

Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия

О.Д. Пуговкина

*доцент кафедры клинической психологии и психотерапии,
ГБОУ ВПО МГППУ, старший научный сотрудник лаборатории клинической
психологии и психотерапии Московского научно-исследовательского
института психиатрии Минздрава России, Москва, Россия,
olgapugovkina@yandex.ru*

З.Н. Шильникова

*студентка факультета консультативной и клинической психологии,
ГБОУ ВПО МГППУ, Москва, Россия,
zlata-shilnikova@yandex.ru*

В течение последних десятилетий в зарубежной литературе отмечается рост интереса к изучению концепции осознанности как психологического конструкта и как формы психотерапевтического вмешательства для профилактики и лечения разных форм психической патологии. На основе данных зарубежных исследований в статье дано описание позитивных психологических эффектов осознанности, в том числе увеличения субъективного благополучия, удовлетворенности интерперсональными отношениями, улучшения ряда когнитивных показателей (рабочей памяти, исполнительских функций), снижения когнитивной и эмоциональной реактивности. Приведено описание предполагаемых нейробиологических коррелятов осознанности. Сформулированы общие перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: Mindfulness, Mindfulness-based cognitive therapy, когнитивная терапия, осознанность, психологическая внимательность, психологическое благополучие, психическое здоровье.

Введение

В течение последних десятилетий в зарубежной литературе отмечается устойчивый рост числа работ, посвященных научной разработке концепции осознанности, или психологической внимательности (psychological mindfulness).

Техники осознания в медитативных практиках существовали в течение

многих столетий как часть буддистской и других восточных духовных традиций. Исследование феномена осознанности в контексте научного изучения в клинической психологии и психотерапии началось в 1980-х годах [12] и на сегодняшний день оформилось в самостоятельное направление. В рамках этого направления ведутся споры относительно концептуализации феномена осознанности,

разработки методики его оценки, происходит оформление специфических психотерапевтических техник с обоснованием механизмов воздействия. В многочисленных исследованиях на уровне метаанализа доказана эффективность терапии, основанной на осознанности, в лечении различных психических расстройств. Определенный успех достигнут в поиске нейробиологических коррелятов осознанности.

Все вышеперечисленное свидетельствует о высокой эвристичности и потенциале концепции осознанности в клинической психологии, психотерапии, нейронауках. Несмотря на внешнее созвучие термина в русском переводе, концепция осознанности развивается несколько вне традиционных направлений психологии. Ученые относят феномен осознанности к классу метакогнитивных регуляторных способностей. Ряд исследователей считают, что концепция осознанности может, таким образом, претендовать на роль некоего трансэпистемологического конструкта и служить методологическим средством синтеза психологических моделей нормы и патологии психики, разрабатываемых в разных психологических школах.

Феномен осознанности как психологический конструкт

В современной психологии принято разделять два термина: осознанность (англ. *awareness*) и внимательность (англ. *mindfulness*). Под осознанностью понимается способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие,

ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Особо следует подчеркнуть, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Более общее понятие внимательности означает способность безоценочно, предметно и буквально осознавать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно осознание, что переживаемые ощущения есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность [13].

Осознание и принятие опыта предполагает занятие субъектом метакогнитивной, наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему осмыслению его. В результате этого мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события, а не как точное представление реальности. Этот процесс некоторые исследователи называют децентрацией, или когнитивной гибкостью [6; 14]. В обоих случаях речь идет об отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы.

Способность осознавать субъективность внутренней картины реальности рассматривается, таким образом, как эффективное средство совладания с различными формами психологического стресса — тревогой, страхами, раздражением, гневом, руминациями.

Дисфункциональный характер перечисленных форм стресса часто связан в значительной степени крайне деструктивными стратегиями совладания: избегания, подавления или чрезмерной озабоченности негативными переживаниями и мыслями [18]. Контрпродуктивность перечисленных стратегий, в свою очередь, усиливается тем, что эти способы быстро автоматизируются и парадоксальным образом воспринимаются субъектом как эффективные и необходимые, несмотря на очевидные свидетельства противоположного. Так, избегание подкрепляется убеждением, что испытывать неприятные эмоции вредно; подавление — убеждением, что такой способ обращения с эмоциями свидетельствует о силе духа; настойчивое «вентиляция» неприятных эмоций и мыслей — убеждением, что если дойти до «пика» негативных чувств, произойдет инсайт и найдется эффективное решение проблемы.

В этой ситуации осознанность помогает дезавтоматизировать дисфункциональные стереотипные реакции и разорвать описанный выше замкнутый круг самоподкрепления негативных эмоциональных состояний. Другими словами, начать распутывать тяжелые клубки психологического стресса можно путем сосредоточения на том, что буквально происходит внутри и вокруг человека [5].

Следует различать еще два аспекта использования термина осознаннос-

ти. В восточных духовных традициях чаще всего речь идет об осознанности как об особом *состоянии*, достижение которого возможно путем медитации. Исследование осознанности как *медитативного состояния* сознания и поиск соответствующих нейрофизиологических, электрофизиологических и других нейробиологических коррелятов в большей степени характерно для нейронаук.

В психологии принято говорить об осознанности как о черте, характеризующей когнитивно-личностный стиль индивида. Предметом исследования в этом случае является функция осознанности в организации внутренней жизни человека [5].

Корреляционные исследования связи осознанности и психологического благополучия

Многочисленные исследования свидетельствуют, что осознанность (как черта когнитивно-личностного стиля) выступает мощным неспецифическим фактором психологического благополучия. Получены данные о связи осознанности с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, жизнестойкостью [1], психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью, самоконтролем [2], позитивной самооценкой, эмпатией [16] и др.

Исследования продемонстрировали значительные отрицательные корреляции между осознанностью и депрессией [2], нейротизмом [10], склонностью к руминациям [18], когнитивной реактивностью [14], социальной тревожностью [13; 16].

Ряд работ посвящен связи осознанности и общих когнитивных процессов. Например, показана связь осознанности и повышения продуктивности решения задач, требующих длительного сосредоточения [15; 21] и настойчивости [9]. Показано, что регулярные тренировки осознанности приводят к улучшению когнитивного функционирования: повышение продуктивности рабочей памяти, зрительно-пространственное восприятие, общие исполнительские (программирования и контроля) функции [15].

Отмечено, что навыки осознанности способствуют росту продуктивности на работе, а также повышению удовлетворенности работой [25], а в студенческой популяции — большей эффективности совладания с академическим стрессом и успешности в обучении [19]. Продемонстрирована связь осознанности и творческого дивергентного мышления на примере решения проблемных задач разного типа (требующих стереотипного решения и решения методом «инсайта») [19].

В задачи данной статьи входит скорее обозначение широты поля психологических исследований осознанности, чем обобщение их результатов (что является отдельной масштабной задачей). В связи с этим обзор ограничится упоминанием еще одного направления изучения осознанности в аспекте возрастной психологии. С. Burke [3] в обзоре работ, посвященных изучению развития у детей способности осознать жизненный опыт из метакогнитивной позиции, показывает, что уже в раннем подростковом возрасте осознанность выступает мощным протективным фактором по отношению к различным формам психологического стресса.

Нейрофизиологические исследования феномена осознанности

Уровень осознанности связан с различиями в ряде параметров мозговой активности. J.D. Creswell [17] с использованием функциональных методов нейровизуализации обнаружил, что высокий уровень осознанности был связан с уменьшением активации в области миндалины и более широким полем активации префронтальной коры головного мозга. Была зафиксирована выраженная обратная связь между активацией префронтальной коры и миндалины среди испытуемых с высоким уровнем осознанности, в отличие от испытуемых с низким уровнем, у которых такой связи не обнаруживалось.

Это позволяет предполагать, что более «осознающие» испытуемые лучше способны регулировать эмоциональные реакции за счет активности префронтальной коры и ингибирования активности в области миндалины. Осознанность также отрицательно коррелирует с активностью в миндалине, медиальной префронтальной и теменной областях мозга во время сосредоточения испытуемого на своих ощущениях, в то время как высокий уровень выраженности симптомов депрессии положительно коррелирует с активностью в этих областях [7].

Сходные данные получены при изучении потенциальных нейробиологических коррелятов осознанности и состояния медитации при сравнении структуры и активности мозга в процессе медитации у испытуемых, систематически практикующих медитацию и не практикующих подобных техник. Результаты свидетельствуют, что интенсивный опыт

медитации связан: 1) с увеличением толщины серого вещества в областях мозга, участвующих в реализации функций внимания, interoцепции, сенсорной обработке, в том числе в областях префронтальной коры и правой передней островковой доле; 2) с увеличением активности в областях мозга, участвующих в обработке отвлекающих событий и эмоций, которые включают переднюю поясную кору и дорсомедиальную префронтальную кору соответственно [7]. Эти данные позволяют утверждать, что систематическое обучение осознанию и медитации вызывает изменения, которые могут быть оценены и определены на субъективных, поведенческих и нейробиологических уровнях [7].

Психотерапевтические подходы, использующие техники развития осознанности

В широком смысле можно говорить, что механизмы изменений, связанные с развитием осознанности своего опыта и психического состояния, могут быть идентифицированы в том или ином виде в большинстве западных психотерапевтических школ: гуманистической психологии, когнитивной психотерапии, психоанализе, конструктивизме, позитивной психологии и др. [5]. Подробное описание техник развития осознанности, а также сопоставление данного направления с многочисленными существующими психотерапевтическими подходами выходит за рамки данной статьи, которая посвящена описанию поля и основных направлений научного изучения феномена осознанности в контексте психологического благополучия.

Феномен осознанности является центральным компонентом нескольких психотерапевтических подходов (Mindfulness-based stress reduction program (MBSR), или снижение стресса на основе осознанности и медитации [12]; Mindfulness-based cognitive therapy (МВСТ), или когнитивная терапия, основанная на осознанности [11; 20]; диалектическая поведенческая терапия [4]), а также предметом многочисленных книг по самопомощи и самосовершенствованию. Помимо научного изучения осознанности как специфической психотерапевтической интервенции этот феномен активно обсуждается в более популярной литературе как путь к духовному росту, наслаждению, мудрости и т. п.

Перечисленные выше подходы в целом относятся к когнитивно-бихевиоральному направлению, которое имеет внушительные эмпирические доказательства эффективности в лечении тревожных и депрессивных расстройств. Однако судя по активности изучения феномена осознанности, существует необходимость развития альтернативного или взаимодополняющего подхода для повышения эффективности когнитивной терапии, особенно в случае лечения хронифицированных форм расстройств.

Ряд специалистов считает, что концепция осознанности может претендовать и на более высокий статус некоего трансэотерического конструкта, или методологического средства интеграции разных психотерапевтических школ. Этот вопрос обсуждается в рамках актуального на сегодняшний день поиска «общего» фактора психотерапии. F. Didonna [5] считает подход МВСТ (mindfulness-based cognitive therapy: когнитивная терапия, основанная на осознанности) подходящим на эту

роль; более того, убедительные доказательства его эффективности и популярность позволяют говорить об осознанности как о потенциальной «панацее» от различных видов психологического стресса. Однако прежде чем говорить об этом, необходимо доказательно определить предполагаемые мишени воздействия, представить механизмы терапевтического эффекта и отразить доказательства эффективности метода.

Экспериментальные исследования терапевтического эффекта осознанности

Теоретические положения о механизмах благоприятного эффекта осознанности при разных формах психологического стресса и психических расстройствах были подвергнуты экспериментальной проверке. В эмпирических исследованиях были получены данные о повышении в процессе терапии навыков осознанности и внимательности к текущему жизненному контексту и ощущениям, а также способности к самосостраданию, т. е. к способности реагировать на нежелательные мысли и чувства терпимо, невозмутимо и доброжелательно [6].

Получены данные об особом влиянии осознанности на когнитивную реактивность, или склонность к активации типичных мыслительных паттернов в ответ на изменения в эмоциональном фоне. Фактически высокая когнитивная реактивность создает высокий риск эмоциональных нарушений, вплоть до возникновения и формирования неблагоприятного типа течения депрессивных расстройств [11]. Теоретически осознанность призвана понижать когнитивную реактивность [20; 22; 23].

Однако в эмпирических исследованиях получены данные, противоречащие этому утверждению [11, и вместе с тем позволяющие уточнить гипотезы о механизмах действия метода. W. Kuyken с соавт. выдвигают предположение, что навыки осознанности и безоценочного принятия опыта нивелируют связь между негативными эмоциями и специфическими паттернами мышления. Таким образом, даже при активации дисфункциональных мыслительных паттернов посредством переживания неприятных ощущений человек, будучи осведомленным о значении происходящего, сможет отреагировать на это спокойно.

В ряде исследований был продемонстрирован эффект осознанности в качестве средства профилактики суицидального поведения. Некоторые модели суицидального поведения [8; 24] включают такие его аспекты, которые подразумевают возможность помощи путем обучения навыкам осознанности.

Центральным аспектом суицидального поведения считается непреодолимая психологическая боль, связанная с потерей, крупным поражением, неприятием и др. При активном переживании подобных ощущений восприятие перестает быть чувствительным к возможностям позитивного исхода. Внимание такого человека становится предельно избирательным к сигналам реальности и сосредоточивается на тех, что подтверждают уверенность в безвыходности положения. Чувство безнадежности и беспомощности, поддерживаемое особым вниманием к негативным сигналам, — это своеобразная автономная система мышления, характерная для депрессии и суицидального поведения при ней в частности [24].

Механизм повторяющихся суицидальных попыток связан с высокой когнитивной реактивностью: с каждой новой попыткой все меньше стрессовых воздействий необходимо для возобновления суицидального поведения [24]. В исследовании [8], посвященном выяснению эффекта осознанности больных депрессией с опытом суицидального поведения, просили описать ощущения, предшествующие их последним мыслям о смерти или попыткам самоубийства. Было обнаружено, что в случае традиционного лечения воспоминания пациентов о предшествующих суицидальному поведению ощущениях становились менее конкретными и более обобщенными, что свидетельствует о повышении когнитивной реактивности и риска рецидива. После прохождения обучения навыкам осознанности существенных изменений в восприятии прошлого опыта также не произошло (хотя незначительное повышение конкретности имело место), однако показатели осведомленности, что испытываемые ощущения являлись предвестниками суицидального поведения, существенно повысились.

Авторы исследования [8] делают вывод, что культивирование большей осведомленности и осознанности позволяет обратить внимание на сигналы о развивающемся суицидальном поведении в прошлом и, как следствие, суметь выявить их в будущем, чтобы отреагировать на них без подавления и осуждения, т. е. без действий, которые способствуют укоренению и развитию негативных симптомов.

Заключение

Приведенный в статье обзор направлений исследования феномена осознанности в зарубежной психологии (далеко не исчерпывающий) свидетельствует о высоком интересе исследователей разных специальностей (психологов, психотерапевтов, нейробиологов и др.) к изучаемому конструкту. Осознанность выступает одним из вариантов концептуализации метакогнитивных способностей, изучение которых всегда было одним из центральных фокусов в науках о человеке. В теоретической модели и многочисленных эмпирических исследованиях показано, что способность человека сосредоточиваться, осознавать текущий внутренний и внешний опыт, управлять процессом осознания является важным фактором стрессоустойчивости и психологического благополучия.

Учитывая давнюю историю концепции осознанности в восточных духовных практиках и интенсивный характер современных исследований, можно полагать, что осознанность как психологический конструкт обладает большим объяснительным потенциалом, а как форма терапевтической интервенции — значительной эффективностью в отношении разных форм психической патологии. Будущее исследований состоит, по-видимому, в интеграции имеющихся данных, а также в преодолении методологических ограничений, связанных с разнородностью исследовательских подходов к изучению феномена осознанности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *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. P. 822–848.
2. *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.
3. *Burke C.* Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field // *J Child Fam Stud*. 2010. Vol. 19. P. 133–144.
4. *Chiesa A., Serretti A.* Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis // *Psychiatry Research*. 2001. Vol. 187. P. 441–453.
5. *Clinical handbook of mindfulness / Didonna F. (Ed.).* New York: Springer, 2009.
6. Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse / *Segal Z.V., Kennedy S., Gemar M., Hood K. et al.* // *Archives of General Psychiatry*. 2006. Vol. 63. P. 749–755.
7. Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest / *Way B.M., Creswell J.D., Eisenberger N.I., Lieberman M.D.* // *Emotion*. 2010. Vol. 10. P. 12–24.
8. Effects of Mindfulness on Meta-Awareness and Specificity of Describing Prodromal Symptoms in Suicidal Depression / *Hargus E., Crane C., Barnhofer T., Williams J.* // *Emotion*. 2010. Vol. 10. P. 34–42.
9. *Evans D.R., Baer R.A., Segerstrom S.C.* The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence // *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. P. 379–382.
10. *Giluk T.L.* Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis // *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. P. 805–811.
11. How does mindfulness-based cognitive therapy work? / *Kuyken W., Watkins E., Holden E. et al.* // *Behaviour Research and Therapy*. 2010. Vol. 48. P. 1105–1112.
12. *Kabat-Zinn J.* Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta, 1990.
13. *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.
14. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study / *Raes F., Dewulf D., Van Heeringen C., Williams J.* // *Behaviour Research and Therapy*. 2009. Vol. 47. P. 623–627.
15. 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.
16. Mindfulness skills and interpersonal behavior / *Dekeyser M., Raes F., Leijssen M., Leysen S., Dewulf D.* // *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44. P. 1235–1245.
17. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling / *Creswell J.D., Way B.M., Eisenberger N.I., Lieberman M.D.* // *Psychosomatic Medicine*. 2007. Vol. 69. P. 560–565.
18. *Nolen-Hoeksema S.* The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms // *Journal of Abnormal Psychology*. 2000. Vol. 109. P. 504–511.

19. *Ostafin B.D., Kassman K.T.* Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving // *Consciousness and Cognition*. 2012. Vol. 21. P. 1031—1036.
20. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy / *Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J. et al.* // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68. P. 615—623.
21. *Schmertz 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.
22. *Segal Z.V., Williams J., Teasdale J.D.* Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press, 2002.
23. *Teasdale J.D., Segal Z., Williams J.* How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help // *Behaviour Research and Therapy*. 1995. Vol. 33. P. 25—39.
24. *Williams J., Swales M.* The use of mindfulness-based approaches for suicidal patients // *Archives of Suicide Research*. 2004. Vol. 8. P. 315—329.
25. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? / *Gordon W., Shonin E., Zangeneh M., Griffiths M.* // *Int J Ment Health Addiction*. 2014. Vol. 12. P. 129—137.

The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing

O.D. Pugovkina

*Associate professor, chair of clinical psychology and psychotherapy,
Moscow State University of Psychology and Education, Moscow Russia,
olgapugovkina@yandex.ru*

Z.N. Shilnikova

*Undergraduate of the faculty of counseling and clinical psychology
Moscow State University of Psychology and Education, Moscow Russia,
zlata-shilnikova@yandex.ru*

During the last decades the growing interest in the study of the concept of mindfulness as a psychological construct and a form of psychotherapeutic intervention for the prevention and treatment of various mental disorders has become prominent in the foreign literature. On the basis of empirical evidence the article describes the positive effects of psychological awareness, including an increase of the subjective wellbeing, satisfaction with interpersonal relationships, improvement of some cognitive performance (working memory, executive functions), decline in cognitive and emotional reactivity. The article gives a description of the presumed neurobiological correlates of awareness and formulate the general perspective for further research.

Keywords: mindfulness; mindfulness-based cognitive therapy; awareness; psychological wellbeing; mental health.

REFERENCES

1. 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, pp. 822—848.
2. Brown K.W., Ryan R.M., Creswell J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 2009. Vol. 18, pp. 211—237.
3. Burke C. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *J Child Fam Stud*, 2010. Vol. 19, pp. 133—144.
4. Chiesa A., Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 2001. Vol. 187, pp. 441—453.
5. Clinical handbook of mindfulness. Didonna F. (Ed.). New York: Springer, 2009.
6. Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse. Segal Z.V., Kennedy S., Gemar M., Hood K. et al. *Archives of General Psychiatry*, 2006. Vol. 63, pp. 749—755.
7. Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. Way B.M., Creswell J.D., Eisenberger N.I., Lieberman M.D. *Emotion*, 2010. Vol. 10, pp. 12—24.

8. Effects of Mindfulness on Meta-Awareness and Specificity of Describing Prodromal Symptoms in Suicidal Depression. Hargus E., Crane C., Barnhofer T., Williams J. *Emotion*, 2010. Vol. 10, pp. 34—42.
9. Evans D.R., Baer R.A., Segerstrom S.C. The effects of mindfulness and selfconsciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 2009. Vol. 47, pp. 379—382.
10. Giluk T.L. Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 2009. Vol. 47, pp. 805—811.
11. How does mindfulness-based cognitive therapy work? Kuyken W., Watkins E., Holden E. et al. *Behaviour Research and Therapy*, 2010. Vol. 48, pp. 1105—1112.
12. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta, 1990.
13. Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 2011. Vol. 31, pp. 1041—1056.
14. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. Raes F., Dewulf D., Van Heeringen C., Williams J. *Behaviour Research and Therapy*, 2009. Vol. 47, pp. 623—627.
15. 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, pp. 597—605.
16. Mindfulness skills and interpersonal behavior. Dekeyser M., Raes F., Leijssen M., Leysen S., Dewulf D. *Personality and Individual Differences*, 2008. Vol. 44, pp. 1235—1245.
17. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. Creswell J.D., Way B.M., Eisenberger N.I., Lieberman M.D. *Psychosomatic Medicine*, 2007. Vol. 69, pp. 560—565.
18. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 2000. Vol. 109, pp. 504—511.
19. Ostafin B.D., Kassman K.T. Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 2012. Vol. 21, pp. 1031—1036.
20. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J. et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000. Vol. 68, pp. 615—623.
21. Schmertz 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, pp. 60—66.
22. Segal Z.V., Williams J., Teasdale J.D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press, 2002.
23. Teasdale J.D., Segal Z., Williams J. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help. *Behaviour Research and Therapy*, 1995. Vol. 33, P. 25—39.
24. Williams J., Swales M. The use of mindfulness-based approaches for suicidal patients. *Archives of Suicide Research*, 2004. Vol. 8, pp. 315—329.
25. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? Gordon W., Shonin E., Zangeneh M., Griffiths M. *Int J Ment Health Addiction*, 2014. Vol. 12, pp. 129—137.