

Научная статья

<https://doi.org/10.31862/1819-463X-2026-3-76-85>

УДК 37.015.33

5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ И ТЕХНИК ОСОЗНАННОСТИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

**О. Е. Савельева**

Смоленский государственный университет

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию техник осознанности (майндфулнесс) и педагогической рефлексии как средства снижения стресса, регуляции эмоционального фона, нивелирования негативных аффектов и асоциального поведения у обучающихся. Приведены данные метаанализа исследований, экспериментально доказавших положительные результаты применения рассматриваемых техник в учебно-воспитательном процессе.

Концептуальный анализ понятий осознанности и педагогической рефлексии выявил общность их фундаментальных процессов, таких как наблюдение, осмысление и осознание. Разница заключается в том, что техники осознанности опираются на некритическое и безоценочное осмысление, в то время как рефлексия предполагает оценку и критический анализ.

В статье освещен опыт отечественных педагогов по включению техник осознанности в учебно-воспитательный процесс, а также разработаны авторские примеры упражнений на основе стратегий осознанности-майндфулнесс.

**Ключевые слова:** техники совладающего поведения, бесконфликтное взаимодействие, эмоциональный интеллект, принцип «здесь и сейчас», социально-эмоциональное воспитание, аутотренинговые техники в педагогическом процессе

**Для цитирования:** Савельева О. Е. Взаимодействие педагогической рефлексии и техник осознанности в учебно-воспитательном процессе // Наука и школа. 2026. № 3. С. 76–85. <https://doi.org/10.31862/1819-463X-2026-3-76-85>.

© Савельева О. Е., 2026



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

## INTERACTION OF SELF-REFLECTION AND MINDFULNESS TECHNIQUES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

**O. E. Savelyeva**

Smolensk State University

**Abstract.** *The article examines mindfulness techniques and pedagogical self-reflection as a means for reducing stress, regulating emotions, neutralizing the negative affect and antisocial behavior of students. The author includes findings of the metaanalysis of the experimental studies, which prove positive results of implementing the above mentioned techniques in the educational process.*

*The conceptual analysis of the terms “mindfulness” and “pedagogical self-reflection” reveals a similarity in their fundamental processes, such as observation, comprehension and awareness. The difference is that mindfulness techniques rely on non-critical and non-judgmental comprehension, while reflection involves evaluation and critical analysis.*

*The article reviews the experience of Russian teachers in incorporating mindfulness techniques into the educational process, and presents the author’s examples of exercises based on mindfulness strategies.*

**Keywords:** *coping behavior techniques, conflict-free interaction, emotional intelligence, the here-and-now principle, social and emotional learning, auto-training techniques in the educational process*

**Cite as:** Savelyeva O. E. Interaction of Self-Reflection and Mindfulness Techniques in the Educational Process. *Nauka i shkola*. 2026, No. 3, pp. 76–85. <https://doi.org/10.31862/1819-463X-2026-3-76-85>.

В современном обществе, несмотря на усилия педагогов, методистов, социологов и психологов, не снижается уровень конфликтности в сфере межличностного взаимодействия. Ученые свидетельствуют о росте агрессивности и интолерантности российского общества. Такие данные подтверждаются следующей статистикой. «Жители России за последние три года стали чаще замечать усиление агрессии среди окружающих людей. Так, в 2017 г. об этом говорили 37%, в 2021 – 57% граждан»<sup>1</sup>.

В связи с этим особую актуальность приобретает вопрос о разработке и применении копинговых стратегий, техник снижения стресса и регуляции эмоционального состояния в различных сферах общественной жизни, в том числе педагогической. Фокус внимания в данной статье будет сосредоточен на таком инструменте работы с психоэмоциональной сферой обучающихся, как техники осознанности и учебно-воспитательной рефлексии. **Цель статьи** – исследовать потенциал техник осознанности в их современной трактовке, а также рефлексивных педагогических методов и приемов как субвариации техник осознанности в стабилизации эмоционального фона обучающихся, в снижении у них конфликтности и формировании про-социальных паттернов поведения.

<sup>1</sup> Жители России отмечают рост агрессии среди окружающих людей. 18.02.2021. URL: [https://news.rambler.ru/sociology/45842855/?utm\\_content=news\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copylink](https://news.rambler.ru/sociology/45842855/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink) (дата обращения: 10.08.2025).

Осознанность как психолого-педагогический феномен начал интересовать исследователей сравнительно недавно. Во многих современных источниках практики, связанные с развитием у человека способности осознанно проживать настоящий момент, зачастую получают альтернативное название майндфулнесс как уникальный самостоятельный термин.

У истоков системного понимания феномена осознанности-майндфулнесс стоит американский профессор Джон Кабат-Зинн, который трактует этот концепт как «способность обращать внимание и проживать в осознанности настоящий момент» [1, с. 64] или как «внутреннюю способность разума ежесекундно осознавать любые объекты внимания за рамками обычного концептуального познания, предполагающего называние объекта и осмысление его через мышление» [1, с. 77]. Согласно подходу этого автора, практика майндфулнесс базируется на семи принципах: «отказ от оценочных суждений ситуаций, других людей и самого себя; терпимость в отношении своих потребностей; любопытство к окружающему; доверие к самому себе без опоры на внешние авторитеты; отказ от целеполагания; «непривязанность» к предметам, явлениям, целям или идеям; принятие любого опыта таким, как он есть» [2]. Согласно определению Скотта Бишоп, «феномен майндфулнесс содержит два компонента. Первый компонент включает в себя саморегуляцию внимания таким образом, чтобы оно было сосредоточено на непосредственном опыте, что позволяет лучше распознавать ментальные события в настоящий момент. Второй компонент включает в себя принятие определенной ориентации на свои переживания в настоящий момент, ориентации, которая характеризуется любопытством, открытостью и принятием» [3, с. 232].

Практика осознанности между тем является далеко не инновационной идеей. Исследователи называют целый ряд учений, в рамках которых развивались техники осознанности: «Майндфулнесс-подход имеет свои истоки в закрытых религиозных практиках (шиваизм, даосизм, тантрический буддизм, дзогчен и т. д.)» [4, с. 83]. Однако наиболее пристальное внимание в различных сферах социальной жизни майндфулнесс привлекает именно в последние десятилетия, поскольку активно начинают проводиться различные исследования о положительных эффектах, которых можно достичь в ходе применения техник такого рода осознанности.

Понятие осознанности исследуется и современными российскими учеными. Среди авторов, изучавших данный концепт: Д. В. Ковпак, Е. В. Казанцева, У. И. Васильченко, А. А. Тулик, Ю. С. Лускова, П. Е. Григорьев, С. Г. Кривошеков, Н. В. Балиоз и др. Совокупно определение осознанности в трактовке отечественных авторов можно выразить как «способность сосредотачиваться на переживании настоящего момента, персональных ощущениях, целенаправленно переключать внимание с одних аспектов на другие, контролируя при этом процесс осознания происходящего и управляя им» [5, с. 242].

Основное внимание в статье уделено проведению метаанализа исследований, имевших целью проследить связь между применением техник осознанности и развитием у обучающихся просоциальных качеств, снижением стресса как конфликтного фактора или стабилизацией положительного эмоционального фона.

Концептуальный анализ был применен для отслеживания корреляций между понятиями «осознанность» и «рефлексия» для обоснования правомерности считать рефлексивные педагогические техники одной из форм проявления осознанности.

Помимо этого, в статье приводятся практические примеры отечественных педагогов по применению техник осознанности и рефлексии в учебно-воспитательном процессе различных учреждений. Также разработаны авторские приемы учебно-воспитательных упражнений на основе осознанности.

В ходе анализа исследований обнаруживается положительная корреляция между регулярным использованием в образовательном процессе техник майндфулнесс и развитием ряда просоциальных качеств или вызовом положительных эмоций у обучающихся.

Л. Н. Горюнова и Т. Д. Усольцева, опираясь на данные нейрокогнитивного исследования профессора Д. Кресвелла, отмечают влияние практик осознанности на эмоциональную сферу: «Более успешные в майндфулнесс участники исследования были способны лучше регулировать эмоциональные реакции» [4, с. 78]. С. Кришнакумар и М. Робинсон в своем исследовании 2015 г. «обнаружили, что те, у кого был более высокий уровень осознанности поведения, демонстрировали менее высокую степень макиавеллизма и проявляли меньше контрпродуктивного поведения. Более того, осознанные люди проявляли меньшую враждебность в своем поведении отчасти потому, что были менее подвержены враждебным чувствам» [6, с. 579]. Следовательно, упражнения в осознанности играют роль и в снижении конфликтности микросоциума. По словам Л. Н. Горюновой и Т. Д. Усольцевой, «майндфулнесс-тренировка связана со способностью встать на место другого человека... что, как выяснилось, может помочь в урегулировании конфликта» [4, с. 96].

Итальянские исследователи изучали выборку из 31 школьника начальных классов [7]. 16 из них практиковали майндфулнесс-медитацию и 15 составляли контрольную группу. Среди интересующих нас показателей анализировались социальные проблемы, проявление агрессивного поведения и случаи нарушения правил. Остальные показатели связаны с тревожностью, физическими недомоганиями, проблемами мышления и внимания и не включаются в фокус нашего анализа.

Приведем полученные результаты по интересующим нас показателям в средних значениях (табл. 1).

Таблица 1

**Средние Т-показатели... полученные детьми в майндфулнесс-группе и контрольной группе в ходе двух сессий тестирования (т. е. до и после тренировок) (по: [7, табл. 2])**

| Чек-лист поведения ребенка – форма отчета учителя | Майндфулнесс-группа |                      | Контрольная группа |                      |
|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
|                                                   | Замер до тренинга   | Замер после тренинга | Замер до тренинга  | Замер после тренинга |
| Социальные проблемы                               | 55,56               | 54,94                | 55,13              | 54,93                |
| Нарушение дисциплины                              | 53,69               | 52,88                | 54,33              | 53,60                |
| Агрессивное поведение                             | 54,06               | 53,88                | 55,53              | 55,27                |

Майндфулнесс-группа в течение 8 недель три раза в неделю практиковала медитативные упражнения на осознанность. Примеры упражнений: сканирование ощущений в теле и его частях в разных ситуативных контекстах, концентрация на дыхании, отслеживание своих мыслей. Экспериментальные занятия в контрольной группе занимали такое же количество времени. Задания представляли собой чтение и обсуждение двадцать одной главы детской книги с сюжетом на тему важности эмоционального интеллекта. В обеих группах зафиксировано положительное изменение контрольных показателей. Значительно большие изменения показала

майндфулнесс-группа по параметру «социальные проблемы» (с отличием от контрольной группы в 0,42 балла), тогда как по параметрам «нарушение дисциплины» и «агрессивное поведение» по итоговому замеру показатели отличались среди групп незначительно (на 0,08 балла) [7].

Еще одно исследование помимо прочих результатов выявило значимый эффект применения майндфулнесс-программы в борьбе с негативными эмоциями. «71 ребенок в возрасте 7–9 лет из трех начальных школ Великобритании обучался по восьминедельной программе начальной школы Paws b. Отчеты учителей о метакогнитивных способностях детей показали значительные улучшения... При дальнейшем наблюдении также отмечалось значительное снижение негативного аффекта (эмоции)» [8].

На основе исследований были разработаны целостные программы практики майндфулнесс. Одной из первых таких программ стала программа снижения стресса на основе осознанности MBSR. С педагогическими целями эта программа была адаптирована для подростков. «Это 6-недельная программа с 50-минутными занятиями, предназначенная для профилактики стресса, эмоциональных проблем, в том числе депрессии и нарушений эмоциональной регуляции, у школьников» [9, с. 1704].

В практике майндфулнесс большое внимание отводится осознанному наблюдению за своим дыханием, осознанности движений, а помимо этого, «любованию окружающей природой, красками, ароматами, что влияет на психосоматическое состояние занимающихся» [10, с. 12]. Одним из характерных упражнений майндфулнесс является «трехминутное дыхательное пространство, состоящее из трех шагов: осознание текущих мыслей, телесных ощущений, эмоций; сосредоточение на дыхании; переключение внимания на окружающий мир» [9, с. 1704].

Рефлексию как элемент педагогического процесса мы также будем относить к техникам осознанности с той разницей, что рефлексия предполагает критическое, а не безоценочное внимание к происходящему вокруг. Рассмотрим некоторые репрезентативные определения рефлексии, в которых она связывается, как и осознанность, с наблюдением, осмыслением, осознанием.

В интерпретации С. В. Кудиновой рефлексия рассматривается как «способность человека к самоанализу, самоосмыслению и переосмыслению, которая стимулирует процессы самопознания, обогащает “Я-концепцию” человека, является важнейшим фактором личностного самосовершенствования, делает его субъектом развития своей личности, деятельности и общения» [11, с. 69].

В некоторых определениях рефлексия трактуется как «действие ума над самим собой, “...наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность и способы ее проявления, вследствие чего в разуме возникают идеи этой деятельности”» [12, с. 57], а также как «принцип человеческого мышления, направляющий его на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок, критический анализ его содержания, методов и результатов познания» [12, с. 57].

При изучении феномена осознанности особого внимания заслуживают работы профессора-педагога Н. Е. Щурковой, развивающей идеи феликсологического подхода в воспитании.

В своих трудах Н. Е. Щуркова не оперирует терминами «майндфулнесс», «осознанность» или «рефлексия». Мысль о необходимости формировать у школьников способность быть «осознанными» педагог формулирует посредством развития принципа «здесь и сейчас». При детальном рассмотрении, этот принцип выражается у педагога через важную способность личности останавливать свое внимание на проживаемом моменте, что самым тесным образом Н. Е. Щуркова связывает с развитием умения быть счастливым. «Широкий мир предоставляет беспредельные

возможности проживать счастье, но при одном условии: человека следует научить умению воспринимать мир во всем его удивительном разнообразии. И, воспринимая, взаимодействуя с объектами мира, он обретает возможность обнаружить за каждым мигом такого взаимодействия ценностное содержание... Там, где отсутствует субъект, там не присутствует счастье» [13, с. 96].

Н. Е. Щуркова приводит примеры приемов работы педагогов, направленных не только на развитие у обучающихся способности осознать и чувствовать мир вокруг себя, но и на формирование у них умения подмечать и чувствовать положительные эмоции, связанные с ситуацией «здесь и сейчас».

*...На столе педагога появились часы, большие и красивые стрелки были видны всем, даже сидящим за последними столами. Занятия начались, про часы все забыли. Как вдруг раздался звонок – часы прервали работу. Согласно показаниям стрелок, прошло ровно пятнадцать минут. Педагог ставит вопрос: «Как протекала наша жизнь в этот период? Была ли она счастливой жизнью?»*

*Первичное недоумение детей заменилось веселым откликом: вот что успели сделать; вот как себя чувствовали; вот что было хорошо в эти минуты... А педагог продолжал ставить вопросы: «Были ли мы счастливы в этот краткий миг жизни? Можно ли наше состояние в процессе интенсивной работы назвать счастьем жизни?»... [13, с. 106]*

Кроме примеров педагогических приемов, помогающих развивать у школьников осознанность и настраивать себя на положительный эмоциональный фон, Н. Е. Щуркова приводит отзывы о том, как повлияло применение подобных приемов на мировосприятие ее студентов.

*...Вы входили и сообщали свои впечатления от солнца, от мороза, от городского шума или зеленых почек, которые только-только собираются распускаться. Вы говорили «голубой день», «звонкий мороз», «угрюмая толпа», «высокомерные лица красавиц», «легкие снежинки»... Я раньше ничего не видела, кроме тротуара под ногами с мокрыми лужами или кашей снега. Теперь я вижу протекающую вокруг меня жизнь. Спасибо вам» [13, с. 114].*

Таким образом, приводятся свидетельства того, что ежедневное обращение человека к осознанному и позитивно окрашенному проживанию настоящего момента способно подвигнуть его смотреть на окружающий мир на более ценностной основе.

Несмотря на богатое наследие педагогических трудов Н. Е. Щурковой, в том числе работавшей над методическими основами способности ребенка проживать настоящий момент, техники осознанности не получили широкого применения в системе школьного образования в России. При этом, однако, фрагменты их использования прослеживаются в современных рефлексивных формах работы.

Например, в определенной мере примеры техник осознанности можно наблюдать в рамках реализации программы ежегодных профильных сборов творческой молодежи «Сокол» на базе летнего лагеря (Смоленская область). Здесь они приобретают две основные формы: рефлексия прожитого дня, излагаемая в виде хроники дежурным стратегом (старостой отряда, избираемым ежедневно), а также ежевечерняя шкала настроения, когда каждый член отряда оценивает события прошедшего дня с эмоциональной точки зрения.

К ведению хроник выработаны следующие рекомендации: «В хрониках мы отражаем свои мысли по поводу событий дня, озарения от “школ”, на какие размышления нас натолкнул сегодняшний день. Что необычного сегодня произошло, что мы чувствовали в это время и т. п.» [14, с. 150]. Шкалы в рамках сборов формируются следующим образом: «Тетрадь по шкалам заполняется каждый вечер до вечернего

огонька. Ведется как двусторонняя. С одной стороны шкала настроения, с другой – самочувствия. Шкалы оценки творческих дел ведутся в отдельной тетради. Графы: самочувствие – Отличное / Хорошее / Так себе / Почти “умер”, настроение – Восторженное / Хорошее / Так себе / Хочу домой, оценка творческих дел – Просто супер / Хорошее / Так себе / Полный отстой» [14, с. 151].

При разработке педагогических упражнений на осознанность можно исходить из измерительных шкал, которые описывают навыки, планируемые к достижению в ходе практики майндфулнесс. С. Г. Кривошеков и Н. В. Балиоз в своей работе описывают, например, опросник FFMQ с пятью шкалами, измеряющими пять важных навыков осознанности:

«а) шкала Observe item (наблюдение) – характеризует внимание на внешние события, такие как сенсации, познание, эмоции, достопримечательности, звуки, и запахи;

б) шкала Describe items (описание) характеризует маркировку внутренних событий словами;

в) шкала Act with Awareness items (действие) – характеризует проявление внимания к действию в данный момент (противопоставляется механическому поведению, при котором внимание сосредоточено в другом месте - автопилот);

г) шкала Nonjudge items (неоценка внутреннего опыта) – относится к занятию неочечной позиции к своим мыслям и чувствам;

д) шкала Nonreact items (нереактивность к внутреннему опыту) – тенденция позволять мыслям и чувствам быть и идти, не будучи схваченным или унесенным ими» [15, с. 101].

На основе целевых проявлений, закрепленных в приведенном выше опроснике, педагоги и методисты могли бы разрабатывать авторские упражнения на осознанность для применения в учебно-воспитательном процессе с целью регуляции психоэмоциональных состояний его участников, улучшения внимания и памяти, коррекции поведенческих паттернов и создания благоприятного климата в классе.

Приведем примеры упражнений, разработанных нами на основе техник осознанности для применения в учебно-воспитательном процессе.

## № 1

*На любом подходящем для релаксации моменте урока учитель просит учеников в течение минуты прислушиваться к своим внутренним ощущениям и в целом к своему телу. Оговаривается, что после такого самосканирования каждый ученик придумает слово (можно выдуманное, несуществующее) или целую фразу, которая более или менее точно передавала бы выявленное состояние. Это слово следует записать, а потом озвучить учителю. Если ученик не хочет высказываться при всех, учитель может подойти и посмотреть написанное. Можно попросить ученика сдать учителю листок с его словом или фразой. Вариантом техники будет попросить учеников изобразить свое состояние в рисунке.*

## № 2

*В качестве релаксационной паузы или в качестве ритуала перед началом урока учитель дает ученикам задание в течение минуты внимательно оглядывать школьный кабинет и вид за окном. При этом ученики получают задание проявлять внимание к деталям, а также отследить свои ощущения, как они себя чувствуют сейчас в атмосфере этого кабинета. Факультативно, при желании, некоторые ученики могут высказаться о своем самочувствии в конце упражнения.*

**№ 3**

*На любом моменте урока в качестве релаксационной паузы учитель может предложить ученикам закрыть глаза (факультативно), мысленно расслабиться и также мысленно рассказать самим себе словесно-образный рассказ о том, кто они, какие, где сейчас находятся, какой идет урок и какие их достижения в нем, какие у них чувства, ожидания и стремления по отношению к этому.*

**№ 4**

*Данная техника применяется в ситуациях назревания эмоциональной напряженности в классе. Учитель при удобном моменте громко называет любую часть тела (например, голова или, более детально, лоб). Ученики в ответ на эту инструкцию закрывают глаза и должны в течение нескольких секунд сконцентрировать свое внимание на данной части тела. После этого можно назвать еще 2–3 части тела до полного переключения внимания класса с негативных эмоций. Эта техника возможна при предварительном коллективном решении о применении в классе такого упражнения-ритуала и осведомленности всех о правилах его реализации.*

**№ 5**

*Следующая техника также применима в конфликтогенных ситуациях. При назревании конфликта учитель в удобный момент произносит ключевую фразу «Я предоставляю слово эмоциям Константина (имя кого-либо из участников конфликта)». В течение минуты (или другого заданного времени) названный ученик должен выговориться о своих ощущениях, при том что все остальные ученики молча слушают. Вместо произнесения речи можно написать о своих эмоциях или выразить в рисунке. При желании других учеников рассказать о своих ощущениях можно и им предоставить слово. Важной конвенциональной частью в данном случае является молчание слушающих во время выступления говорящего. Технику можно закончить дыхательными упражнениями. Применение такой техники тоже должно предварительно обговариваться в классе.*

Целый ряд экспериментальных психолого-педагогических исследований предоставляет широкую доказательную базу того факта, что применение техник осознанности (в альтернативном названии – майндфулнесс) в учебно-воспитательном процессе приводит к таким положительным результатам, как: охлаждение негативных эмоций, снижение уровня агрессии, социальных проблем и случаев контрпродуктивного поведения у обучающихся, повышает уровень их психологического комфорта, развивает способность сохранять психологический комфорт.

Рефлексию как педагогический инструмент можно рассматривать как один из вариантов техник майндфулнесс в аспекте общности внутренних психологических процессов: наблюдение, осознание, осмысление. Отличительной чертой рефлексии является ее оценочная, критическая функция.

Отечественные педагоги накопили уникальный опыт применения авторских вариантов техник осознанности в педагогическом процессе, однако этот опыт не нашел регулярного системного применения в образовании. Привлечение большего внимания педагогического сообщества к рассматриваемому средству и подобным средствам аутотренингового характера позволило бы интенсифицировать воспитательный процесс в образовательных учреждениях, аккумулировать инновационные приемы и техники на основе осознанности и рефлексии, создавать базы воспитательных идей и целостные учебно-воспитательные курсы с включением копинговых стратегий и других техник совладающего поведения.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Kabat-Zinn J. *Coming to Our Senses. Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion, 2005. 631 p.
2. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994. 304 p.
3. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S. R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro [et al.] // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11. No. 3. P. 230–241. DOI: <https://doi.org/10.1093/CLIPSY.BPH077>.
4. Горюнова Л. Н., Усольцева Т. Д. Организационно-методические аспекты применения практик майндфулнесс в работе с персоналом // *Петербургский психологический журнал*. 2020. № 3. С. 75–111.
5. Казанцева Е. В. Технология майндфулнесс в контексте современного образования // *Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Азов, 19 нояб. 2019) / редкол.: М. В. Залужная [и др.]. Чебоксары: ИД «Среда», 2019. С. 241–244.*
6. Krishnakumar S., Robinson M. D. Maintaining an even keel: An affect-mediated model of mindfulness and hostile work behavior // *Emotion*. 2015. Vol. 15. No. 5. P. 579–589.
7. Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being / C. Crescentini, V. Capurso, S. Furlan, F. Fabbro // *Frontiers in Psychology*. 2016. No. 7. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>.
8. Vickery C. E., Dorjee D. Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children // *Frontiers in Psychology*. 2016. No. 6 (10). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>.
9. Лускова Ю. С., Григорьев П. Е. Методы развития осознанности (mindfulness) как ментального ресурса // *Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен / отв. ред. А. Л. Журавлев, М. А. Холодная, П. А. Сабадош. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 1701–1710.*
10. Чжан Ц., Лисицкая Т. С., Маркарян В. С. Психофизический тренинг студентов в процессе профессионального образования в вузе // *Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка*. 2023. № 3. С. 11–14.
11. Кудинова С. В. От педагогической рефлексии – к рефлексии воспитанника // *Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования: Материалы V Всерос. науч.-практ. и метод. заоч. конф., 11–12 января 2018 г. Киров: ФГБОУ ВО Кировский гос. мед. ун-т, 2018. С. 65–73.*
12. Сагиндыкова А. С., Тазабекова Б. Н. Рефлексия в философии и профессиональная рефлексия педагога // *Наука и мир*. 2017. № 1–2 (41). С. 57–58.
13. Щуркова Н. Е., Павлова Е. П. *Воспитание счастьем, счастье воспитания: Пед. технология воспитания счастливого человека в школе. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Центр «Пед. поиск», 2004. 160 с.*
14. *Сборы творческой молодежи «Сокол-2023»: учеб.-метод. пособие и рабочая тетрадь организаторов профильного лагеря / под ред. Н. П. Сенченкова. Смоленск, 2023. 186 с.*
15. Кривошеков С. Г., Балиоз Н. В. Индивидуальные стратегии поведения при стрессе и психологические механизмы его осознания // *Гуманитарные науки и образование в Сибири*. 2015. № 1 (19). С. 97–102.

## REFERENCES

1. Kabat-Zinn J. *Coming to Our Senses. Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion, 2005. 631 p.
2. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994. 304 p.

3. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S. et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004, Vol. 11, No. 3, pp. 230–241. DOI: <https://doi.org/10.1093/CLIPSY.BPH077>.
4. Goryunova L. N., Usoltseva T. D. Organizatsionno-metodicheskie aspekty primeneniya praktik mayndfulness v rabote s personalom. *Peterburgskiy psikhologicheskij zhurnal*. 2020, No. 3, pp. 75–111.
5. Kazantseva E. V. Tekhnologiya mayndfulness v kontekste sovremennogo obrazovaniya. In: Aktualnye voprosy sotsialnoy pedagogiki i psikhologii: teoriya i praktika. *Proceedings of All-Russian scientific-practical conference (Azov, 19 Nov. 2019)*. Ed. by M. V. Zaluzhnaya et al. Cheboksary: ID “Sreda”, 2019. Pp. 241–244.
6. Krishnakumar S., Robinson M. D. Maintaining an even keel: An affect-mediated model of mindfulness and hostile work behavior. *Emotion*. 2015, Vol. 15, No. 5, pp. 579–589.
7. Crescentini C., Capurso V., Furlan S., Fabbro F. Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*. 2016, No. 7. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>.
8. Vickery C. E., Dorjee D. Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*. 2016, No. 6 (10). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>.
9. Luskova Yu. S., Grigorev P. E. *Metody razvitiya osoznannosti (mindfulness) kak mentalnogo resursa. In: Sposobnosti i mentalnye resursy cheloveka v mire globalnykh peremen*. Ed. by A. L. Zhuravlev, M. A. Kholodnaya, P. A. Sabadosh. Moscow: Izd-vo “Institut psikhologii RAN”, 2020. 1905 p.
10. Chzhan Ts., Lisitskaya T. S., Markaryan V. S. Psikhofizicheskiy trening studentov v protsesse professionalnogo obrazovaniya v vuze. *Fizicheskaya kultura: Vospitanie. Obrazovanie. Trenirovka*. 2023, No. 3, pp. 11–14.
11. Kudina C. V. Ot pedagogicheskoy refleksii – k refleksii vospitannika. In: Pedagogika i psikhologiya v XXI veke: sovremennoe sostoyanie i tendentsii issledovaniya. *Proceedings of the V All-Russian scientific-practical and methodological online conference, 11–12 Jan. 2018*. Kirov: FGBOU VO Kirovskiy gos. med. un-t, 2018. Pp. 65–73.
12. Sagindykova A. S., Tazabekova B. N. Refleksiya v filosofii i professionalnaya refleksiya pedagoga. *Nauka i mir*. 2017, No. 1–2 (41), pp. 57–58.
13. Shchurkova N. E., Pavlova E. P. *Vospitanie schastyem, schastye vospitaniya: Ped. tekhnologiya vospitaniya schastlivogo cheloveka v shkole*. Moscow: Tsentr “Ped. poisk”, 2004. 160 p.
14. Sbory tvorcheskoy molodezhi “Sokol-2023”: ucheb.-metod. posobie i rabochaya tetrad organizatorov profilnogo lagerya. Ed. by N. P. Senchenkova. Smolensk, 2023. 186 p.
15. Krivoshchekov S. G., Balioz N. V. Individualnye strategii povedeniya pri stresse i psikhologicheskie mekhanizmy ego osoznaniya. *Gumanitarnye nauki i obrazovanie v Sibiri*. 2015, No. 1 (19), pp. 97–102.

---

**Савельева Ольга Евгеньевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры английского языка, Смоленский государственный университет

**Savelyeva Olga E.**, PhD in Education, Assistant Professor, English Department, Smolensk State University

**e-mail:** [oe.savelyeva@gmail.com](mailto:oe.savelyeva@gmail.com)

*Статья поступила в редакцию 02.09.2025; принята к публикации 15.01.2026*

*The article was submitted 02.09.2025; accepted for publication 15.01.2026*