

5. Davis, D., & Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote resilience following romantic breakup. *Motivation and Emotion*, 37(4), 557–568.
6. Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 13-15.
7. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press, 123-129.
8. Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6(2), 224–238.
9. Чепелева, Н. В. (2019). *Психологія саморозвитку особистості в кризових ситуаціях*. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 78-82.

УДК 159.923.2:159.947

**Немець Юлія Василівна**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія

*Науковий керівник: Тесленко Марина Миколаївна*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

У сучасних умовах інформаційного та емоційного перевантаження, соціальної невизначеності та підвищеного рівня стресу розвиток усвідомленості набуває особливого значення для підтримання психічного здоров'я людини.

Усвідомленість (mindfulness) є складним багатовимірним феноменом, який у сучасній психологічній науці розглядається як важливий чинник саморегуляції, адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Вона трактується як здатність зосереджено сприймати власний внутрішній і зовнішній досвід у поточному моменті без оцінювання [3].

Практики майндфулнесу застосовуються в терапевтичних підходах і слугують інноваційним інструментом саморегуляції та розвитку адаптивності особистості. Дж. Кабат-Зінн розробив програму Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), спрямовану на зниження рівня стресу та покращення психічного благополуччя на основі практик усвідомленості [4].

Українські науковці Каплуненко Я. та Кучіна В. зазначають, що практики майндфулнесу є ефективним засобом гармонізації психоемоційного стану, розвитку саморефлексії та зниження рівня стресу [1].

Майндфулнес практики сприяють збереженню психічної рівноваги та підтриманню здорового способу життя в умовах воєнного стресу, допомагаючи усвідомлено реагувати на труднощі. Усвідомленість підвищує здатність до саморегуляції, знижує рівень емоційного виснаження та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості [2].

Як психологічний феномен, усвідомленість відображає здатність особистості підтримувати баланс між когнітивними, емоційними та поведінковими процесами.

Таким чином, усвідомленість можна визначити як інтегральну характеристику психічного функціонування, що поєднує здатність до концентрації уваги, прийняття власного досвіду та рефлексії. У сучасній психології вона є не лише предметом дослідження, а й практичним інструментом підтримання психічного здоров'я, який використовується у терапевтичних програмах і психопрофілактиці.

#### Список використаних джерел

1. Каплуненко Я.Ю., Кучина В.В. Дослідження взаємозв'язку між медитацією та майндфулнес, дисоціативними проявами й емоційним інтелектом. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія», 2023, №74, с.13-23.

2. Ларіна Т.О. Емпіричне вимірювання майндфулнес практик у контексті збереження здорового способу життя українців в умовах війни. ГАБІТУС, 2024, Випуск, 62, с. 244-247.

3. Ставлення до усвідомленості (Mindfulness) URL: [https://www.youtube.com/watch?v=84fo\\_gYHec](https://www.youtube.com/watch?v=84fo_gYHec) (дата звернення: 17.10.2025).

4. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003, Vol. 10. Pp. 144–156.