Майндфулнес» для підготовки освітнього персоналу до подолання особистісної напруженості.

Для виконання поставлених завдань використовувались *такі методи дослідження*: теоретичний аналіз проблеми (вивчення літературних джерел, їх аналіз, узагальнення, систематизація та ін.).

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Загальна характеристика програми «Майндфулнес».

Як зазначається в літературі, метою програми «Майндфулнес» є сприяння навчанню людей до відмови від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя [6]. Програма «Майндфулнес» являє собою комплексний психосоматичний підхід, що допомагає людям змінити спосіб, яким вони осмислюють і відчувають свої переживання, особливо стресові [6]. Програма вчить зосередженості уваги на думках і відчуттях, що дозволяє ставитися до них більш усвідомлено, менш «застрявати» і краще з ними справлятися [6]. «Майндфулнес» визначається дослідниками як безоціночне фокусування уваги з повним зосередженням на поточному моменті та фіксації різних аспектів реальності без спроб їх інтерпретувати [12; 15]. Усвідомленість розуміється як здатність повністю усвідомлювати все, що відбувається всередині нас (в тілі, розумі, серці, душі), з повною концентрацією уваги також на тому, що відбувається навколо нас (в людях, фізичному світі, нашому оточенні) [1].

Програма «Майндфулнес» містить базові знання і певні техніки когнітивної поведінкової терапії, що допомагають зрозуміти зв'язок між мисленням і почуттями, мотивує змінити ставлення до своїх думок, почуттів і відчуттів у тілі, так, щоб мати можливість зрозуміти для себе, що це лише тимчасовий досвід, який можна прийняти (і тоді мати можливість усвідомлено вибрати свою реакцію на цей досвід).

Аналіз літератури (О. Романчук [9], Е. Halliwell [18] та ін.) показує, що програма базується на трьох основних компонентах: а) медитативні практики (серія простих щоденних практик і психологічних вправ, які можна виконувати практично де завгодно); б) навчання когнітивному аналізу (навчання вмінню контролювати негативні розумові процеси і діяти усвідомлено і чуйно); в) розвиток рефлексії та самоаналізу (навчання глибшому розумінню себе) (рис. 1).

Зазначається, що дані компоненти використовуються в цілях досягнення психотерапевтичного, релаксаційного і розвиваючого ефектів (S. Keng, M. Smoski, C. Robins [20]).



Рис. 1. Основні компоненти програми «Майндфулнес»

Слід зазначити, що у даний час програма «Майндфулнес» визнана на офіційному рівні як ефективний засіб терапії та рекомендується Національним Інститутом клінічної та медичної майстерності (NICE) в Британії для роботи зі стресом, депресією та хронічною втомою [23]. За даними різних досліджень (Т. Гера [2], В. Нойфельд [7], Н. Пшук, Л. Стукан, О.Сігнаєвська [8]) встановлено, що програма «Майндфулнес» дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів і суттєво знижує ризик рецидиву.

Поняття «Майндфулнес» історично пов'язано з введенням в західну психологію буддистського поняття «саті», яке було перекладено на англійську мову як «майндфулнес» (усвідомленість) Р.Девидсом в кінці XIX століття [16]. Отже, цей термін пов'язаний з філософією буддизму і передбачає глибоке фокусування уваги на тілесному та ментальному досвіді людини, здатність розпізнавати свої думки, дії, слова. В кінці 90-х років XX століття навіть сформувалась нова міждисциплінарна область з умовною назвою «contemplative science» («споглядальна наука»). Основним предметом досліджень в даній області стають споглядальні техніки і ефекти від їх застосування.

Даний підхід було розроблено директором клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу професором медицини J.Kabat-Zinn [6; 19]. Пізніше фахівцями когнітивно-поведінкової психотерапії М. Уільямс, Д. Пенман [10], які спирались на основні майндфулнес-практики, було розроблено програму «Майндфулнес-орієнтованої когнітивної психотерапії» (Mindful-Based Cognitive Therapy), яка 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*.

S. Bishop та ін. визначають двокомпонентну модель «Майндфулнес» [12]. Першим компонентом є саморегулювання уваги, що складається з взаємозв'язаних процесів моніторингу (тобто, безперервної підтримки уваги на безпосередньому враженні, що дозволяє відстежувати думки, почуття, відчуття) і контролю (своєчасного гальмування вторинних процесів переробки інформації). Другим компонентом є орієнтація на поточні враження, відкритість новому досвіду, підтримання позиції цікавості. У психології прийнято говорити про усвідомленість як про рису, яка характеризує когнітивно-особистісний стиль індивіда [3].

2. Про можливості використання програми «Майндфулнес» на індивідуально-особистісному рівні (рівні особистості).

Про ефективність програми «Майндфулнес» на індивідуально-особистісному рівні свідчать численні емпіричні дослідження. Отримані дані свідчать про зв'язок усвідомленості з більш високим рівнем задоволеності життя, життєстійкістю [13], психологічним благополуччям, оптимізмом, компетентністю, самоконтролем [14], позитивною самооцінкою, емпатією [23] та ін. Доведено зв'язок усвідомленості із підвищенням продуктивності та ефективності у вирішенні задач, які вимагають тривалого фокусування уваги [22].

В цілому, можна говорити про те, що в результаті використання регулярних практик усвідомленості за цієї програмою у осіб, які їх використовують, спостерігаються такі результати:

1. Покращується робота таких когнітивних функцій, як: продуктивність робочої пам'яті, функції мислення та фокусування уваги [22].

2. Знижується психологічна напруга, пригніченість, ситуаційна та особистісна тривожність. Дослідження показали значні кореляції між усвідомленістю і депресією, нейротизмом, схильністю до румінації, когнітивною реактивністю, соціальною тривожністю [14].

3. Спостерігається відчуття благополуччя і підвищення якості життя [18].

4. Знижується особистісна напруженість в таких її проявах, як соціальна фрустрованість, тривожність, життєва задоволеність [18].

5. Покращується функціонування серцево-судинної системи, знижується кров'яний тиск, що запобігає розвитку гіпертонії, зменшує ризик захворювань і смерті від серцево-судинних захворювань [18].

6. Підвищується самооцінка, задоволеність своїм особистим життям, що впливає на спілкування з близькими, знижується фрустрованість [18].

7. Спостерігається вплив усвідомленості на емоційний інтелект, що свідчить про розвиток соціальних навичок, здатність до співпраці і уміння зрозуміти іншу точку зору [18].

Враховуючи високі показники програми «Майндфулнес», Національний інститут охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги (NICE), який розробляє рекомендації для системи охорони здоров'я Великобританії, рекомендував восьмижневий курс навчання усвідомленості як першочерговий засіб щодо лікування рецидиву депресії [23]. Слід підкреслити, що в основі цих рекомендацій лежать сукупні дані чотирьох великомасштабних рандомізованих контрольованих досліджень.

Отже, можна заключити, що програма «Майндфулнес» має велику доказову базу щодо її використання на індивідуально-психологічному рівні.

3. Про можливості використання «Майндфулнес» на організаційному рівні (рівні організації).

Окрім використання в медицині та клінічній психології останнім часом можливості та перспективи застосування програми «Майндфулнес» в організаціях починають широко обговорюватися в сучасній літературі з менеджменту та організаційної психології.

Аналіз літератури показав, що використання програми «Майндфулнес» на рівні організації призводить до таких позитивних результатів:

1. Медитації покращують працездатність, продуктивність і задоволеність роботою, поліпшують стосунки з колегами, що веде до зниження стресу на робочому місці [25; 26].
2. Підвищуються виробничі досягнення працівників і продуктивність праці [18].
3. Покращується якість міжособистісних відносин працівників [18].
4. Формується здорове виробниче середовище в результаті навчання працівників організації технікам програми на робочому місці [18].
5. Знижується професійний стрес та вигорання, синдром хронічної втоми [27].
6. Спостерігається зростання психічної стійкості, енергії працівників і їх залучення в робочий процес [11].

Слід особливо підкреслити, що сьогодні виконано ряд наукових розробок з використанням програми «Майндфулнес», які стосуються безпосередньо діяльності менеджерів і команд в організації.

Так, Р. Бояціс і Е. Маккі [1] вважають, що усвідомленість є ключовою компетенцією менеджерів, яка починається з самоосмислення. Знання про себе дає можливість вибрати найкращий спосіб реагування на людей і ситуації, а навички усвідомленості допомагають зробити правильний вибір, краще розбиратися в людях і ситуаціях [1]. Завдяки цілеспрямованому, свідомому фокусуванню уваги менеджери бачать речі, які в звичайних умовах «пройшли» повз них, розуміють їх більше і стають мудрішими, що сприяє більш ефективному керівництву і забезпечує успішність командної роботи.

Вказані автори [1] ввели, зокрема, термін «резонансне лідерство», який показує, як лідери «налаштовуються» на своїх помічників і «підсилюють» все, що є кращим у них. Зазначається, що під керівництвом «резонансного» лідера працівники працюють «в унісон», однотайно і злагоджено. Така ж ситуація спостерігається і в «резонансній команді», члени якої налаштовані один на одного, практикують співпрацю і взаємопідтримку, в той час як «дисонансні» команди, навпаки, є негармонійними.

В дослідженні J. Reb і колег підхід «Майндфулнес» також було застосовано до лідерів організації. Виявлено, що чим більшою мірою керівник схильний до усвідомленого сприйняття «тут і тепер» (диспозиційної усвідомленості), тим нижче вірогідність емоційного вигорання у його підлеглих, тим вищим у них є баланс між роботою і життям, тим вища продуктивність праці і нижче девіантні прояви [24].

Щодо використання програми «Майндфулнес» в освітніх організаціях, то тут відомі лише окремі дослідження.

Так, у докторській дисертації С. Little представлено результати експерименту, проведеного в Департаменті освіти і навчання м. Квінсленда (Австралія) [21]. Реалізація програми усвідомленої медитації, яка проводилася з 131 педагогічним працівником, показала її вплив на зниження опору змінам, але, одночасно, і зниження інноваційної поведінки. Також у цьому ж дослідженні було виявлено, що диспозиційна усвідомленість тісно пов'язана з більш високою якістю відносин з колегами, більш позитивними емоціями і відчуттям самовдосконалення, а також зниженням опору змінам.

Окрім того, в іншому дослідженні було встановлено, що усвідомленість забезпечує більшу успішність в досягненні академічних та особистих цілей, більшу ефективність у подоланні академічних стресів і вищу успішність у навчанні [2].

Отже, можна заключити, що програма «Майндфулнес» має достатню доказову базу у доцільності її використання на індивідуально-особистісному та організаційному рівнях з метою покращення продуктивності та задоволеності роботою, подоланні таких проявів, як професійний стрес, професійне вигорання та синдром хронічної втоми, а також позитивно впливає на активну професійну позицію, міжособистісні взаємини працівників.

4. Особливості використання програми «Майндфулнес» для психологічної підготовки персоналу освітніх організацій до подолання особистісної напруженості.

Нами програма «Майндфулнес» була включена в програму авторського тренінгу для подолання психологічної напруженості персоналу освітніх організацій [4; 6]. В ході програми, яка була складовою тренінгу, персонал освітньої організації познайомився з тим, що таке усвідомленість, освоївши найбільш ефективні техніки її розвитку; навчався управляти своєю увагою, зробивши її більш стійкою і сфокусованою; навчався по-новому ставитися до своїх емоцій і думок; оволодів новими формами реагування на фізичний та емоційний дискомфорт, проблемні психологічні стани, що покращило продуктивність у вирішенні задач, які потребують довготривалої зосередженості і наполегливості.

Відповідно до технології «Майндфулнес», психологічна підготовка персоналу освітніх організацій до подолання психологічної напруженості здійснювалася за таким загальним дизайном:

а) використання інформаційних повідомлень, які передбачали використання методів і форм роботи, що сприяють розумінню персоналом освітніх організацій сутності понять «усвідомленість», «споглядальна практика», «формальна практика», «неформальна практика» тощо;

б) реалізація практик усвідомленості, які передбачали застосування форм роботи, спрямованих на зниження частоти та інтенсивності негативних емоційних реакцій, рівня тривожності, подолання реакцій на стресові ситуації, на розвиток емоційної саморегуляції, толерантності до неприємних стимулів, розвиток вміння знаходити більш легкі та витончені рішення у педагогічних ситуаціях;

в) застосування домашніх завдань, які передбачали серію простих щоденних практик і психологічних вправ, які допомагали оволодінню вміннями контролювати негативні розумові процеси і діяти усвідомлено, глибшому розумінню себе.

У процесі тренінгу використовувались такі принципи програми «Майндфулнес»: «утримання від категоризації і оціночних суджень щодо усвідомленого і пережитого досвіду»; «розум новачка» або «цікавий розум»; «терпіння»; «довіра»; «не прагнення»; «прийняття речей і явищ такими, якими вони є зараз»; «вміння відпустити» [10].

Також важлива роль у реалізації корекційно-розвивального компоненту тренінгу відводилась спеціальним інтерактивним технікам, які поділяються на дві групи.

До *першої групи* були віднесені техніки, спрямовані на розуміння та опанування знань персоналу освітніх організацій щодо практик усвідомленості (інформаційні повідомлення, міні-лекції, дискусії, бесіди тощо). Дана група спрямована на розуміння персоналом освітніх організацій сутності понять «усвідомленість», «споглядальна практика», «формальна практика», «неформальна практика» тощо. Ця група інтерактивних технік спрямована на формування у персоналу освітніх організацій знань та навичок щодо розвитку практики усвідомленості.

Друга група включає самі практики усвідомленості, які можуть бути формальними та неформальними. Формальні практики являють собою серію простих щоденних медитацій, а саме: «усвідомлене дихання»; «сканування тіла»; «зіюмна медитація»; «звук та думки»; «любляча доброта»; «дослідження неприємної ситуації»; «гора»; «озеро», які можна виконувати практично де завгодно, тривалістю від 3 до 20 хвилин [10]. Неформальні практики включають роботу з оціночними судженнями і самокритикою, які виникають із звичних думок і дій [10]. Позбавившись від цих звичок, поступово можна нейтралізувати негативні розумові процеси і діяти більш усвідомлено. Сюди відноситься серія щоденних вправ та інтерактивних технік, які спрямовані на позбавлення звичок діяти автоматично та формування у персоналу освітніх організацій знань та навичок щодо подолання особистісної напруженості.

Результати апробації технологій показали ефективність їх впровадження для подолання особистісної напруженості персоналу освітніх організацій.

Висновки. Викладені положення стосовно змісту та можливостей використання програми «Майндфулнес» на індивідуальному та організаційному рівнях можуть бути корисними у процесі проведення консультативної і тренінгової роботи як з персоналом організацій, так і з іншими категоріями осіб.

Щодо **перспектив подальших досліджень**, то вони полягають в емпіричному вивченні можливостей використання програми «Майндфулнес» для психологічної підготовки менеджерів та персоналу організацій до забезпечення психологічного здоров'я в організації.

Список використаних джерел

1. Бояцис Р., Маки Э. Резонансное лидерство: совершенствование и построение плодотворных взаимоотношений с людьми на основе активного сознания, оптимизма и эмпатии. Москва: Альпина Паблишер, 2007. 300 с.
2. Гера Т.І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник: науковий журнал Херсонського державного університету*. 2014. №2. Т. 1. С. 174–179.
3. Голубев А.М. Природа: полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS. *Вестник Новосибирского гос. ун-та. Серия: Психология*. 2012. Том 6. С. 44–51.
4. Заїка І.В. Про можливості використання технології Майндфулнес для зниження соціальної напруженості у педагогічних працівників освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології: тези III Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології (20–22 червня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський)*. Київ–Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2019. С. 7–9.
5. Заїка І.В. Тренінг «Роль організаційної культури закладів освіти у зниженні впливу соціальної напруженості на педагогічних працівників». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 3(14). С. 27–41.
6. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни. Москва: Класс, 2001. 208 с.

7. Нойфельд В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy: направление третьей волны когнитивно-поведенческой терапии. *Вестник Ассоциации психиатров Украины*. 2013. Т. 4. С. 43–44
8. Пшук Н.Г., Стукан Л.В., Сингаєвська О.В. Використання Майндфулнес-технік при тривожних розладах. *Український вісник психоневрології*. 2017. № 25(1). С. 150–151.
9. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії [Електронний ресурс]. *Нейроньюз: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2014. № 3(38). URL: <https://neuronews.com.ua/Mayndfulness-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyi>
10. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.
11. Aikens, K.A. et al. Mindfulness goes to work: Impact of an on-line workplace intervention. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 2014. Vol. 56. P. 721–731.
12. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, N., Anderson, D., Carmody, J. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 2004. Vol. 11 (3). P. 230–241.
13. Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 2009. Vol. 18. P. 211–237.
14. 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. Vol. 84. No. 4. P. 822–848.
15. Eberth, J., Sedlmeier P. Effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2012. Vol.3. P.174–189.
16. Gethin, R. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*. 2011. Vol.12. P.263–279.
17. Giluk, T. L. Mindfulness, big five personality, and affect: A metaanalysis. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. P. 805–811.
18. Halliwell, E. Mindfulness Report Mental Health Foundation. Available at: <https://www.livingmindfully.co.uk/mindfulness/what-is-mindfulness/>
19. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y. : Delacourt, 1990. 720 p.
20. Keng, S., Smoski, M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31. P. 1041–1056.
21. Little, C.A. Mindfulness at Work: PhD Thesis. University of Queensland, 2016.
22. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training / Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J. et al. // *Consciousness and Cognition*. 2010. Vol. 19. P. 597–605.
23. Nice Depression: Management of Depression in Primary and Secondary Care. Clinical Guideline, 2004. 23 p.
24. Reb, J.M., Narayanan J., Sankalp C. Leading mindfully: Two studies of the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance. *Mindfulness*. 2014. Vol. 5. P. 36–45.
25. Schertz, S. K., Anderson, P.L., Robins D.L. The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2009. Vol. 31. P. 60–66.
26. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? Gordon, W., Shonin, E., Zangeneh, M., Griffiths, M. *International Journal Mental Health Addiction*. 2014. Vol. 12. P. 129–137.
27. Wolever, R. Q. et al. Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2012. Vol. 17. P. 246–258.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bojancis R., Maki Je. Rezonansnoe liderstvo: sovershenstvovanie i postroenie plodotvornyh vzaimootnoshenij s ljud'mi na osnove aktivnogo soznaniya, optimizma i jempatii. Moskva: Al'pina Pabliher, 2007. 300 s.
2. Hera T.I. Maindfulnes-tekhnika na zaniattiakh iz psikhologii yak element psikhologichnoho suprovodu maibutnykh pedahohiv. *Naukovyi visnyk: naukovyi zhurnal Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. 2014. №2. Т. 1. S. 174–179.
3. Golubev A.M. Priroda polnoty osoznannosti. Adaptacija oprosnika vnimatel'nosti i osoznannosti MAAS. *Vestnik Novosibirskogo gos. un-ta. Serija : Psihologija*. 2012. Tom 6. S. 44–51.
4. Zaika I.V. Pro mozhyvosti vykorystannia tekhnologii Maindfulnes dlia znyzhennia sotsialnoi napruzhenosti u pedahohichnykh pratsivnykiv osvity orhanizatsii. *Aktualni problemy psikhologii: tezy III Vseukrainskoho konhresu z orhanizatsiinoi ta ekonomichnoi psikhologii (20–22 chervnia 2019 roku, m. Kamianets-Podil'skyi)*. Kyiv–Kamianets-Podil'skyi: Kamianets-Podil'skyi nats. un-t imeni Ivana Ohienka, 2019. S. 7–9.
5. Zaika I.V. Treninh «Rol orhanizatsiinoi kultury zakladiv osvity u znyzhenni vplyvu sotsialnoi napruzhenosti na pedahohichnykh pratsivnykiv». *Orhanizatsiina psikhologhiia. Ekonomichna psikhologhiia*. 2018. № 3(14). S. 27–41.
6. Kabat-Zinn Dzh. Kuda by ty ni shel – ty uzhe tam: Meditacija polnoty osoznaniya v povsednevnoj zhizni. Moskva : Klass, 2001. 208 s.
7. Nojfel'd V. Mindfulness i Acceptance and Commitment Therapy: napravlenie tret'ej volny kognitivno-povedencheskoj terapii. *Vestnik Assotsiatsii psihiatrov Ukrainy*. 2013. Т. 4. S. 43–44
8. Pshuk N.H., Stukan L.V., Sinhaiev'ska O.V. Vykorystannia Maindfulnes-tekhnik pry tryvozhnykh rozladakh. *Ukrainskyi visnyk psikhonevrologii*. 2017. № 25(1). S. 150–151.
9. Romanchuk O. Maindfulnes-orientovana KPT – novyi efektyvnyi metod poperedzhennia retsydyvu depresii [Elektronnyi resurs]. *Neironiuz: psikhonevrologhiia i neiropsykiatriia*. 2014. № 3(38). URL: <https://neuronews.com.ua/Mayndfulness-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyi>

10. Uil'jams M., Penman D. Osoznannost'. Kak obresti garmoniju v nashem bezumnom mire. Moskva: Mann, Ivanov i Ferber, 2015. 288 s.
11. Aikens, K.A. et al. Mindfulness goes to work: Impact of an on-line workplace intervention. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 2014. Vol. 56. P. 721–731.
12. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, N., Anderson, D., Carmody, J. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 2004. Vol. 11 (3). P. 230–241.
13. Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 2009. Vol. 18. P. 211–237.
14. 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. Vol. 84. No. 4. P. 822–848.
15. Eberth, J., Sedlmeier P. Effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2012. Vol.3. P.174–189.
16. Gethin, R. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*. 2011. Vol.12. P.263–279.
17. Giluk, T. L. Mindfulness, big five personality, and affect: A metaanalysis. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. P. 805–811.
18. Halliwell, E. Mindfulness Report Mental Health Foundation. Available at: <https://www.livingmindfully.co.uk/mindfulness/what-is-mindfulness/>
19. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y. : Delacourt, 1990. 720 p.
20. Keng, S., Smoski, M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31. P. 1041–1056.
21. Little, C.A. Mindfulness at Work: PhD Thesis. University of Queensland, 2016.
22. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training / Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J. et al. // *Consciousness and Cognition*. 2010. Vol. 19. P. 597–605.
23. Nice Depression: Management of Depression in Primary and Secondary Care. Clinical Guideline, 2004. 23 p.
24. Reb, J.M., Narayanan J., Sankalp C. Leading mindfully: Two studies of the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance. *Mindfulness*. 2014. Vol. 5. P. 36–45.
25. Schmeitz, S. K., Anderson, P.L., Robins D.L. The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2009. Vol. 31. P. 60–66.
26. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? Gordon, W., Shonin, E., Zangeneh, M., Griffiths, M. *International Journal Mental Health Addiction*. 2014. Vol. 12. P. 129–137.
27. Wolever, R. Q. et al. Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2012. Vol. 17. P. 246–258.

Karamushka, L.M, Zaika, I.V. The use of the Mindfulness program at the individual and organizational levels. The article deals with the Mindfulness program. The authors analyze the program's meditative practices (a series of simple daily practices and psychological exercises, which can be performed almost anywhere), cognitive analysis training (training in the ability to control negative mental processes and act consciously and sensitively), and reflexivity and self-analysis practices to develop a deeper self-understanding. The Mindfulness program offers a wide range of possibilities at the personal and organizational levels of analysis.

The authors discuss the use of the program for educational organization staff's personal tension reduction training as well as describe the program's design and techniques: information messages for mastering the program's basic concepts, awareness practices, individual tasks to develop negative mental processes control skills and better self-understanding.

Key words: Mindfulness program, Mindfulness program personal level of use, Mindfulness program organizational level of use, personal tension reduction training

Відомості про авторів

Карамушка Людмила Миколаївна, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Karamushka, Liudmyla Mykolaivna, Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, Lab. of Organizational and Social Psychology, Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: lkarama01@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

Заїка Інна В'ячеславівна, науковий кореспондент лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Zaika, Inna Vyacheslavivna, postgraduate student of Laboratory of Organizational And Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: inna.zaika.75@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4465-1345>