

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра загальної та клінічної психології

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента

МАЙНДФУЛНЕС ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

підготовки доктора філософії третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія освітньо-наукової програми
«Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека»

Луцьк – 2025

Силабус вибіркового освітнього компонента «МАЙНДФУЛНЕС ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА» підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини спеціальності С4 Психологія за освітньо-науковою програмою «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека».

Розробник: Лазорко Ольга Валеріївна – професор кафедри загальної та клінічної психології, доктор психологічних наук, професор

Погоджено

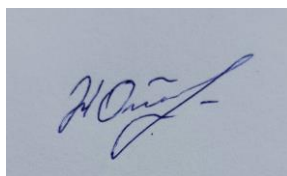
Гарант освітньо-професійної програми:

проф. Вірна Ж. П.



Силабус нормативного освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри загальної та клінічної психології протокол № 1 від 28 серпня 2025р.

доц. Журавльова О.В.



I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-наукова програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Спеціальність – С4 Психологія ОНП «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека» ОК: Доктор філософії з психології	Нормативна
		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>1</u>
Кількість годин/кредитів <u>120/ 4</u>		Лекції <u>26</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>16</u> год.
		Самостійна робота <u>69</u> год.
ІНДЗ:Є		Консультації <u>9</u> год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання		Українська

II. Інформація про викладача

ППП: Лазорко Ольга Валеріївна

Науковий ступінь: доктор психологічних наук

Вчене звання: професор

Посада: професор кафедри загальної та клінічної психології

Контактна інформація: 050 5229454, lazorko.olha@vnu.edu.ua

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.00 в кабінеті № Н-38. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «**Майндфулнес для психологів: теорія та практика**» належить до циклу вибіркових дисциплін професійної підготовки аспірантів, вивчається у першому семестрі першого року навчання, формою підсумкового контролю є залік.

Курс орієнтований на поглиблене вивчення майндфулнес як науково обґрунтованого міждисциплінарного феномену та як професійної компетентності психолога-дослідника. Програма розкриває майндфулнес не лише як набір технік усвідомленості, а як цілісну методологічну рамку роботи з увагою, тілесним досвідом, емоційною регуляцією та рефлексією, що має безпосереднє значення для психічного здоров'я, професійної стійкості та етичної відповідальності психолога.

У курсі майндфулнес розглядається як сучасний інтегративний напрям, що поєднує здобутки клінічної психології, нейронаук, полівагальної теорії, феноменології, духовної психології та досліджень свідомості. Аспіранти аналізують теоретичні моделі майндфулнес, його нейропсихологічні механізми, а також можливості й обмеження використання практик усвідомленості в наукових дослідженнях і професійній діяльності психолога.

Особливий акцент зроблено на:

- науковому аналізу майндфулнес як психологічного та нейрокогнітивного конструкта;
- етичних, клінічних і дослідницьких межах застосування практик усвідомленості, з урахуванням травма-інформованого підходу;
- розвитку тілесної усвідомленості та навичок саморегуляції як основи психологічної безпеки;
- формуванні рефлексивної позиції психолога-дослідника, здатного інтегрувати майндфулнес у професійну ідентичність, наукову діяльність та профілактику професійного вигорання.

Курс базується на компетентнісному та дослідницько-орієнтованому підходах і спрямований на розвиток у здобувачів здатності до критичного осмислення феномену майндфулнес, його наукової операціоналізації, а також створення авторських концепцій і дослідницьких рішень у межах дисертаційної роботи та практики психологічної допомоги.

2. Мета й завдання освітнього компонента

Метою викладання освітнього компонента «**Майндфулнес для психологів: теорія та практика**» є формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти цілісного наукового розуміння майндфулнес як міждисциплінарного феномену та системи професійних компетентностей у сфері його етичного, безпечного й науково обґрунтованого застосування в дослідницькій і професійній діяльності психолога. Курс розглядає майндфулнес як інтегративний напрям сучасної психологічної науки, що поєднує нейропсихологічні, клінічні, феноменологічні, тілесно-орієнтовані та духовно-екзистенційні підходи.

Основні завдання:

- Формування професійної компетентності у сфері майндфулнес-підходів, здатності до наукового аналізу, критичної оцінки та усвідомленого впровадження практик усвідомленості у психологічних дослідженнях і професійній практиці.
- Опанування сучасних теоретичних і емпіричних концепцій майндфулнес — нейропсихологічних, клінічних, полівагальних, феноменологічних і контекстуальних — з урахуванням їх можливостей та методологічних обмежень.
- Розвиток умінь критичного мислення та аналітичної рефлексії, необхідних для осмислення наукових дискусій навколо майндфулнес, зокрема питань редукціонізму, духовного байпасингу та операціоналізації усвідомленості.
- Формування навичок тілесної усвідомленості, саморегуляції та емоційної стабілізації як основ психологічної безпеки, професійної стійкості та профілактики вигорання психолога-дослідника.
- Забезпечення дотримання принципів академічної доброчесності та наукової відповідальності у використанні майндфулнес у дослідженнях, включно з етичними аспектами роботи з вразливими станами та травматичним досвідом.
- Сприяння формуванню зрілої професійної та наукової ідентичності психолога, здатного інтегрувати майндфулнес як ресурс особистісного розвитку, дослідницької рефлексії та ефективної діяльності в умовах невизначеності, високих вимог і соціальних викликів.

3. Soft Skills

У процесі вивчення освітнього компонента здобувачі формують і розвивають такі soft skills:

- критичне мислення та здатність аналізувати наукові джерела й доказову базу;
- саморефлексія та усвідомленість, розвиток навички спостереження за власними психічними процесами;
- емоційна саморегуляція та стресостійкість у професійній і науковій діяльності;

- етична відповідальність у застосуванні психологічних практик та дослідницьких методів;
- наукова комунікація (усна й письмова), вміння аргументовано представляти власну позицію;
- креативність і здатність генерувати нові ідеї в міждисциплінарному контексті;
- тайм-менеджмент і самодисципліна, здатність підтримувати стабільність у довготривалих дослідницьких проєктах;
- командна взаємодія, вміння працювати в академічному середовищі та підтримувати професійний діалог;
- адаптивність і гнучкість мислення, готовність до переосмислення досвіду та роботи в умовах невизначеності.

5. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ/Лаб.	Сам. роб./К.	Форма контролю/Бали
Змістовий модуль 1. Теоретичні та наукові засади майндфулнес					
Тема 1. Духовність і усвідомленість у сучасній психології	10	2	2	5/1	Р / 5
Тема 2. Майндфулнес як міждисциплінарний науковий конструкт	15	2	2	10/1	КДС/ 5
Тема 3. Нейропсихологічні механізми майндфулнес. Регуляція уваги та емоцій	17	4	2	10/1	РМГ / 5
Тема 4. Етичні та методологічні межі майндфулнес у психологічних дослідженнях	17	4	2	10/1	РМГ / 5
Разом за модулем 1	50	12	8	35/4	35
Змістовий модуль 2. Практичні та професійні аспекти майндфулнес					
Тема 5. Усвідомлена присутність і феноменологічне спостереження	15	2	2	10/1	ІРС / 5
Тема 6. Тілесна усвідомленість як основа психологічної безпеки	17	4	2	10/1	ІРС / 5
Тема 7. Майндфулнес у роботі з емоційними станами та стресом	17	4	2	10/1	РК / 5
Тема 8. Майндфулнес і професійна рефлексія психолога-дослідника	12	4	2	4/2	РК / 5
Разом за модулем 2	61	14	8	34/5	35
Види підсумкових робіт					Бал
Модульна контрольна робота (ПМК)					15
ІНДЗ					15
Всього годин/ Балів	120	26	16	69/9	100 балів

*Форми контролю: КДС – командна дискусія, РК – розв’язування кейсів, РМГ – робота в малих групах, ІРС – індивідуальна робота студентів, Р – реферат або аналітичне есе, ПМК – підсумкова модульна контрольна робота, К – консультації.

5. Завдання для самостійного опрацювання

№	Назва теми	Кількість годин	Завдання для самостійного опрацювання	Форма звітності
---	------------	-----------------	---------------------------------------	-----------------

1	Історико-культурні витоки практик усвідомленості	8	Проаналізувати еволюцію ідей усвідомленості від контемплативних традицій до сучасної науки. Визначити ключові трансформації сенсів при переході в психологію та психотерапію.	Аналітичне есе (2–3 стор.)
2	Операціоналізація усвідомленості у психологічних дослідженнях	8	Дослідити методи вимірювання майндфулнес (MAAS, FFMQ, TMS тощо). Проаналізувати їхні обмеження та валідність для PhD-досліджень	Аналітичний огляд
3	Усвідомленість як метакогнітивний процес	8	Проаналізувати зв'язок майндфулнес із метакогніцією, самоспостереженням і рефлексією. Створити схему «Рівні усвідомлення в психологічній діяльності».	Схема + короткий аналітичний звіт
4	Критичні перспективи майндфулнес у сучасній науці	8	Опрацювати критичні підходи (McMindfulness, духовний байпасинг, культурна редукція). Сформулювати власну наукову позицію щодо меж застосування майндфулнес.	Есе або презентація (5–7 хв.)
5	Феноменологія суб'єктивного досвіду уваги	8	Провести спостереження за динамікою уваги у повсякденній діяльності (без практик). Описати досвід мовою феноменології (без інтерпретацій).	Письмова феноменологічна нотатка
6	Тіло як джерело даних у психологічному дослідженні	8	Проаналізувати феномен Проаналізувати роль тілесного досвіду в якісних дослідженнях. Описати власні тілесні маркери концентрації, напруги, розсіювання.	Рефлексивний звіт
7	Межі саморегуляції: коли усвідомленість не працює	9	Проаналізувати ситуації, у яких практики усвідомленості можуть бути неефективними або шкідливими. Описати умови безпечного застосування.	Аналітичний кейс
8	Усвідомленість і професійна ідентичність психолога	8	Дослідити, як усвідомленість впливає на стиль мислення, етичні рішення та професійні межі психолога.	Рефлексивне есе
9	Майндфулнес як методологічний ресурс дисертаційного дослідження	8	Сформулювати можливі способи інтеграції майндфулнес у власну дисертацію (як контекст, змінну, метод або метапозицію).	Аналітичне есе

ІНДЗ: Підготувати авторський майстер-клас з майндфулнес для психологів, спрямований на розвиток усвідомленості, тілесної регуляції, професійної стійкості та рефлексивної позиції психолога-дослідника (*Орієнтовна тематика додається; здобувач може запропонувати та узгодити власну тему, пов'язану з темою дисертаційного дослідження, професійною практикою або науковими інтересами у сфері майндфулнес та психологічної безпеки*).

Тематика майстер-класів щодо методів психічної саморегуляції та відновлення безпеки особистості

1. Майндфулнес як професійна компетентність психолога-дослідника: від особистої практики до наукової рефлексії.
2. Увага як ресурс психічної регуляції: нейропсихологічні механізми та прикладні практики.
3. Тілесна усвідомленість і психологічна безпека: робота з тілесними маркерами напруги та стабільності.
4. Майндфулнес у профілактиці професійного вигорання психологів: наукові підходи й практичні інструменти.
5. Емоційна регуляція через усвідомленість: межі, ризики та етичні принципи застосування.
6. Травма-інформований майндфулнес: безпечні формати роботи з вразливими станами.
7. Феноменологічний підхід у практиках усвідомленості: навчання спостереженню без інтерпретації.
8. Майндфулнес у науковій діяльності PhD: концентрація, глибоке читання, академічне письмо.
9. Критичний погляд на майндфулнес: як уникнути редукціонізму та духовного байпасингу.
10. Інтеграція майндфулнес у психологічну освіту: формування культури усвідомленості в університетському середовищі.
11. Майндфулнес і цінності: усвідомлений вибір, відповідальність і професійна ідентичність психолога.
12. Авторська модель майндфулнес-практики: концептуалізація, обґрунтування, приклад впровадження.

IV. Політика оцінювання

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані інтегральну, загальні та фахові компетентності, вчасно і якісно виконати завдання.

Для усвідомленого й системного засвоєння курсу необхідною є систематична навчально-пізнавальна робота аспірантів в усіх видах і формах її організації: лекції, практичні заняття, лабораторні заняття, консультації, самостійна робота.

Контроль успішності аспірантів здійснюється з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання.

Аудиторні заняття переважно проводяться у вигляді лекцій, найчастіше – командно-орієнтованих лекцій та командно-орієнтованих дискусій. Упродовж курсу застосовуються усі етапи командно-орієнтованого навчання: до аудиторна підготовка, вирішення проблемних завдань (кейсів, проблемних задач), командні та між командні дискусії, робота у малих групах.

Участь у цих видах робіт та представлення ІНДЗ є умовою допуску до ПМК та іспиту. За наявності поважних причин пропусків див. п. *Несвоєчасне виконання завдання*.

Здобувачам освіти може бути зараховано результати навчання, отримані у формальній, неформальній та/або інформальній освіті (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється [Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки](#). і рішенням науково-методичної комісії факультету від 03.02.2022 року, протокол № 7.

Аспіранти, які є членами наукових проблемних груп, авторами статей і тез, доповідачами на наукових конференціях, переможцями та активними учасниками фахових студентських олімпіад, мають право протягом семестру за кожен виконаний вид діяльності одноразово отримати додаткові бали до відповідного ОК, якщо здійснена активність здобувачів відповідає профілю курсу. У цьому випадку здобувач інформує викладача/ів про свої здобутки.

За умови представлення здобувачами освіти документів (сертифікатів, свідоцтв тощо), що засвідчують отримані результати та відповідають тематиці, обсягу та результатам навчання, викладач може зарахувати відповідну тему згідно з розподілом балів за теми.

Підтвердження подається здобувачем освіти викладачеві курсу не пізніше ніж за 10 днів до дати останнього заняття з дисципліни. При цьому студент у встановлені терміни подає заяву на ім'я проректора та долучає усі необхідні документи до розгляду. Матеріали розглядаються на засіданні Предметної комісії, створеної розпорядженням декана факультету відповідно до схвальної резолюції проректора з навчальної роботи та рекрутації з урахуванням. [Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки.](#) і рішенням науково-методичної комісії факультету від 03.02.2022 року, протокол № 7.

Несвоєчасне виконання завдання.

Здобувач, що з певних причин не відвідує лекції, зобов'язаний аргументувати свою відсутність і представити конспект пропущеного заняття. Якщо аспірант відсутній на практичному та лабораторному занятті, то, залежно від виду діяльності, передбаченого навчальною програмою, студент проходить усне опитування на пропущену тематику або демонструє навички роботи, що їх передбачено відповідним видом діяльності. Відсутність аспіранта на ПМК оцінюється в «0» балів. Повторне написання ПМК можливе лише за наявності офіційного документу, який підтверджує вагому причину відсутності студента.

- *Процедура оскарження результатів контрольних заходів.*

- Здобувачі мають можливість порушити будь-яке питання, яке стосується процедури проведення чи оцінювання контрольних заходів та очікувати, що його буде розглянуто згідно із заздалегідь визначеними процедурами у ЗВО (див. [Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки](#), пункт 5 «ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ»).

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом на практичних заняттях під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

Враховуючи те, що основне завдання курсу – вдосконалення вмінь організовувати дослідження з урахуванням вимог етичних стандартів, підготовка документів до розгляду для Комітету з етики клінічних досліджень та оцінювання проєктів в якості експерта, поточний контроль представлений в оцінюванні дослідницьких вмінь студентів, що втілюється виключно у вигляді виконання дослідницьких завдань з кожного практичного заняття.

Обов'язковими є:

Поточний контроль – участь у практичних заняттях (70 балів).

ПМК проводиться у вигляді тесту із 30 пунктів та становить 15 балів. Тестування здійснюється онлайн з допомогою Google-form. ІНДЗ оцінюється максимум 15 балів.

Відвідування практичних занять є обов'язковим. У форс-мажорних ситуаціях навчання може проходити також в он-лайн формі (за погодженням з кафедрою).

Академічна доброчесність: виконані завдання здобувачами мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями з опорою на представлені зразки оформлення необхідних для клінічних досліджень документів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших осіб є прикладами можливої академічної

недоборочесності. Виявлення ознак академічної не доборочесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Процедура оскарження результатів контрольних заходів.

Аспиранти мають можливість порушити будь-яке питання, яке стосується процедури проведення чи оцінювання контрольних заходів та очікувати, що його буде розглянуто згідно із заздалегідь визначеними процедурами у ЗВО (див. Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки, пункт 5 «ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ»).

- **Дотримання правил навчальної етики та академічної доборочесності:**

- Дотримання академічної доборочесності, згідно Кодексу академічної доборочесності Волинського національного університету імені Лесі Українки, здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

- Основні види відповідальності здобувачів освіти за порушення академічної доборочесності (ч. 6 статті 42 Закону України «Про освіту») :

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);

- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;

- відрахування з університету (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту);

- позбавлення академічної стипендії;

- позбавлення наданих університетом пільг з оплати навчання.

- Із загальними засадами, цінностями, принципами та правилами етичної поведінки учасників освітнього процесу, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, можна ознайомитися у [Кодексі академічної доборочесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#).

Політика щодо дедлайнів та перескладання: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (- 5 балів). Перескладання відбувається із дозволу кафедри за наявності поважних причин.

V. Підсумковий контроль

Навчальним планом передбачено залік (1-ий семестр). Залік може бути виставлений за умови накопичення здобувачем 60 балів за ПМК; ІНДЗ та звітів з практичних завдань. Якщо достатньої кількості балів не набрано, аспірант складатиме залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, одержані під час поточного оцінювання, будуть анульовані. На заліку аспірант може отримати максимально 100 балів.

Види тестових завдань:

- із вибором однієї правильної відповіді;
- із вибором декількох правильних відповідей;
- на встановлення відповідності запропонованих наборів тверджень;
- завдання на відтворення правильної відповіді (формулювань понять) по пам'яті;
- завдання відкритого типу, що передбачає розгорнуту відповідь.

Докладніше про поточне та підсумкове оцінювання - за покликанням.

https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_potochne_pidsumkove_otsiniuvannia_znan.pdf

На іспит виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та умінь синтезувати отримані знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення іспиту – усний екзамен.

Перелік питань для підсумкового контролю

1. Майндфулнес як міждисциплінарний феномен у сучасній психологічній науці.
2. Основні наукові підходи до визначення майндфулнес: психологічний, нейропсихологічний, феноменологічний.
3. Відмінності між майндфулнес, медитацією, релаксацією та саморегуляцією.
4. Історико-культурні витоки практик усвідомленості та їх трансформація в науковому контексті.
5. Майндфулнес як метакогнітивний процес і форма усвідомленої уваги.
6. Операціоналізація майндфулнес у психологічних дослідженнях: можливості та обмеження.
7. Психометричні інструменти вимірювання майндфулнес: огляд і критичний аналіз.
8. Нейропсихологічні механізми майндфулнес та їх роль у регуляції емоцій і стресу.
9. Майндфулнес і тілесна усвідомленість: значення для психологічної безпеки.
10. Роль майндфулнес у формуванні навичок саморегуляції та емоційної стабільності.
11. Феноменологічний підхід до дослідження суб'єктивного досвіду усвідомленості.
12. Майндфулнес у контексті психологічної допомоги: принципи безпечного застосування.
13. Травма-інформований підхід у практиках майндфулнес.
14. Етичні принципи використання майндфулнес у психологічній та науковій діяльності.
15. Критика майндфулнес у сучасному науковому дискурсі (McMindfulness, редукціонізм, духовний байпасинг).
16. Межі ефективності майндфулнес: ризики, протипоказання та застереження.
17. Майндфулнес як ресурс професійної стійкості та профілактики вигорання психолога.
18. Вплив майндфулнес на професійну ідентичність психолога-дослідника.
19. Інтеграція майндфулнес у наукову діяльність аспіранта: методологічні можливості.
20. Майндфулнес як контекст, змінна або метод у дисертаційному дослідженні.
21. Співвідношення майндфулнес і психологічної безпеки особистості.
22. Роль усвідомленості в умовах невизначеності, високих навантажень і соціальних криз.
23. Майндфулнес у психологічній освіті: перспективи та обмеження впровадження.
24. Академічна доброчесність і відповідальність у дослідженнях майндфулнес.
25. Авторське бачення місця майндфулнес у сучасній психології (наукова позиція здобувача).

Шкала оцінювання

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є іспит

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 – 100	Зараховано		
82 – 89			
75 - 81			
67 -74			
60 - 66			
1 – 59	Не зараховано (необхідне перескладання)		

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical

- review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
2. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
 3. Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
 4. Davidson, R. J., & Dahl, C. J. (2017). Varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges. *PLoS ONE*, 12(5), e0176239.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
 5. Fox, K. C. R., et al. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43, 48–73.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.016>
 6. Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
 7. Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
 8. Lazorko, O. (2024). The impact of neuroscience-based mindfulness training on mental health in future psychologists. *Psychological Prospects Journal*, 44, 80–95.
 9. Mehling, W. E., et al. (2011). Body awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(6).
<https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
 10. Pigeon, W. R., Allen, C., Possemato, K., Bergen-Cico, D., & Treatman, S. (2014). Feasibility and acceptability of a brief mindfulness program for veterans with PTSD. *Mindfulness*, 5(5), 1–12.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0340-0>
 11. Purser, R. E., Forbes, D., & Burke, A. (Eds.). (2016). *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social engagement*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4>
 12. Russell, T. A., & Tatton-Ramos, T. P. (2014). Body in mind training: Mindful movement for the clinical setting. *Neuro-Disability & Psychotherapy*, 2(1–2), 108–136.
 13. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
 14. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
 15. Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

1. American Psychological Association. (2023). Mindfulness practices. *APA*.
<https://www.apa.org/topics/mindfulness>
2. Center for Healthy Minds. (2025). Research on mindfulness and well-being. *University of Wisconsin–Madison*. <https://centerhealthyminds.org/research>
3. Greater Good Science Center. (2025). Mindfulness and meditation. *UC Berkeley*.
<https://ggsc.berkeley.edu/topic/mindfulness>
4. Mindfulness Research Guide. (2025). Bibliography of Mindfulness Research.
<https://www.mindfulexperience.org>
5. Oxford Mindfulness Centre. (2025). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) and related research. <https://www.oxfordmindfulness.org>
6. The Science of Meditation. (2025). Mindfulness neuroscientific evidence.
<https://thescienceofmeditation.org>.