

УДК 159.9:374.4:373.5

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-10>

Романовська Людмила Іванівна

доктор педагогічних наук,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи, психології
та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Lroman@online.ua
ORCID ID: 0000-0001-7547-4575

МАЙНДФУЛ-ПІДХІД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

Вступ. У статті розглядається майндфул-підхід як інструмент розвитку стресостійкості в професійній діяльності соціальних педагогів. З огляду на високий рівень емоційної напруги, з яким стикаються соціальні педагоги в роботі з уразливими категоріями населення, актуальним завданням стає пошук інноваційних методик для запобігання професійному вигоранню та підвищення емоційної стабільності. Майндфул-підхід, що базується на практиках усвідомленості, пропонує дієві засоби для зниження рівня стресу, покращення самоконтролю та підвищення професійної ефективності.

Метою статті є дослідження потенціалу майндфул-підходу як інструменту для розвитку стресостійкості соціальних педагогів. Завданнями роботи є аналіз ключових інструментів і методик майндфул-практик, їхнього впливу на емоційний стан педагогів та якість взаємодії з клієнтами, а також розробка рекомендацій щодо їхнього впровадження в систему професійної підготовки та діяльності.

Наукова новизна статті полягає у комплексному обґрунтуванні доцільності використання майндфул-підходу в діяльності соціальних педагогів. У роботі акцентується увага на можливостях інтеграції майндфул-практик як засобу підвищення стресостійкості, зниження професійного вигорання та розвитку таких компетенцій, як емоційний інтелект, рефлексивність і здатність до конструктивного вирішення завдань.

Висновки. Майндфул-підхід є ефективним інструментом для зниження рівня стресу, підвищення емоційної стійкості та професійної компетентності соціальних педагогів. Практики усвідомленості, зокрема медитації, техніки тілесного сканування та ведення щоденників усвідомленості, сприяють запобігання професійному вигоранню, удосконаленню комунікативних навичок і покращенню якості взаємодії з клієнтами. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм навчання майндфул-практикам для соціальних педагогів, їхньої адаптації до специфіки професійної діяльності та інтеграції у систему професійної освіти. Це дасть можливість підвищити ефективність роботи та сприятиме особистісному й професійному розвитку фахівців.

Ключові слова: майндфул-підхід, стресостійкість, соціальні педагоги, усвідомленість, професійна діяльність

Romanovska Lyudmyla Ivanivna

Doctor of Pedagogical Sciences,
Candidate of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Social Work, Psychology
and Sociocultural Activity named after T. Sosnovska,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
“Kamianets-Podilskyi State Institute”

MINDFUL APPROACH AS A TOOL FOR DEVELOPING STRESS RESISTANCE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SOCIAL EDUCATORS

Introduction. The article considers the mindfulness approach as a tool for developing stress resistance in the professional activities of social educators. Given the high level of emotional stress that social educators face in working with vulnerable categories of the population, the search for innovative methods to prevent professional burnout and increase emotional stability becomes an urgent task. The mindfulness approach, based on mindfulness practices, offers effective means for reducing stress levels, improving self-control and increasing professional efficiency.

The aim of the article is to study the potential of the mindfulness approach as a tool for developing stress resistance of social educators. The objectives of the work are to analyze key tools and methods of mindfulness practices, their impact on the emotional state of educators and the quality of interaction with clients, as well as to develop recommendations for their implementation in the system of professional training and activities.

The scientific novelty of the article lies in the comprehensive substantiation of the feasibility of using the mindfulness approach in the activities of social educators. The paper focuses on the possibilities of integrating mindfulness practices as a means of increasing stress resistance, reducing professional burnout, and developing such competencies as emotional intelligence, reflexivity, and the ability to constructively solve problems.

Conclusions. The mindfulness approach is an effective tool for reducing stress levels, increasing emotional stability, and professional competence of social workers. Mindfulness practices, including meditation, body scan techniques, and keeping mindfulness diaries, help prevent professional burnout, improve communication skills, and improve the quality of interaction with clients. Prospects for further research include the development of mindfulness practice training programs for social workers, their adaptation to the specifics

of professional activity, and integration into the professional education system. This will increase work efficiency and promote the personal and professional development of specialists.

Key words: *mindful approach, stress resistance, social educators, awareness, professional activity.*

Вступ. Сучасне суспільство характеризується зростанням соціальних викликів, які впливають на психологічне благополуччя різних верств населення. У цьому контексті соціальні педагоги відіграють ключову роль у підтримці, розвитку й адаптації дітей, молоді та сімей до умов сучасного життя. Однак професійна діяльність соціальних педагогів супроводжується високим рівнем стресу, викликаного інтенсивним емоційним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень у кризових ситуаціях, а також постійною взаємодією з вразливими категоріями населення.

Стресові фактори, що постійно впливають на соціальних педагогів, можуть призводити до професійного вигорання, зниження ефективності роботи, втрати мотивації та психологічного благополуччя. Це підкреслює важливість формування та розвитку стресостійкості як однієї з ключових професійних компетенцій у цій сфері.

Одним з ефективних інструментів для розвитку стресостійкості є майндфул-підхід – сучасна методика, яка спрямована на усвідомленість, розвиток емоційного інтелекту та підвищення здатності до ефективного управління стресовими ситуаціями. Майндфулнес (усвідомленість) сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та зміцненню професійної мотивації.

Наукові дослідження [1, с. 7; 2, с. 32; 3, с. 108] підтверджують, що впровадження майндфул-практик у професійну діяльність дає змогу не лише покращити психологічну стійкість, а й підвищити рівень співпереживання й ефективності взаємодії з клієнтами. Для соціальних педагогів, які працюють у складних соціальних умовах, майндфул-підхід стає важливим інструментом професійного розвитку та профілактики вигорання.

Таким чином, дослідження можливостей і практичного впровадження майндфул-підходу для розвитку стресостійкості соціальних педагогів є актуальним як з наукового, так і з практичного погляду. Це дасть можливість не лише підвищити якість роботи, а й зміцнити їхній особистісний і професійний потенціал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Майндфул-підхід, або підхід усвідомленості, активно досліджується в контексті професійної діяльності, що супроводжується високим рівнем стресу. Сучасні дослідження М. Масловської, В. Гаврилькевича [4] фокусуються на вивченні впливу майндфулнес-практик на професійне вигорання, емоційне благополуччя та розвиток стресостійкості.

Наукові публікації М. Міщенко, Є. Батяшової [5] свідчать, що основою майндфул-підходу є розвиток здатності залишатися «тут і зараз» у моменті, що знижує рівень тривожності та покращує емоційне самопочуття. Так, у працях Т. О. Мотрук [6], В. В. Присакара, Р. В. Козак [7] підкреслюється, що

майндфулнес сприяє формуванню більш гнучкого мислення, яке необхідне для ефективного вирішення складних соціальних завдань, з якими стикаються соціальні педагоги.

Вітчизняні науковці Т. Семигіна, О. Столярик [8] вивчають різні аспекти впливу майндфулнесу на стресостійкість. Емпіричні дані, описані Ю. Тептюк, демонструють, що регулярні практики усвідомленості зменшують рівень кортизолу (гормону стресу), сприяють покращенню концентрації уваги та зниженню емоційного виснаження [9]. Це особливо важливо для тих соціальних педагогів, чия діяльність передбачає роботу з кризовими ситуаціями та взаємодію з клієнтами, які мають високий рівень соціальної або емоційної вразливості.

Практичні дослідження В. В. Фурман, О. М. Рєви [10] також показують, що застосування майндфул-підходу в професійній підготовці соціальних педагогів підвищує їхню здатність справлятися зі стресом. Наприклад, у навчальних програмах, де застосовуються техніки усвідомленого дихання, медитації та рефлексії, відзначено підвищення рівня задоволеності професією та зниження ризиків професійного вигорання [11].

Крім того, у багатьох дослідженнях звертається увага на те, що майндфулнес допомагає соціальним педагогам покращувати якість міжособистісної взаємодії [12]. Це досягається через розвиток емпатії та здатності залишатися емоційно стабільними навіть у стресових умовах. Наприклад, у працях, присвячених роботі з дітьми та сім'ями, відзначено, що соціальні педагоги, які практикують майндфулнес, демонструють більш високий рівень терпіння, співчуття й ефективності [13; 14].

У науковому середовищі окремо підкреслюється важливість системного впровадження майндфул-практик у повсякденну діяльність соціальних педагогів. Регулярність є ключовим фактором, оскільки лише стабільна практика усвідомленості забезпечує довготривалий позитивний ефект [2].

Таким чином, аналіз останніх досліджень показує, що майндфул-підхід є ефективним інструментом для розвитку стресостійкості, зменшення емоційного виснаження та підвищення професійної ефективності соціальних педагогів. Це відкриває нові перспективи для інтеграції майндфулнесу в систему підготовки та професійного розвитку фахівців соціальної сфери.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та практичне дослідження можливостей використання майндфул-підходу як інструменту розвитку стресостійкості в професійній діяльності соціальних педагогів, а також визначення ефективних способів його впровадження в професійне середовище.

Для досягнення цієї мети передбачено: визначити сутність та особливості майндфул-підходу в контексті професійної діяльності соціальних педа-

гогів; дослідити вплив майндфулнес-практик на розвиток стресостійкості й емоційного благополуччя фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Майндфул-підхід (від англ. *mindfulness*) є сучасною концепцією, що базується на практиках усвідомленості та спрямована на розвиток здатності повного зосередження на теперішньому моменті [2, с. 33]. У професійній діяльності соціальних педагогів цей підхід сприяє формуванню навичок емоційного самоконтролю, рефлексії та ефективного міжособистісного спілкування.

Основні характеристики майндфул-підходу: усвідомленість, прийняття, спрямованість на теперішній момент.

Усвідомленість – це здатність зосереджуватися на поточному досвіді, уникаючи автоматичних реакцій. У нашому повсякденному житті ми часто діємо на автопілоті, коли думки, емоції та вчинки керуються звичками чи минулим досвідом. Це може бути корисним у простих, рутинних ситуаціях, але не завжди підходить для складних або емоційно насичених подій. Усвідомленість допомагає вийти з автоматичного режиму й оцінювати ситуацію об'єктивно, що особливо важливо для професійної діяльності соціальних педагогів. Практикуючи усвідомленість, фахівці можуть краще аналізувати поведінку клієнтів, розуміти приховані причини проблем і вибирати найбільш ефективні методи роботи. Наприклад, у складних емоційних ситуаціях соціальний педагог здатний уникнути імпульсивних реакцій, залишаючись спокійним і зваженим, що сприяє довірливій комунікації та ефективному вирішенню проблем [14, с. 1579].

Прийняття – це здатність визнавати та приймати емоції, думки та ситуації без оцінки чи критики. Часто люди схильні придушувати чи ігнорувати негативні емоції, вважаючи їх неприйнятними чи шкідливими. Однак така стратегія може призвести до накопичення стресу, конфліктів і навіть професійного вигорання. Майндфул-підхід підкреслює, що будь-які емоції, навіть негативні, є природною частиною людського досвіду і важливо навчитися приймати їх. Для соціального педагога це готовність працювати з клієнтами, які перебувають у кризовому стані, визнавати їх почуття, навіть якщо вони здаються складними або незручними для обговорення. Прийняття також поширюється на себе – уміння бути чесним зі своїми думками й емоціями без самокритики. Це створює основу для емпатійного й об'єктивного підходу у взаємодії з клієнтами [13, с. 110].

Спрямованість на теперішній момент – це здатність зосереджуватися на тому, що відбувається тут і зараз, замість того, щоб занурюватися в переживання минулого або проектувати майбутнє. У сучасному світі багато хто відчуває труднощі зі збереженням уваги через надмірну кількість інформації, стресових факторів і багатозадачність. У професійній діяльності соціальних педагогів це може виявлятися як схильність до тривоги через майбутні завдання або надмірний аналіз помилок минулого.

Практика усвідомленості вчить фокусувати увагу на конкретному моменті – наприклад, під час спілкування з клієнтом чи аналізу ситуації. Це дає змогу залишатися максимально залученим та уникати розсіювання уваги. Завдяки цьому соціальні педагоги можуть краще розуміти емоційний стан клієнтів, їх потреби та реагувати відповідно до актуальної ситуації. Усвідомлення теперішнього моменту також сприяє підвищенню ефективності роботи, оскільки фахівець зосереджується на пріоритетних завданнях замість того, щоб відволікатися на непотрібні тривоги [8, с. 67].

Майндфул-підхід не лише сприяє професійному розвитку соціального педагога, а й стає корисним інструментом для його клієнтів, адже допомагає усвідомлено проживати життєві ситуації, долати труднощі та покращувати психологічне благополуччя.

Соціальні педагоги працюють з уразливими категоріями населення, що потребує високого рівня емоційної стійкості, розвинених навичок спілкування та здатності підтримувати психосоціальний баланс навіть у складних і стресових ситуаціях. Майндфул-підхід є дієвим інструментом, що допомагає впоратися з такими викликами та забезпечує значні переваги в професійній діяльності соціальних педагогів. По-перше, практика усвідомленості сприяє зниженню рівня стресу та запобіганню професійному вигоранню. Завдяки розвитку здатності контролювати емоційні реакції та концентруватися на поточному моменті педагоги можуть уникати емоційного виснаження, залишаючись стійкими й зосередженими [12, с. 371]. По-друге, майндфул-підхід покращує якість взаємодії з клієнтами, адже сприяє формуванню вміння слухати без оцінки, приймати емоції інших та залишатися уважним до їхніх потреб, що є критично важливим для встановлення довірливих і конструктивних відносин. Крім того, цей підхід розвиває емпатію та емоційний інтелект, що дає змогу соціальним педагогам краще розуміти переживання клієнтів, ефективно реагувати на їхні запити та підтримувати їх у складних життєвих ситуаціях [8, с. 68]. Ще однією важливою перевагою є сприяння рефлексії професійної діяльності: практика усвідомленості допомагає аналізувати свої дії, враховувати їхній вплив, приймати конструктивні рішення та вдосконалювати професійні методи. Крім того, соціальні педагоги можуть використовувати майндфул-підхід у роботі з клієнтами, навчаючи їх простим практикам усвідомленості зниження рівня стресу, поліпшення психологічного здоров'я та формування позитивних звичок, які сприяють загальному благополуччю [6, с. 30]. Таким чином, майндфул-підхід не лише підтримує соціальних педагогів у їхній складній професійній діяльності, а й допомагає підвищити якість роботи та створює додаткові можливості для ефективної допомоги клієнтам.

Інструменти майндфул-підходу для соціальних педагогів є важливими практичними методами, що дають змогу інтегрувати усвідомленість у професійну діяльність, сприяючи підвищенню ефектив-

ності роботи з клієнтами та збереженню емоційного благополуччя. Одним із ключових інструментів є медитація усвідомленості. Це короткі практики, спрямовані на розвиток здатності зосереджуватися на диханні, певних відчуттях у тілі або звуках навколишнього середовища. Завдяки таким медитаціям соціальні педагоги можуть швидко знижувати рівень стресу, підвищувати концентрацію та залишатися спокійними навіть у напружених ситуаціях. Регулярна практика медитації сприяє покращенню емоційного самоконтролю та допомагає педагогам ефективніше взаємодіяти з клієнтами [5, с. 130].

Ще одним важливим інструментом є техніки тілесного сканування, що дають можливість соціальним педагогам краще усвідомлювати власний фізичний стан. Під час таких вправ увага поетапно зосереджується на різних частинах тіла, що допомагає виявити напругу, зняти фізичний стрес і відновити гармонію між розумом та тілом. Ці техніки є особливо корисними для підтримки енергії та зосередженості протягом робочого дня, а також для запобігання фізичному виснаженню, яке нерідко виникає під час роботи з клієнтами, які перебувають у кризових ситуаціях [11, с. 379].

Для рефлексії та аналізу власного емоційного стану корисно використовувати щоденники усвідомленості. Це інструмент, за допомогою якого соціальні педагоги можуть записувати свої думки, почуття, професійні виклики та спостереження щодо роботи з клієнтами. Такий підхід дає змогу краще розуміти власні реакції, виявляти емоційні тригери та знаходити способи їхньої конструктивної обробки. Щоденники також сприяють формуванню звички до рефлексії, що допомагає соціальним педагогам удосконалити свої професійні навички та підвищувати якість взаємодії з клієнтами [9, с. 89].

Особливе значення має навчання майндфул-практик клієнтів. Соціальні педагоги можуть інтегрувати прості техніки усвідомленості у психосоціальну роботу, навчаючи клієнтів вправ, які допоможуть їм справлятися зі стресом, підвищувати емоційну стійкість і покращувати загальне психологічне здоров'я. Наприклад, клієнти можуть навчитися базовим дихальним технікам для заспокоєння або методам зосередження на теперішньому моменті для зниження тривожності. Такі підходи допомагають клієнтам знаходити внутрішній баланс та активніше залучатися до процесу вирішення власних проблем, сприяючи їхньому особистісному розвитку [4].

Таким чином, використання медитацій усвідомленості, технік тілесного сканування, щоденників усвідомленості та інтеграції майндфул-практик у роботу з клієнтами забезпечує соціальним педагогам широкий спектр інструментів для підвищення професійної ефективності, збереження емоційного здоров'я та сприяння позитивним змінам у житті їхніх підопічних.

Упровадження майндфул-підходу в діяльність соціальних педагогів супроводжується низкою

викликів, які можуть ускладнювати його інтеграцію у практику. Одним з основних бар'єрів є брак часу, адже соціальні педагоги часто працюють у напруженому графіку, що залишає мало можливостей для впровадження нових методик чи практик [7]. Також важливим фактором є опір змінам, оскільки адаптація до нових підходів може потребувати часу, додаткових зусиль і подолання звичних шаблонів мислення та поведінки. Крім того, для ефективного використання майндфул-підходу педагоги повинні пройти відповідне навчання, щоб отримати необхідні знання та навички, що може потребувати додаткових ресурсів. Незважаючи на ці виклики, майндфул-підхід є перспективною методикою, яка здатна значно підвищити ефективність професійної діяльності соціальних педагогів, сприяючи їхньому емоційному благополуччю, зниженню рівня стресу та покращенню результатів роботи з клієнтами, особливо з уразливими категоріями населення [10, с. 151].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Майндфул-підхід є ефективним інструментом розвитку стійкості до стресів у професійній діяльності соціальних педагогів. Його використання сприяє підвищенню емоційного благополуччя, покращенню здатності контролювати реакції на стрес, а також ефективнішій взаємодії з клієнтами. Практики усвідомленості допомагають педагогам зосереджуватися на поточному моменті, уникати вигорання й забезпечувати гармонійний баланс між професійним та особистим життям. Крім того, використання майндфул-методик у роботі з клієнтами дає змогу соціальним педагогам сприяти покращенню психосоціального стану підопічних, знижуючи рівень їхнього стресу та формуючи позитивні життєві стратегії.

Попри значні переваги, інтеграція майндфул-підходу вимагає подолання низки викликів, зокрема таких, як брак часу, опір змінам і необхідність спеціального навчання. Це вказує на важливість розробки адаптованих програм навчання майндфул-практикам для соціальних педагогів, які б враховували їхню завантаженість і специфіку роботи. Перспективи подальших досліджень у цій сфері передбачає аналіз впливу майндфул-підходу на різні аспекти професійної діяльності соціальних педагогів, розробку інтеграційних моделей для навчальних і практичних програм, а також вивчення довгострокового впливу усвідомленості на емоційний та професійний стан фахівців.

Таким чином, майндфул-підхід не лише сприяє підвищенню стресостійкості та професійної ефективності соціальних педагогів, але й відкриває нові можливості для розширення їхньої професійної компетентності та покращення психосоціальної підтримки клієнтів. Це підкреслює необхідність його подальшого вивчення і впровадження в професійну підготовку та діяльність соціальних педагогів.

Список літератури:

1. Абрамов В. В. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової психотерапії. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2020. С. 7–10.
2. Бондаренко Л. О., Твердохвалова Ю. Л. Навички майндфулнес в освітньому просторі. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.)*. Львів, 2022. С. 32–36.
3. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія*. 2021. № 12. С. 108–113.
4. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 210–221.
5. Міщенко М., Батяшова Є. Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 130–136.
6. Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 30–34.
7. Присакар В. В., Козак Р. В. Соціально-педагогічні аспекти міжкультурної комунікації у практиці соціальної роботи. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2023. № 1. С. 38–42.
8. Семигіна Т., Столярик О. Використання технік майндфулнес у соціальній роботі: рефлексія досвіду. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. № 5. С. 67–75. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.5.9>.
9. Тептюк Ю. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020. № 4. С. 89–96.
10. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2021. № 27. С. 151–155.
11. Holz N.E., Tost H., Meyer-Lindenberg A. Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular psychiatry*. 2020. № 25 (2). P. 379–396.
12. Schuman-Olivier Z., Trombka M., Lovas D.A., Brewer J.A., Vago D.R., Gawande R., ... & Fulwiler C. Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*. 2020. № 28 (6). P. 371–394.
13. Tkachenko N.V., Khukhlaev O.E. Mindfulness in intercultural communication: A qualitative analysis experience. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. 2022. № 19 (1). P. 110–127.
14. Vonderlin R., Biermann M., Bohus M., Lyssenko L. Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*. 2020. № 11. P. 1579–1598.

References:

1. Abramov, V.V. (2020). Uiyavlennia pro psykhologichne blahopoluchchia u tretii khvyli kohnityvno-povedinkovoi psykhoterapii [Concepts of psychological well-being in the third wave of cognitive-behavioral psychotherapy]. *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia*, 7–10 [in Ukrainian].
2. Bondarenko, L.O., & Tverdokhvalova, Yu.L. (2022). Navychky maindfulnes v osvithnomu prostori [Mindfulness skills in the educational space]. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zb. materialiv VII vseukr. nauk.-prakt. konf. (m. Lviv, 28 zhovt. 2022 r.)*. Lviv, 32–36 [in Ukrainian].
3. Kohut, O.O. (2021). Matrytsia rozvytku stresostiikosti osobystosti [Matrix of development of stress resistance of the individual]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Serii «Psykhologhiia*, № 12, 108–113 [in Ukrainian].
4. Maslovska, M., & Havrylkevych, V. (2024). Teoretychnyi ohliad kontseptsii stresostiikosti [Theoretical review of the concept of stress resistance]. *Psychology Travelogs*, № 4, 210–221 [in Ukrainian].
5. Mishchenko, M., & Batiashova, Ye. (2024). Maindfulnes tekhniky dlia rozvytku zhyttestiikosti v umovakh viiny [Mindfulness techniques for developing resilience in wartime]. *Psykhologichnyi zhurnal*, № 12, 130–136 [in Ukrainian].
6. Motruk, T.O. (2023). Praktyka Maindfulnes u psykhoterapevtychnii praktytsi [Mindfulness practice in psychotherapeutic practice]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Serii: Psykhologhiia*, № 2, 30–34 [in Ukrainian].
7. Prysakar, V.V., & Kozak, R.V. (2023). Sotsialno-pedahohichni aspekty mizhkulturnoi komunikatsii u praktytsi sotsialnoi roboty [Socio-pedagogical aspects of intercultural communication in the practice of social work]. *Sotsialna robota ta psykhologhiia: osvita i nauka*, № 1, 38–42 [in Ukrainian].
8. Semyhina, T., & Stoliaryk, O. (2022). Vykorystannia tekhnik maindfulnes u sotsialni roboti: refleksiia dosvidu [The use of mindfulness techniques in social work: reflection on experience]. *Vvichlyvist. Humanitas*, № 5, 67–75, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.5.9> [in Ukrainian].
9. Teptiuk, Yu. (2020). Rozvytok stresostiikosti sotsialnykh pratsivnykiv: vid rezultativ eksperymentu do metodychnykh rekomendatsii [Development of stress resistance of social workers: from experimental results to methodological recommendations]. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*, № 4, 89–96 [in Ukrainian].
10. Furman, V.V., & Reva, O.M. (2021). Psykhologichni osoblyvosti upravlinnia stresom v umovakh suspilnykh transformatsii [Psychological features of stress management in the context of social transformations]. *Habitus*, № 27, 151–155 [in Ukrainian].
11. Holz, N.E., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2020). Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular psychiatry*, № 25 (2), 379–396.

12. Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D.A., Brewer, J.A., Vago D.R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, № 28 (6), 371–394.
13. Tkachenko, N.V., & Khukhlaev, O.E. (2022). Mindfulness in intercultural communication: A qualitative analysis experience. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogy*, № 19 (1), 110–127.
14. Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, № 11, 1579–1598.