

## ЛИНГВОДИДАКТИКА

---

Евразийский гуманитарный журнал. 2025. № 3. С. 92–104.

Eurasian Humanitarian Journal. 2025. No. 3. P. 92-104.

Научная статья

УДК 371.134:81'243

### ОСОЗНАННОСТЬ КАК ФЕНОМЕН В ИНОЯЗЫЧНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Наталья Сергеевна Попова<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

<sup>2</sup> Пермский государственный национальный исследовательский университет, Пермь, Россия,  
natasharubina@yandex.ru

**Аннотация.** В ответ на беспрецедентные санкционные меры давления на российское общество в отечественном образовании происходит смена педагогического вектора. Особое внимание сегодня уделяется вопросам, касающимся укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей, формирования единого образовательного пространства, внедрения информационных технологий, дополняющих систему образования и повышения статуса педагога. Трансформация миропорядка является причиной возникновения множества локальных и глобальных вызовов. Особое внимание сегодня уделяется вопросам, касающимся укрепления образовательного суверенитета Российской Федерации. При этом ключевая роль в этом процессе принадлежит педагогам. В ситуации, когда жизненно важным становится поиск точки опоры и относительного постоянства, именно учитель может положительно повлиять на психологическое благополучие обучающихся и их успешность в освоении образовательных программ. Однако для оказания положительного влияния на обучающихся, педагогу необходимо преодолеть кризисы мотивации к осуществлению профессиональной педагогической деятельности, негативные шаблоны в саморефлексии и самооценивании, подрывающие успешность учебного процесса, разрушающие его собственное здоровье и благополучие. Эти задачи возможно решить при использовании инструментов и практик осознанности. Осознанность – зонтичное понятие, включающее в себя такие компоненты как ценностно-смысовые ориентации, внимание, саморефлексия, саморегуляция, эмпатия и открытость новизне. В данной статье содержится определение понятия «осознанность» и описание его компонентного состава. Показано значение каждого из компонентов осознанности в контексте иноязычного образования.

**Ключевые слова:** осознанность, иноязычное образование, учитель иностранного языка, ценностно-смысовые ориентации, внимание, саморефлексия, саморегуляция, эмпатия, открытость новизне.

**Для цитирования:** Попова Н. С. Осознанность как феномен в иноязычном образовании // Евразийский гуманитарный журнал. 2025. № 3. С. 92–104.

Original article

## MINDFULNESS AS A PHENOMENON IN FOREIGN LANGUAGE EDUCATION

**Natalya S. Popova<sup>1,2</sup>**<sup>1</sup> Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia, natasharubina@yandex.ru<sup>2</sup> Perm State University, Perm, Russia

**Abstract.** In response to unprecedented sanctions measures to put pressure on Russian society, a change in the pedagogical vector is taking place in Russian education. Special attention is being paid today to issues related to the strengthening of traditional Russian spiritual and moral values, the formation of a unified educational space, the introduction of information technologies that complement the education system and enhance the status of teachers. The transformation of the global order has led to numerous local and global challenges. Today, particular attention is being paid to strengthening the educational sovereignty of the Russian Federation. Teachers play a key role in this process. In a time when finding stability and a sense of constancy is crucial, educators can positively influence students' psychological well-being and their success in mastering educational programs. However, to have a beneficial impact on learners, teachers must first overcome their own challenges – such as motivational crises in their professional work, negative patterns in self-reflection and self-evaluation, which undermine both teaching effectiveness and their own health and well-being. These issues can be addressed through mindfulness tools and practices. Mindfulness is an umbrella concept encompassing components such as value-sense orientations, attention, self-reflection, self-regulation, empathy, and openness to novelty. This article provides a definition of mindfulness and describes its key components. It also highlights the significance of each component in the context of foreign language education.

**Keywords:** mindfulness, foreign language education, foreign language teacher, value-sense orientations, attention, self-reflection, self-regulation, empathy, openness to novelty.

**For citation:** Popova N. S. Mindfulness as a phenomenon in foreign language education. Eurasian Humanitarian Journal. 2025;3:92-104. (In Russ.).

### Введение

Одной из наиболее характерных черт жизни в современном обществе является турбулентность. То, что казалось устойчивым и надежным стремительно и фундаментально меняется. Появляются новые локальные и глобальные вызовы, требующие неотложных решений. Трансформация миропорядка сопровождается перестройкой глобальных финансовых, логистических и производственных систем, ростом геополитической и экономической нестабильности, международной конкуренции и конфликтности, системного неравенства на фоне ослабления национальных государственных институтов [Стратегия научно-технического развития Российской Федерации]. В данных условиях возникает необходимость непрерывного укрепления научного, технологического, культурного и образовательного суверенитета государств.

В ответ на беспрецедентные санкционные меры давления на российское общество в отечественном образовании происходит смена педагогического вектора. Особое внимание сегодня уделяется вопросам, касающимся укрепления традиционных российских духовно-

нравственных ценностей, формирования единого образовательного пространства, внедрения информационных технологий, дополняющих систему образования и повышения статуса педагога [Министерство просвещения Российской Федерации].

Безусловно, педагог является ключевой фигурой в процессе укрепления образовательного суверенитета страны. Роль личности педагога в формировании мировоззрения и ценностно-смысовых ориентаций подрастающего поколения всегда была велика. Сегодня, когда жизненно важным становится поиск точки опоры и относительного постоянства, именно учитель может положительно повлиять на психологическое благополучие обучающихся и их успешность в освоении образовательных программ. Однако для того, чтобы оказывать положительное влияние на обучающихся, педагогу необходимо преодолеть кризисы мотивации к осуществлению профессиональной педагогической деятельности, негативные шаблоны в саморефлексии и самооценивании, подрывающие успешность учебного процесса, разрушающие его собственное здоровье и благополучие. Одним из возможных решений данной проблемы является формирование осознанности.

### **Основная часть**

Осознанность – это сложный и многогранный феномен, исследуемый с позиций психологии, психиатрии, нейрофизиологии и нейропсихологии. В последние годы осознанность получает более широкое распространение в сферах бизнеса, формального, неформального, информального образования. Каждый новый контекст, в котором актуализируется понятие осознанности, привносит свои оттенки его значения, выявляет новые грани данного феномена. Накопленный положительный опыт использования инструментов и практик осознанности в сферах нейропсихологии и психиатрии в настоящее время не представлен в системных исследованиях, касающихся изучения данного понятия и его операционализации для применения в педагогике и методике преподавания тех или иных дисциплин. Несмотря на незначительное количество педагогических и методических исследований, посвященных вопросу формирования осознанности в образовательном процессе в России и за границей, существуют теоретические основания, заложенные в трудах отечественных и зарубежных ученых (психологов, педагогов, методистов), раскрывающие те или иные аспекты осознанности, а также рядоположенные понятия, дополняющие понятие «осознанность».

В ходе исследования феномена осознанности для выработки авторского определения данного понятия потребовалось провести контент-анализ существующих определений. В отечественной психолого-педагогической литературе нами не было обнаружено ни одной трактовки русскоязычного понятия «осознанность» позволяющей осуществить контент анализ данного понятия. Однако отмечается стабильно высокий интерес к таким понятиям как рефлексия, саморефлексия, субъектность, смыслообразование, саморегуляция, эмпатия, внимание и другим. Данные понятия оказываются либо смежными по отношению к осознанности, либо включаются в него. Важно отметить, что вышеуказанные понятия обладают разными уровнями операционализации. На современном этапе развития науки по-прежнему отмечается некоторая несогласованность между психологической и педагогической мыслью. Это проявляется, в частности, в том, что в психологии имеется ряд

методик, измеряющих такие феномены как субъектность, рефлексия и другие, тогда как в педагогической науке подобные методики используются крайне редко, что приводит к ослаблению эмпирической стороны педагогических исследований. Практика образовательного процесса показывает, что многие базовые педагогические категории, которыми оперируют авторы образовательных стандартов, примерных программ и других документов, регламентирующих работу педагогических кадров, не операционализированы, что ведёт к трудностям достижения заявленных в документах результатов.

Для проведения контент-анализа нами было взято англоязычное понятие «mindfulness», являющееся наиболее распространённым в сферах психологии, психиатрии и образования. В англоговорящих странах данное понятие встречается в качестве заголовка профессиональных журналов, монографий и сетевых сообществ (mindfulness, mindful teaching, mindfulness in education). Существуют запатентованные и лицензированные программы использования инструментов осознанности в клинической практике, психологическом консультировании и в образовательном процессе. Данное понятие имеет достаточно высокую степень операционализации, что позволяет решать широкий круг проблем от клинического лечения депрессии у безнадежнобольных пациентов до борьбы с проблемами эмоционального выгорания у учителей и поиска путей более благополучного взаимодействия субъектов образовательного процесса и развития психических познавательных процессов у обучающихся.

Для реализации контент-анализа был проведён анализ 12 источников. Среди данных источников были отобраны трактовки понятия «mindfulness», обладающие наиболее высокой степенью операционализации – они содержатся в работах авторов Э. Лангер и М. Молдовину [Langer, Moldoveanu 2000], Р. Дж. Стернберга [Sternberg 2000], Д. Томаса [Thomas 2023], С. Тинг-Туми [Ting-Toomey 2015], Д. Дж. Сигела [Siegel 2007]; Ш. Шапиро, Д. Рехтшофена, С. де Сусы [Shapiro 2009] и Р. Дэвидсона [Davidson, Goleman 2017].

В результате контент-анализа были выявлены 17 значимых признаков понятия «mindfulness». Было установлено, что осознанность понимается как черта, состояние и способ бытия, позволяющие субъекту быть включенным в текущий момент деятельности (через произвольное внимание, задействование всех каналов восприятия и непредвзятое наблюдение за своими мыслями и чувствами) и осуществить сонастройку с самим собой и другими субъектами посредством саморегуляции и саморефлексии, восприимчивости к контексту деятельности, способности принимать разные точки зрения и проявлять эмпатию и доброту к себе и другим, способности выявлять отличия и создавать новые категории, быть открытым новому и любознательным.

Обратим особое внимание на тот факт, что, несмотря на отсутствие в исследованных нами определениях понятия «mindfulness» конкретных слов «ценности» или «смысл» именно ценностно-смысловое пространство личности, по нашему мнению, является неким стержнем, на который нанизываются все прочие аспекты осознанности. Человек, обладающий достаточно высоким уровнем осознанности непрерывно соотносит каждое свое действие со своими ценностями и смыслами. И, напротив, тот, кто большую часть времени проживает бездумно (неосознанно), во власти автоматизмов, скорее всего не может определить ценности и смыслы, которыми он руководствуется, что ведет его к отдалению от них и, как следствие, растерянности и неудовлетворенности.

На основе проведенного анализа нами был определен компонентный состав понятия «осознанность» (см. рис. 1). Отметим, что при разработке компонентного состава понятия «осознанность» были соблюдены принципы системного подхода, а именно принцип структурности, многомерности и разнопорядковости [Ломов 1996]. Благодаря представленной схеме феномен осознанности может быть рассмотрен на различных уровнях бытия (принцип многоуровневости), могут быть выделены стадии формирования осознанности (генетический принцип), исследованы условия ее функционирования и развития (принцип детерминизма).

Ядро понятия «осознанность» составляет психический центр человека, так называемая «первая реальность». В настоящее время, несмотря на возрастающую актуальность исследований, посвящённых данному феномену, не существует единого общепринятого подхода к его определению. В философско-психологических исследованиях зарубежных авторов феномен психического центра передается в терминах «чувство себя истинного» (the self, the sense of self) (Р. Мэй), «подлинный центр» (the true centre, I-ness) (Дж. Бьюдженталь), «сверх Я» (Р. Ассаджиоли), «Ин-се» (итал. ‘in Sè’) (А. Менегетти), «Я-концепция» (К. Р. Роджерс), «ощущение себя / самоощущение» (the sense of self) (Ф. Перлз). Отечественная психологическая наука определяет данный феномен в терминах «самосознание» (В. С. Мерлин, К. К. Платонов и др.), «Я» (Д. Леонтьев, Л. Я. Дорфман) и «субъектность» (Д. А. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, К. А. Альбуханова-Славская, А. В. Брушлинский, Е. А. Сергиенко, В. А. Петровский и другие).

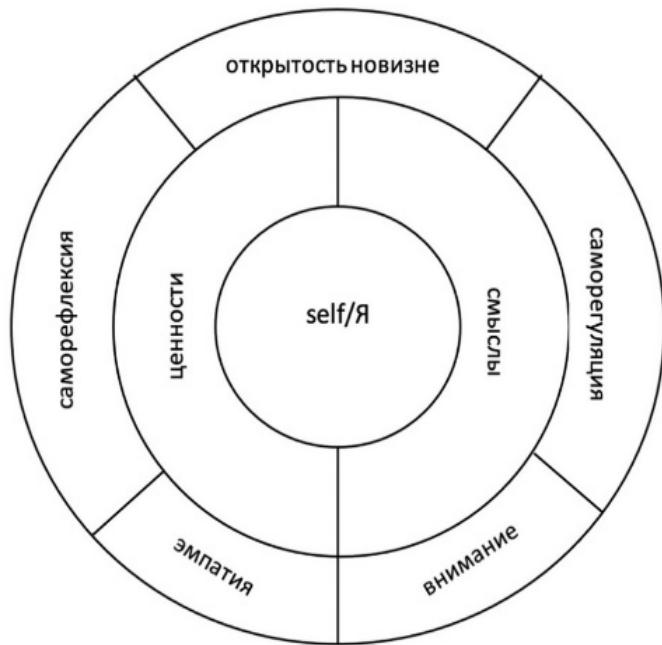


Рис. 1. Компонентный состав понятия «осознанность»

Среди многообразия подходов к проблеме «self / Я» в трудах зарубежных и отечественных учёных можно выделить две центральных идеи – об утрате «self / Я» как следствия расщепления внутреннего психического центра (под действием двойственного восприятия себя как субъекта и объекта; вследствие действия механистического принципа и других) и об интеграции/самоформировании «self / Я». Исследование причин и условий

утраты «self / Я» и путей воссоединения человека с собственным психическим центром приобретает особую значимость в контексте организации системы иноязычного образования и подготовки учителя иностранного языка. Эти процессы оказывают непосредственное воздействие на эффективность процесса обучения и успешность педагога в его профессиональной деятельности.

Оторванность от себя истинного, потеря целостности своей личности не даёт учителю иностранного языка полноценно решать задачи личностной и профессиональной сфер деятельности. Только тот учитель, который стремится пройти путь к себе истинному или завершил его, способен сопровождать обучающихся в их индивидуальных образовательных траекториях, выполнять функции партнера, фасилитатора, медиатора в образовательном процессе.

Между феноменом осознанности и «self / Я» существует диалектическая связь. С одной стороны, «self / Я» инициирует осознанность, порождает осознанность, существует в рамках осознанности, а с другой стороны – является её результатом. Можно сказать, что «self / Я» является источником осознанности, однако осознанность даёт нам возможность увидеть «self / Я» в деятельности. Чем выше осознанность, тем сильнее проявляется «self/Я» (чаще всего в нестандартной, конфликтной ситуации, где невозможно действовать во власти автоматизмов), и наоборот, чем ниже осознанность, тем менее выражен «self / Я» (ситуации рутинны, не предполагающие приобретение нового опыта через его проживание телесное и психологическое).

Ближайшими к ядру составляющими понятия «осознанность» являются ценности и смыслы. Ценностно-смысловое пространство становится базой для последующей сонастройки субъекта с самим собой и окружающими. Именно смыслы и ценности являются своего рода ключом к психическому центру человека. Раскрывая связи, существующие в собственном ценностно-смысловом пространстве, мы можем осознать себя истинных, творить и изменять себя и свой жизненный мир. П. Тиллих в работе «Мужество быть» отмечает, что «человек есть человек лишь потому, что он обладает способностью понимать и формировать свой мир и самого себя в соответствии со смыслами и ценностями [Тиллих 1995:40].

В работах зарубежных и отечественных исследователей представлены разнообразные подходы к определению понятия «смысл». В нашем исследовании вслед за Д. А. Леонтьевым мы понимаем смысл объектов и явлений действительности как системное качество, которое они приобретают в контексте жизненного мира субъекта [Леонтьев 2003]. В контексте иноязычного образования большую практическую значимость имеют положения о внутриличностной динамике смысловых процессов, разработанные Д. А. Леонтьевым. Особенностью подхода Д. А. Леонтьева является тот факт, что автор определяет и описывает три отдельных процесса – смыслообразование, смыслоосознание и смыслостроительство, показывая тем самым, что субъект может как находить смыслы, уже существующие в окружающей действительности, так и порождать принципиально новые смыслы благодаря осознанности жизнедеятельности.

На протяжении многих десятилетий исследователи обращали внимание на риски и недостатки, связанные с организацией учебного процесса без учёта динамики смысловых процессов обучающихся. Дж. Дьюи подчеркивал значимость регулярной апелляции учителя

к собственному опыту обучающегося для стимулирования в нём процессов смыслообразования и смыслоосознания. В школе, как отмечает Дж. Дьюи, цель обучения какому-либо предмету обычно сводится к тому, чтобы превратить обучающегося в «энциклопедию бесполезной информации». Только та информация, которая получена в процессе истинного мышления может неизменно быть полезной обучающемуся. Так, максимально действуют свои знания те, кто приобрёл их в конкретной жизненной ситуации, в отличие от тех, кто эрудирован, но оказывается неспособен применить полученные знания, так как приобретены они были за счёт памяти, а не в процессе мышления. В помощь учителю автор предлагает ряд вопросов, которые рекомендованы к рассмотрению перед каждым занятием. Вопросы касаются того, какой опыт и подготовка имеются у учеников, чтобы приступить к изучению новой темы; как эффективно представить материал, чтобы он соответствовал актуальным интеллектуальным способностям обучающихся; какую наглядность подготовить; с какими ситуациями следует связать данный аспект изучения или тему и т. д. [Dewey 1910]. При условии регулярного обращения учителя к данным вопросам он сможет повысить качество обучения, развивая интеллектуальные способности обучающихся, запуская процессы смылоосознания и смылообразования, формируя осознанность.

Ценности традиционно понимаются как «положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человека, социальной группы, общества в целом, определяемая не их свойствами самими по себе, а их вовлечённостью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений; критерий и способы оценки этой значимости, выраженные в нравственных принципах и нормах, идеалах, установках, целях» [Большой энциклопедический словарь].

Начиная с 1960-х гг. XX в. внимание отечественных и зарубежных исследователей всё более направлено на изучение ценностей и ценностных ориентаций человека. Отмечается значимость рассмотрения проблемы ценностных ориентаций в контексте любого исследования в гуманитарных науках. Среди наиболее известных подходов к изучению ценностей можно выделить исследования М. Рокича, Ш. Шварца и Д. А. Леонтьева.

Д. А. Леонтьев подчеркивает смысловую природу ценностей, рассматривая личностные ценности как один из шести видов смысловых структур в системе смысловой регуляции жизнедеятельности субъекта. Д. А. Леонтьев выделяет три формы существования ценностей:

- 1) ценность как общественный идеал;
- 2) ценность, представленная в объективированной форме в виде произведений материальной и духовной культуры, либо человеческих поступков;
- 3) социальные ценности, представленные в психологической структуре личности в форме личностных ценностей, являющихся одним из источников мотивации ее поведения [Леонтьев 1996].

В нашем исследовании мы разделяем позицию Д. А. Леонтьева относительно сущности ценностей и их места в системе смысловой регуляции жизнедеятельности субъекта.

В контексте иноязычного образования особую значимость приобретает отслеживание динамики ценностно-смысловых процессов педагогов и обучающихся. Прогнозирование и учет вероятных конфликтных ситуаций ценностно-смысловой сферы обучающихся и педагогов должны заложить основу психологической безопасности процесса обучения на

любом этапе. Более того, индивидуальные ценности и смыслы участников образовательного процесса должны стать основополагающим принципом дифференциации и индивидуализации образовательного процесса.

Следующим компонентом понятия «осознанность» является эмпатия. По нашему мнению, эмпатия является движущей силой сонастройки субъектов образовательного процесса с самими собой и с окружающими; она выступает своего рода мотивирующим началом осознанности. Эмпатия чаще всего рассматривается как доброта и сопереживание, обращенные к другим людям. Однако в нашем исследовании, основываясь на идеях К. Роджерса о конгруэнтности, мы будем рассматривать эмпатию как конгруэнтную эмпатию.

Конгруэнтная эмпатия предполагает способность участников образовательного процесса к гибкому переключению от состояния эмпатического понимания другого к искреннему выражению своих реальных чувств, в том числе отрицательных, без потери общего позитивного принятия другого участника общения [Роджерс 2017]. Она является важнейшим условием обеспечения психологической безопасности учебного процесса.

Эмпатия учителя иностранного языка по отношению к обучающимся связана со способностью увидеть ценность каждого из них, помочь им осознать собственную уникальность, нужность и сопровождать их в избранном ими образовательном маршруте. М. В. Некрасова справедливо отмечает, что «безопасность для ребенка начинается с уверенности, что он не один. И речь не столько о физической безопасности, сколько о психологической. И только при наличии этого душевного комфорта можно продолжать говорить о воспитании, развитии, обучении. Это фундамент, на котором всё строится. Первый краеугольный камень этого фундамента – «Я вижу тебя», Я вижу твое Я. Ребенок перестаёт быть невидимым для мира. Его видят, замечают, отличают, осознают его уникальность и значимость. Детям жизненно необходимо присутствие того, кто любит, верит и поддерживает» [Некрасова 2018: 62].

Для учителя иностранного языка эмпатия по отношению к себе (самоэмпатия) означает способность принять свою ценность и увидеть свой профессиональный путь. Отметим, что развитие самоэмпатии является неочевидной проблемой в контексте отечественной системы образования как в отношении учителей, так и в отношении обучающихся. Культурный паттерн, присущий большинству соотечественников, заключается в том, чтобы выстоять перед лицом всех возможных жизненных трудностей. Вследствие переработки и недостатка отдыха (или неумения организовать отдых) энергетический ресурс не возобновляется, что ведет к профессиональному выгоранию.

Наиболее остро проблема профессионального выгорания стоит в отношении учителей иностранного языка. Мозг учителя иностранного языка получает более значительную нагрузку по сравнению с другими учителями-предметниками, так как в работе данного специалиста непрерывно задействованы два или более языковых кода. Помимо внимания к содержательной стороне речи обучающегося учитель иностранного языка осуществляет непрерывный контроль за языковой формой (фонетическими, грамматическими и другими аспектами его речи) и осуществляет необходимую коррекцию.

Для решения задачи профессионального выгорания учителю иностранного языка необходимо научиться заботиться о себе, непрерывно отслеживать своё ресурсное состояние и при необходимости принимать меры. Инструменты и практики осознанности позволяют снизить уровень стресса и повысить уровень благополучия и удовлетворенности своим трудом.

Другим компонентом понятия «осознанность» является внимание. Разные типы внимания лежат в основе механизма осознанности и позволяют обнаружить негативные паттерны и фильтры, искажающие восприятие реальности. Тренировка внимания – залог успешности любой практики осознанности. Внимание даёт возможность быть включенным в настоящий момент, отпустить навязчивые мысли о прошлом и не концентрироваться на каком-либо воображаемом образе будущего. Внимание, обращённое внутрь себя, позволяет осуществить сонастройку с собственным телом и внести необходимые корректизы. В рамках иноязычного образования тренировка внимания занимает центральное место среди психических процессов, связанных с процессом познания.

Проблема внимания в её практическом плане знакома каждому учителю иностранного языка. Многие трудности в обучении связаны с неумением (или неспособностью) обучающегося сосредоточиться на воспринимаемой информации или выполняемом задании. Известно, что внимание напрямую воздействует на эффективность усвоения учебного материала.

Методика преподавания любого учебного предмета подразумевает опору на познавательные интересы учащихся при активизации внимания, так как достижение высоких результатов обучения невозможно без постоянного развития внимания. Несмотря на тот факт, что в современной науке представлено много методик развития основных качеств внимания (объёма, переключения, концентрации, распределения, устойчивости), проблема активизации внимания остается актуальной. Решение данной проблемы возможно при грамотном выборе инструментов, непосредственно или опосредованно способствующих развитию внимания для успешного усвоения учебного материала.

Саморегуляция – это ещё один компонент понятия «осознанность». Саморегуляция даёт возможность снизить реактивность, то есть отложить во времени и пересмотреть типичные паттерны поведения в той или иной ситуации. Д. Сигел отмечает, что распад автоматических паттернов ведёт к освобождению мозга для последующего достижения новых уровней саморегуляции.

Осознанность обеспечивает необходимую тренировку сознания, которая даёт субъекту возможность интроспекции, познания собственной природы на более глубинных уровнях, преодолев предвзятость внутреннего повествования и навязчивых воспоминаний, эмоциональной реактивности и привычных схем. Результатом данной интроспекции становится улучшение здоровья и благополучия субъекта. Нейробиологические исследования свидетельствуют о том, что практики осознанности способствуют повышению восприимчивости и гибкости мышления, что, в свою очередь, ведёт к подъёму мотивации и совершенствованию других психофизиологических процессов [Lutz, Dunne, Davidson 2006].

Понятие саморефлексии выступает следующим компонентом понятия «осознанность». С одной стороны, рефлексивные умения лежат в основе формирования осознанности, с другой стороны – обучение иностранному языку, организованное на основе формирования осознанности, стимулирует рефлексивное мышление через использование различных методов и приёмов (групповые дискуссии, методы структурированных бесед, шкалирование, чек листы, рефлексивные карты и другие). Рефлексивные технологии предоставляют учителю иностранного языка возможность творческого подхода к обучению.

Саморефлексия для учителя иностранного языка – это процесс обдумывания и оценки профессиональных и личностных аспектов своей деятельности. Размышляя над своей преподавательской деятельностью, учитель может повысить как эффективность собственного труда, так и академическую успешность своих учеников. Анализируя и планируя свою деятельность, учитель может выявить пути дифференциации и индивидуализации обучения. Более того, саморефлексия может стать основой для обсуждения тех или иных проблем с коллегами, обмена опытом и получения конструктивной обратной связи.

Невозможно представить процесс обучения без такого качества как любознательность и открытость новизне. Э. Лангер отмечает, что изучение какого-либо предмета или развитие того или иного умения, которым сопутствуют открытость новизне, способность выявлять отличия и видеть и принимать другие точки зрения, делает нас восприимчивыми к изменениям, происходящим в текущей ситуации. В подобном состоянии сознания базовые умения и знания определяют наше поведение в соответствии с непосредственными задачами, а не заставляют проигрывать автоматический сценарий.

Способность концентрировать внимание напрямую связана с феноменом новизны. Э. Лангер подчеркивает, что самый эффективный способ повысить нашу способность концентрировать внимание – это искать новое в ситуации возникновения стимула (при работе с текстом, картой или при знакомстве с предметом искусства). По мнению автора, поиск новизны – это самое важное умение, которое мы можем развить в детях, потому что это позволяет им быть относительно независимыми от других людей и окружающего мира. Если поиск нового инициируется самим обучающимся, то он способен выстраивать собственный образовательный маршрут, относительно независимый от деятельности учителя [Langer 2016].

В контексте иноязычного образования развитие любознательности и открытости новизне приобретают особое значение. Поскольку иностранный язык является предметом повышенной трудности, любознательность и интерес помогут повысить мотивацию обучающихся к его изучению. Более того, открытость в познании другой культуры, обычая и традиций, присущих другим народам, помогает глубже осознать собственную культурную и национальную идентичность.

### **Заключение**

В ситуации меняющегося миропорядка общество ежедневно сталкивается с новыми вызовами. Реформирование системы образования направлено на укрепление образовательного суверенитета Российской Федерации. Ключевая роль в этих процессах принадлежит педагогам. Отягощённые проблемами эмоционального выгорания, кризисами мотивации к осуществлению профессиональной педагогической деятельности, негативными шаблонами в саморефлексии и самооценении, педагоги часто оказываются на грани потери физического и психологического здоровья и благополучия. Решить данные проблемы возможно с помощью практик и инструментов осознанности.

Важнейшим открытием нейропсихологов является тот факт, что многие основные психические процессы такие как: внимание и эмоциональная регуляция, включая способность к эмпатии и состраданию – представляют собой умения и способности, которые

можно развивать. Осознанность, как зонтичное понятие, вбирает в себя такие компоненты как ценностно-смысловые ориентации, внимание, саморефлексия, саморегуляция, эмпатия и открытость новизне.

Практики осознанности представляют собой приёмы и упражнения, которые эволюционировали на протяжении столетий для оптимизации человеческого потенциала и обеспечения благополучия. В контексте иноязычного образования осознанность позволяет улучшить академические результаты обучающихся (за счёт развития таких психических процессов, как внимание, саморегуляция, саморефлексия и другие) и обеспечить психологическую безопасность учебного процесса за счёт снижения уровня стресса и развития эмпатии.

### Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/319990> (дата обращения: 26.01.2025).
2. Леонтьев Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1996. № 4. С. 35–44.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М. : Смысл, 2003. 487 с.
4. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии // Системность в психологии. Избранные психологические труды / Под ред. В. А. Барабанщикова, Д. Н. Завалишиной, В. А. Пономаренко. М.; Воронеж, 1996. С. 25–47.
5. Министерство просвещения Российской Федерации. Обеспечение суверенитета российской системы образования обсудили на форуме в МПГУ. URL:<https://edu.gov.ru/press/7022/obespechenie-suvereniteta-rossiyskoy-sistemy-obrazovaniya-obsudili-na-forume-v-mpgu/#:~:text> (дата обращения: 25.05.2025).
6. Некрасова М. В. Вопросы современной науки : коллект. науч. монография; (под ред. А. А. Еникеева). М. : Изд. ИНТЕРНАУКА, 2018. Т. 31. Часть 1. С. 62.
7. Роджерс К. Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию. М. : ИОИ, 2017. 240 с.
8. Стратегия научно-технического развития Российской Федерации. URL:<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202402280003?index=1> (дата обращения: 25.02.2025).
9. Тиллих П. Избранное. Теология культуры. М. : Юрист, 1995. С. 40.
10. Davidson R., Goleman D. Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain and Body. Penguin Random House LLC. New York, New York, 2017. 185 p.
11. Dewey J. How We Think. D.C. Heath & CO., Publishers. New York, 1910. 238 p. DOI: 10.1037/10903-000
12. Langer E.J., Moldoveanu M. The Construct of Mindfulness //Journal of Social Issues, January 2000, 56(1):1-9. URL: [https://www.researchgate.net/publication/227627445\\_The\\_Construct\\_of\\_Mindfulness](https://www.researchgate.net/publication/227627445_The_Construct_of_Mindfulness). (дата обращения: 25.02.2025). DOI: 10.1111/0022-4537.00148
13. Langer E.J. The Power of Mindful Learning. A Merloyd Lawrence Book Second Edition, 2016. 189 p.
14. Lutz A., Dunne D., Davidson R.J. Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. The Cambridge Handbook of Consciousness. Cambridge University Press, 2006. P. 497-549.
15. Shapiro Sh.L., Carlson L.E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. American Psychological Association, 2009. 194 p. DOI: 10.1037/11885-000

16. Siegel, D. The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: WW Norton, 2007. 387 p.
17. Sternberg R.J. Images of mindfulness // Journal of Social Issues, March 2000, 56(1):11-26. URL: [https://www.researchgate.net/publication/279675614\\_Images\\_of\\_mindfulness](https://www.researchgate.net/publication/279675614_Images_of_mindfulness). (дата обращения: 25.01.2025). DOI: 10.1111/0022-4537.00149
18. Thomas D. Mindfulness and Lupus. URL: <https://lupuscorner.com/mindfulness-and-lupus-by-dr-donald-thomas/> (дата обращения: 26.01.2025).
19. Ting-Toomey, S. Mindfulness. J. Bennett (Ed.), Sage Encyclopedia of Intercultural Competence (2015). Los Angeles, CA: Sage. Volume 2. P. 620-626.

### References

1. Bol'shoy entsiklopedicheskiy slovar' [Large Encyclopedic Dictionary]. (In Russ.). Available at: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/319990> (accessed: 26.01.2025).
2. Leont'ev D. A. Ot sotsial'nykh tsennostey k lichnostnym: sotsiogenetika i fenomenologiya tsennostnoy reguljatsii deyatel'nosti [From social values to personal ones: sociogenesis and phenomenology of value regulation of activity]. *Vestnik MGU. Seriya 14. Psichologiya* [Moscow State University Bulletin. Series 14. Psychology]. 1996, no. 4, pp. 35-44. (In Russ.).
3. Leont'ev D. A. Psichologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti [Psychology of meaning: the nature, structure, and dynamics of semantic reality]. 2th ed. Moscow, Smysl, 2003, 487 p. (In Russ.).
4. Lomov B. F. O sistemnom podkhode v psichologii [On the systems approach in psychology]. *Sistemnost' v psichologii. Izbrannye psichologicheskie trudy* [Systems in Psychology: Selected Psychological Works]. Moscow, Voronezh, 1996, pp. 25-47. (In Russ.).
5. Ministerstvo prosveshcheniya Rossiyskoy Federatsii. Obespechenie suvereniteta rossiyskoy sistemy obrazovaniya obsudili na forume v MPGU [The Ministry of Education of the Russian Federation. Ensuring the sovereignty of the Russian education system was discussed at a forum at Moscow State Pedagogical University]. (In Russ.). Available at: <https://edu.gov.ru/press/7022/obespechenie-suvereniteta-rossiyskoy-sistemy-obrazovaniya-obsudili-na-forume-v-mpgu/#:~:text> (accessed: 25.05.2025).
6. Nekrasova M. V. Voprosy sovremennoy nauki [Questions of modern science]. Moscow, Internauka, 2018, vol. 31, part 1, pp. 62. (In Russ.).
7. Rodzher K. R. Stanovlenie lichnosti: Vzglyad na psikhoterapiyu [Personality Development: A Perspective on Psychotherapy]. Moscow, IOI, 2017, 240 p. (In Russ.).
8. Strategiya nauchno-tehnicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii [Strategy for Scientific and Technological Development of the Russian Federation]. (In Russ.). Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202402280003?index=1> (accessed: 25.02.2025).
9. Tillikh P. Izbrannoe. Teologiya kul'tury [Selected Works. Theology of Culture]. Moscow, Yurist, 1995, pp. 40. (In Russ.).
10. Davidson R., Goleman D. Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain and Body. Penguin Random House LLC. New York, New York, 2017. 185 p.
11. Dewey J. How We Think. D.C. Heath & CO., Publishers. New York, 1910. 238 p. DOI: 10.1037/10903-000
12. Langer E.J., Moldoveanu M. The Construct of Mindfulness // Journal of Social Issues, January 2000, 56(1):1-9. URL: [https://www.researchgate.net/publication/227627445\\_The\\_Construct\\_of\\_Mindfulness](https://www.researchgate.net/publication/227627445_The_Construct_of_Mindfulness). (дата обращения: 25.02.2025). DOI: 10.1111/0022-4537.00148
13. Langer E.J. The Power of Mindful Learning. A Merloyd Lawrence Book Second Edition, 2016. 189 p.

14. Lutz A., Dunne D., Davidson R.J. *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. The Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge University Press, 2006. P. 497-549.
15. Shapiro Sh.L., Carlson L.E. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association, 2009. 194 p. DOI: 10.1037/11885-000
16. Siegel, D. *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: WW Norton, 2007. 387 p.
17. Sternberg R.J. *Images of mindfulness* // *Journal of Social Issues*, March 2000, 56(1):11-26. URL: [https://www.researchgate.net/publication/279675614\\_Images\\_of\\_mindfulness](https://www.researchgate.net/publication/279675614_Images_of_mindfulness). (дата обращения: 25.01.2025). DOI: 10.1111/0022-4537.00149
18. Thomas D. *Mindfulness and Lupus*. URL: <https://lupuscorner.com/mindfulness-and-lupus-by-dr-donald-thomas/> (дата обращения: 26.01.2025).
19. Ting-Toomey, S. *Mindfulness*. J. Bennett (Ed.), *Sage Encyclopedia of Intercultural Competence* (2015). Los Angeles, CA: Sage. Volume 2. P. 620-626.

### ***Информация об авторе***

***Н. С. Попова*** – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра английского языка, филологии и перевода, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет; доцент, кафедра лингвистики и перевода, Пермский государственный национальный исследовательский университет.

### ***Information about the author***

***N. S. Popova*** – Ph. D. (Education), Associate Professor, Department of English Language, Philology, and Translation, Perm State Humanitarian-Pedagogical University; Associate Professor, Department of Linguistics and Translation, Perm State University.

Статья поступила в редакцию 10.03.2025; одобрена после рецензирования 20.03.2025; принята к публикации 25.05.2025.

The article was submitted 10.03.2025; approved after reviewing 20.03.2025; accepted for publication 25.05.2025.