

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ВАЖЛИВІ АСПЕКТИ ПОЛІПШЕННЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ (MINDFULNESS) ОСОБИСТОСТІ

IMPORTANT ASPECTS OF DEVELOPING MINDFULNESS OF PERSONALITY

Автором здійснено теоретичний аналіз суттєвих аспектів, які важливі саме для поліпшення усвідомленості особистості як риси та стану, яка на практиці невід'ємно пов'язана з проблемами самовизначення особистості, певними особливостями функціонування уваги, тілесної та мотиваційної сфер. Основний принцип теорії самовизначення стверджує, що подібно до того, як люди керуються основними фізіологічними потребами, такими як потреби в їжі та воді, вони також мають деякі основні психологічні потреби, які мають універсальний характер і спільний характер розвитку. Важливою базовою психологічною потребою, що постулюється теорією самовизначення, є потреба в автономності. Це поняття буквально пов'язане зі сферою саморегуляції, необхідність у якій розуміється як потреба, яка підтримує схильність до саморегуляції; необхідність почувати себе вольовими, конгруентними та залученими до дії. Завдяки саморегулюванню особа схвалює власні дії і пройдений життєвий шлях. Ключовий чинник, що сприяє більшому задоволенню здатності, виникає тоді, коли людина відчуває, що вона отримує сильний інформаційний зворотний зв'язок щодо власної результативності. Цей аспект передбачає низку психологічних можливостей, пов'язаних із регулюванням емоцій. У межах розвинутої регуляції емоцій, афективні явища виділяються як інформація, що надходить, – вони проводять важливу інформацію. За умови менш розвинутої регуляції переживань емоції контролюють вхідні дані – поведінка людини керується або контролюється почуттями або реакціями. Це свідчить про те, як усвідомлене сприйняття та увага до того, що відбувається, дозволяють виділяти емоції як більш інформативні психічні процеси. Також ситуативна усвідомленість варіюється із ситуативною самостійністю. Сприйняття свого життя як більш незалежного також визначає його рівень. Люди мають різні базові рівні самостійного функціонування, особливо ті, хто виявляє самостійність більшою мірою, демонструють значні переваги.

Ключові слова: усвідомленість, самовизначення, емоційне регулювання, психологічні потреби, результативність, психічні процеси.

The author has carried out a theoretical analysis of essential aspects that are important precisely for improving the mindfulness of the individual as a trait and state, which in practice is inextricably linked to the problems of self-determination of the individual, certain features of the functioning of the attention, bodily and motivational spheres. A central tenet of self-determination theory states that just as people are driven by basic physiological needs such as food and water, they also have some basic psychological needs that are universal and developmentally shared. An important basic psychological need postulated by self-determination theory is the need for autonomy. This concept is literally related to the field of self-regulation, in which necessity is understood as a need that supports the tendency to self-regulate; the need to feel volitional, congruent, and engaged in action. Thanks to self-regulation, a person approves of his own actions and his life path. A key factor contributing to greater ability satisfaction occurs when a person feels that they are receiving strong informational feedback about their own performance. This aspect involves a number of psychological possibilities related to the regulation of emotions. Within the developed regulation of emotions, affective phenomena are distinguished as incoming information – they carry important information. Under the condition of less developed regulation of experiences, emotions control the input data – human behavior is guided or controlled by feelings or reactions. This shows how conscious perception and attention to what is happening allows emotions to be singled out as more informative mental processes. Also, situational mindfulness varies with situational independence. The perception of one's life as more independent also determines its level. People have different baseline levels of independent functioning, and especially those who exhibit greater independence show significant advantages.

Key words: mindfulness, self-determination, emotional regulation, psychological needs, performance, mental processes.

УДК 159.952.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.9>

Медінцов І.В.

аспірант кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Для поліпшення усвідомленості рекомендується розуміння теорії самовизначення, певних особливостей уваги та уважності, мотиваційної сфери та зв'язку усвідомленості з тілесністю. теорія самовизначення у процесі поліпшення усвідомленості допоможе знайти оптимальний контекст для цієї практики. Основний принцип

теорії самовизначення стверджує, що подібно до того, як люди керуються основними фізіологічними потребами, такими як потреби в їжі та воді, вони також мають деякі основні психологічні потреби, які мають універсальний характер і спільний характер розвитку. Коли люди переслідують певну діяльність або стосунки, які задовольняють ці потреби, вони стають

наполегливішими та відчувають більшу впевненість, що позитивно впливає на їх стан. У той же час, коли соціальний контекст або внутрішні конфлікти заважають або не задовольняють основні психологічні потреби, виникають негативні наслідки, що понижують рівень мотивації та життєвий тонус.

Зокрема, теорія самовизначення виділяє три основні психологічні потреби, які відповідають критеріям необхідної «поживи» для підтримки росту, цілісності та здоров'я людини. Задоволення цих потреб незмінно веде до кращого самопочуття

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Балашов розглядав основні психологічні потреби, а особливо потребу – у взаємозв'язку здатностей та самостійності, а також те, як усвідомленість та зацікавленість можуть зіграти ключову роль у посиленні їхнього задоволення [1]. Здатність стосується основної людської потреби почувати себе ефективними та успішними. До того ж здатність задовольняється процесом росту та вдосконалення навичок та здібностей. Кожна людина бажає не просто досягти успіху, а зростати, долаючи нові труднощі, які розширюють спектр наших здібностей, не змушуючи переступати через себе. Заїка та Зимовін вважають, що цього часто досягають, ставлячи оптимальні задачі, які дозволяють нам збільшувати свої можливості та навички [2].

Ключовий чинник, що сприяє більшому задоволенню здатності, виникає тоді, коли людина відчуває, що вона отримує сильний інформаційний зворотний зв'язок щодо власної результативності. Згідно Карпова і Пономаревої цей відгук розглядається як сповіщення, коли він вважається безпосередньо корисним для окремої особи, сприяє покращенню її результатів та особистісного росту. У свою чергу зворотний зв'язок сприймається як значимий у тому випадку, якщо його можна визначити як судження чи оцінку [3].

Тут усвідомленість має важливий підсилювальний ефект: пом'якшуючи схильність до взаємодії із внутрішнім «Я», звільняючи свою психічну енергію задля того, щоб зосередитись і засвоїти всю можливу інформацію, усвідомленість значно підвищує здатність відкрито засвоювати інформацію. Цей перцептивний стан дозволяє підвищити функційність завдяки зворотному зв'язку та збільшити можливість успіху та зростання в подальшому. Іншими словами, передбачається, що усвідомленість сприяє більшій схильності сприймати відгуки про результати діяльності як інформаційні (а не контролювальні). Зважаючи на такі чинники: людина менш схильна відчувати свою залученість до відгуків; дехто є більш сприйнятливим до всіх джерел інформації теперішнього моменту, тому такі люди мають можливість

використати нові знання для власного розвитку та вдосконалення.

Баєр зазначає, що на протигагу цьому менш усвідомлена та не пов'язана із внутрішнім «Я» інформація може стати не такою корисною для розвитку людини, оскільки сама особа вибірково фільтрує інформацію для того, аби захистити себе [4]. Так, ми можемо простежити прямий зв'язок між усвідомленістю та вмінням отримувати задоволення.

Другою базовою психологічною потребою, що постулюється теорією самовизначення, є потреба в автономності. Це поняття буквально означає «саморегулювання». Так Браун та Раян вважають, що необхідність у ньому розуміється як потреба, яка підтримує схильність до саморегуляції; необхідність почувати себе вольовими, конгруентними та залученими до дії. Завдяки саморегулюванню особа схвалює власні дії і пройдений життєвий шлях [5]. Разом із тим можна сказати, що автономія заважає людині, коли та відчувається підконтрольною або відчуває тиск, маніпуляції або небажані обмеження, що змушують діяти певним чином. Так, підконтрольні дії сприймаються як чужі.

Постановка завдання. Незважаючи на велику кількість наявних теоретичних особливостей усвідомленості та емпіричних даних, що підтримують деякі з цих поглядів, у нашій статті проведено теоретичний аналіз суттєвих аспектів, які важливі саме для поліпшення усвідомленості особистості як риси та стану, яка на практиці невід'ємно пов'язана з проблемами самовизначення особистості, певними особливостями функціонування уваги, тілесної та мотиваційної сфер.

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах теорії самовизначення важливо відрізнити автономію від концепції самостійності. Остання стосується незалежності від інших. Існує чимало обставин, за яких можна самостійно залежати від інших людей (тобто охоче покладатися на них). Це фактор, притаманний будь-якій культурі. Також трапляється, що когось змушують покладатися на інших або бути неавтономно залежним. Схожим чином людина може бути автономно або гетерономно незалежною, зважаючи на те, чому вона діє без заручення соціальної допомоги та підтримки.

У будь-якому випадку багато чинників сприяють стимуляції самостійності, включаючи чинники розвитку та ситуації. Щодо ситуацій, почуття незалежності може посилюватися або перешкоджати таким факторам, як представлення запитів, цілей або правил, формування повідомлень, значущість представлених варіантів та можливостей вибору. Більша кількість контрольованих повідомлень, а також умовне використання заохочень чи санкцій

може призвести до зниження рівня мотивації та життєвих сил. На противагу цьому, коли притягується більша кількість самостійних підтримувальних практик, виникають протилежні наслідки, результати яких простежуються в різних сферах, таких як освіта, спортивні тренування та робоче середовище. Результати один за одним демонструють таке: коли людина відчуває здатність бути незалежною (і перебувати в менш контрольованому середовищі), вона бачить перед собою широкий спектр позитивних рішень, включаючи підвищення рівня добробуту та життєздатності.

Ситуативна усвідомленість варіюється із ситуативною самостійністю. Крім того, сприйняття свого життя як більш незалежного також визначає його рівень. Простіше кажучи, люди мають різні базові рівні самостійного функціонування, особливо ті, хто виявляє самостійність більшою мірою, демонструють переваги, наведені вище.

Як і у випадку з аналізом здібностей, існує декілька потенційних механізмів, завдяки яким усвідомленість може суттєво підсилити забезпечення самостійності. Перш за все, це шлях зниження залученості: коли хтось не здатний відкрито сприймати події і його обмежені бажання захищатися, а також заважає низка упереджень для підсилення свого «Я», існує більша ймовірність панування більш контрольованих форм регулювання. Сюди входять: зовнішній і внутрішній контроль, що відзначаються почуттям внутрішньої провини, тиску або примусу. Ці психічні стани протиставляються відчуттю задоволення та інтегрованому, гармонійному регулюванню.

За багатьох обставин гніт контролю разом із потенційною можливістю завадити автономії (наприклад, з боку вчителів, керівників на роботі, батьків тощо) може бути досить високим. Це особливо помітно, коли люди відчувають певну загрозу власній безпеці або тиск «згори». Однак, якщо усвідомленість активна, такі думки «зсередини» не будуть виявлятися при взаємодії керівника/викладача та підлеглого, а також ніяким чином не перешкоджатимуть здоровому функціонуванню людини. Спорідненість – це остання основна психологічна потреба, постульована теорією самовизначення, що покликається на фундаментальну потребу людей у міжособистісних зв'язках, які сприймаються як підтримуючі та значущі. Хоча сьогодні стає все легше користуватися технологіями соціальних мереж, аби поділитися деталями нашого життя з безліччю людей, задоволення від спорідненості вимагає чогось більш суттєвого: воно пов'язане не просто з функцією кількості міжособистісних зв'язків, але і з їхньою якістю. Тобто ми хочемо почуватися значущими для інших, і у свою чергу відчувати, що інші мають значення і для нас. Для

спорідненості характерні стосунки, у яких ми відчуваємо, що нас розуміють, підтримують та турбуються. Ключовим аспектом створення такого роду якісно значущих зв'язків є здатність бути емоційно доступним та присутнім для інших.

З огляду на те, що усвідомленість значною мірою визначається станом «відкритої уважності», здатність до значущого зв'язку з іншими (зв'язки, у яких ми присутні та доступні для підтримки та спілкування) з'явиться тоді, коли людина зможе цілком належати поточному моменту, не будучи обтяженою «сталими» переконаннями, захистом свого «Я» та іншими упередженими уявленнями, які ми привносимо в нашу взаємодію. Залишаючись гнучкими та відкритими для того, що ми чуємо від людей, які нас оточують, ми опиняємося в оптимальній позиції, щоб відповідати конкретними способами та відображати емпатію з більш повним розумінням обставин. Так, усвідомленість безпосередньо сприяє збільшенню можливостей для забезпечення спорідненості.

До прикладу, розглянемо важливу роль підтримки незалежності в досвіді спорідненості. Спорідненість посилюється, коли людина відчуває, що інші підтримують її самостійність. Усвідомленість визначається вищим рівнем задоволеності стосунками. Після уважного та відкритого спілкування більш люди виявляють менше негативу, гніву, ворожості, тривоги та відсторонення. Крім того, усвідомленість закріплює за людьми розуміння любові, відданості та здатність підтримати партнера після обговорення. Також усвідомленість пов'язана з вищою емпатією та співчуттям до інших. Так ця відкрита перцептивність до внутрішніх та зовнішніх сигналів, що визначають усвідомленість, може дозволити людям брати активнішу участь у розвитку стосунків та бути більш задоволеними від спорідненості та взаємозв'язку з іншою людиною. Не менш важливою темою, що потребує розгляду, є вплив зацікавленості. Намагаючись зрозуміти, як різні життєві цілі та прагнення можуть вплинути на поведінку та добробут, у рамках теорії самовизначення було розроблено мінітеорію, яка має назву «теорія змісту цілей». Вона базується на основі виявленої дослідним шляхом диференціації внутрішнього та зовнішнього змісту цілей, а також на гіпотезі, що ці різні типи цілей впливатимуть на добробут у різних напрямках як функція їхнього ставлення до основних психологічних потреб.

Насправді не всі цілі в житті формуються однаково: внутрішні цілі, такі як досягнення особистісного зростання, близькості з іншими, за своєю суттю частіше задовольняють основні психологічні потреби, особливо незалежність та спорідненість, а отже, сприяння добробуту. Водночас зовнішні цілі, такі як прагнення

до багатства, слави чи створення певного іміджу, насправді можуть заважати займатися основними потребами. Ті, хто має сильні зовнішні цілі, досягають своєї мети, а люди, які на перше місце ставлять внутрішні цілі, також їх досягають. Проте, хоча внутрішні досягнення покращують самопочуття, у зовнішніх такого ефекту не спостерігається. Крім того, зовнішні цілі пов'язуються із посиленням симптомів поганого самопочуття, тоді як досягнення внутрішньої мети характеризується нижчим рівнем неблагополуччя. Отже, досягнення внутрішніх цілей приносить користь психічному здоров'ю людини, тоді як зовнішні цілі, навіть коли їх вдалося досягти, можуть погіршувати загальний стан здоров'я та сприяти підвищенню ризику захворювань.

Подібно до того, як усвідомленість розглядається у формі посилення задоволень основних потреб – автономії та спорідненості, ми також розглядаємо її як чинник, що сприяє вибору орієнтиру внутрішніх цілей та прагнень замість зовнішніх. Якщо хтось більш повноцінно усвідомлює свої переживання й частіше цікавиться своїми почуттями, думками, основними потребами та реакціями, тоді внутрішні цілі та прагнення характеризуватимуться вищим рівнем задоволення потреб. Так, види діяльності, що підконтрольні внутрішнім мотивам, сприйматимуться як більш значущі і згодом сприятимуть більшій вмотивованості та зацікавленості людини.

Разом із тим, поняття усвідомленості також визначається як диспозиційна або індивідуальна відмінність людей, що варіюється (зосереджується на схильності до усвідомленості), і як складник стану, що коливається від ситуації до ситуації (показує чутливість усвідомленості до становища, у якому опинився індивід). Тобто феномен усвідомленості трактується як властивість, яка не є однаковою в різних людей, крім того, постійно змінюється всередині кожного окремого організму.

По-друге, важливо враховувати деякі важливі особливості усвідомленості, уваги та уважності для поліпшення усвідомленості. Також потрібно враховувати, що у концептуалізації усвідомленості навмисно розмежовані поняття уважності та уваги, обидва з яких можуть бути більшою або меншою мірою свідомими. Феномен уважності належить до суб'єктивного переживання внутрішніх і зовнішніх явищ; він відображає сприйняття низки подій, які безпосередньо стосуються нашої реальності. На фундаментальному рівні це поняття можна розуміти як пізнавальний процес, завдяки якому явища лише сприймаються. Кожен індивід постійно перебуває у стані обробки певної інформації в його підсвідомості: ми сидимо на лавці в парку, читаючи книгу, у той час як наш периферійний зір

помічає гілки сусіднього дерева, що хитаються від вітру, водночас відчуваємо, як легке повітря пестить нас по щоці. Через деякий час наші вуха вловлюють далекий гул зливи, що насувається. Усі ці сприйняття становлять поле уважності, яке залежить від тимчасових або постійних відчуттів.

На противагу цьому увага є аспектом свідомості, завдяки якому ми обираємо об'єкт зосередження з усього різноманіття явищ, що сприймаються нами. Так, увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у свідомій спрямованості й зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях. Вона відзначається зосередженням на певному явищі, яке виникає під час усвідомлення. Простіше кажучи, те, що ми сприймаємо у своєму розумі – наше усвідомлення чогось – являє собою простір можливостей явищ, серед яких ми пізніше зможемо обрати об'єкт для зосередженої уваги.

В теорії самовизначення описується одна з форм довільної уваги через концепцію зацікавлення. Як і довільна увага, зацікавленість має спільні риси із післядовільною увагою, яка є відкритою та рецептивною. Проте якщо людина усвідомлено зважає на явища в момент їхньої появи без активного відбору та дослідження згаданих подій, усвідомлення зацікавленості спрямовується (тобто активно фокусується) на конкретні явища людського досвіду. Так, зацікавленість є зосередженою рецептивністю або окремою цікавістю та здогадками про те, що відбувається чи виникає. Завдяки післядовільній увазі люди сприймають те, що відбувається, і спостерігають за тим, що сприяє накопиченню досвіду (пізнанню) без надмірної зосередженості чи вибірковості; через зацікавлення люди ненапружено досліджують явище та концентруються на залученні довільної уваги, аби мати змогу активно впливати на окремі внутрішні або зовнішні події, що мають певне значення для індивіда.

Ці обидва типи уваги можуть характеризуватися як зовнішні сенсорні або рухові види, що відіграють провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їхньому відображенні нашою свідомістю. Проте, звичайно, це не єдине джерело пізнання: внутрішні процеси також породжують явища, які ми сприймаємо по-різному, подібно до подразників у зовнішньому світі. Поки людина насолоджується читанням книги, сидячи на лавці в парку, у неї може виникнути ностальгічна фантазія, спричинена прочитаними словами. У цьому випадку існує шосте джерело сприймання, яким є власне розум, або, точніше, джерело думок та емоцій, які ендогенно виникають у свідомості та відчуваються соматично (наприклад, серце

починає битися частіше від радості). Появу таких думок і емоцій виділяють як «мимовільну пам'ять» через явище, що називається «ефект Мадлен», у якому описується приклад багатого потоку спогадів, що спонтанно виник через звичайний акт занурення печива в напій. Отже, усвідомлення та увага не обмежуються лише сприйняттями, що виникають через п'ять почуттів: ми можемо доволі уважно спостерігати за думками та почуттями і вловлювати їх, коли вони виникають у нас. Навіть сильні емоції, які ми переживаємо незліченну кількість разів, можуть мати різну інтенсивність: бути більш або менш вираженими. Оскільки такі думки та емоції не потребують негайного зовнішнього стимулу, їх не можна звести лише до реакції на щось, що відбувається через первинні органи чуття. Інакше кажучи, навіть без будь-якого безпосереднього сенсорного сприйняття думки та емоції виникають спонтанно, самі по собі.

Усе те, що виникає, може бути підмічено більш або менш якісною уважністю чи увагою, що надважливо для розгляду усвідомленості. Наприклад, слід замислитися над тим, що ми можемо пережити певні емоції, не підключаючи увагу, а іноді навіть не усвідомлюючи цієї емоції. Наприклад, ми можемо відчувати гнів без свідомого розуміння своєї злості (без думок на кшталт «я гніваюся»). Фактично гнів важко розпізнати, особливо якщо це може стати загрозою нашому «Я». Альтернативою потопання у гніві або несприйняття реальності є усвідомлення своєї злості або звернення активної уваги до власне емоційного пізнання. Однак, усвідомлення емоції різниться від її оцінки – негативної чи позитивної, а також від певної реакції на цей афективний стан, це суто нейтральна, рецептивна відкритість. Якщо це влаштувати в режимі усвідомленого спостереження, людина може фактично посилити усвідомлення емоцій.

Також можна порівнювати усвідомленість із наявністю поведінкового або якісного компонента. Саме якісний компонент усвідомленості часто називають станом «відкритої» уважності чи «рецептивної» уваги. Однак, не завжди зрозуміло, що в цьому контексті мається на увазі під визначенням «відкритий» чи «сприйнятливий». Зазначається, що відкритість описує стан свідомості, який найбільше пов'язаний зі спостереженням, а не контролем. Це розгорнутий показ того, що відбувається в будь-який конкретний момент. На противагу цьому самоконтроль включає стан свідомості, під час якого ми не спостерігаємо, а спрямовуємо свої сили на досягнення бажаної мети. Спостерігаючи, ми зосереджуємося на процесі і передусім на тому, щоб дозволити розкритися сприйняттю, не обмежуючи та не визначаючи його щодо певної мети чи результату.

Отже, відкритість стосується якості свідомості, яка не є оцінною та не складається за рахунок ідей чи намірів, що вже існують. Проте є цілком сприйнятливою для того, щоб дозволити переживанню просто з'являтися «таким, яким воно є». Саме з цієї причини концепція спостереження (а не формування) використовується для визначення переживання людиною відкритої уважності.

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, всі вищезазначені особливості призводять до того, що прийняття ролі «спостерігача за собою» також передбачає перебування у свідомому стані, у якому ми не тільки відкрито спостерігаємо за переживаннями й тим, як вони сприймаються нашими п'ятьма почуттями, але й так само позиціонуються як спостерігачі за власними думками та емоціями, коли вони утворюються у відповідь на конкретні зовнішні подразники або їхнє спонтанне мимовільне виникнення. Перебуваючи в ролі спостерігача, який «відкрито сприймає» інформацію, людина цілком усвідомлює думки та емоції в момент їхньої появи, проте не контролює й «не наздоганяє» їх. Наприклад, ностальгічні спогади не змушують замислюватись про щось приємне або ні, що спонукає особу змінити фокус, який спрямовано на теперішній момент. Крім того, сильні емоції не охоплюють людину настільки інтенсивно, аж до припинення процесу спостереження. Разом із тим особа починає керуватися емоціями в інтерпретації власних переживань або в діях, теоретично витісняючи свою здатність до гнучкості й відкритості. Окрім цього, вищезазначене передбачає низку психологічних можливостей, пов'язаних із регулюванням емоцій. Зокрема, у межах розвинутої регуляції емоцій, афективні явища виділяються як інформація, що надходить, – вони проводять важливу інформацію. За умови менш розвинутої регуляції переживань емоції контролюють вхідні дані – поведінка людини керується або контролюється почуттями або реакціями. Цей опис свідчить про те, як усвідомлене сприйняття та увага до того, що відбувається, дозволяють виділяти емоції як більш інформативні психічні процеси. Людина цілком доступно може усвідомити, що вона відчуває, не «прив'язуючись до цього» або не почувуючись змушеною ототожнювати почуття із собою. Що є значною підтримкою у процесі саморегуляції. Розрізнення свідомості (контексту) та психічного наповнення, яке також називають децентрацією та десенсибілізацією, посилює автономну саморегуляцію, оскільки поведінка керується справжнім усвідомленням, а не викривленим самопізнанням. Це одна з причин, чому практика усвідомленості стала важливим елементом у терапії імпульсивних розладів, таких як емоційно нестабільний розлад особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балашов Е. М. Особливості метакогнітивної усвідомленості у навчальній діяльності студентів. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута»,. Вип. 2020. № 48. С. 11–34.
2. Заїка Є., Зимовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*, 2014. № 2 (56). С. 90–97.
3. Карпов А. В., Пономарева В. В. Психология рефлексивных процессов управления. М.; Ярославль: ДИА-пресс, 2000. С. 284 .
4. Баер Р. Етика, цінності, чесноти та сильні сторони характеру у втручаннях на основі усвідомленості: перспектива психологічної науки [Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective]. *Усвідомленість*, 2015. № 6(4), 956–969. doi:10.1007/s12671-015-0419-2
5. Браун К. В., Раян Р. М. Переваги присутності: усвідомленість і її роль у психологічному благополуччі [The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being]. *Журнал психології особистості та соціальної психології*, 2003. № 84(4), С. 822–848.