

МАЙНДФУЛНЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

©Лобанов А.П.

Доктор психологических наук, Институт психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка», Минск, Беларусь;
УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы», Гродно, Беларусь
lobanov.ap@outlook.com; ORCID: 0000-0001-7262-0055

©Дроздова Н.В.

Кандидат психологических наук, доцент, Институт психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка», Минск, Беларусь
drozdova_33@mail.ru; ORCID: 0009-0004-5298-4803

© Певнева А.Н.

Кандидат психологических наук, доцент, УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы», Гродно, Беларусь
pevneva_AN@grsu.by; ORCID: 0000-0001-6304-0649

Для цитирования:

Лобанов А.П., Дроздова Н.В., Певнева А.Н. Майндфулнесс и эмоциональный интеллект студентов-психологов // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2026. Т. 6. № 1(18). С. 27-33.

DOI: 10.38098/proceedings_2026_06_01_03

Lobanov A.P., Drozdova N.V., Pevneva A.N. Mindfulness and emotional intelligence of psychology students. Proceedings of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. 2026, Vol. 6, No 1(18), Pp. 27-33.

DOI: 10.38098/proceedings_2026_06_01_03

Нестрогий и неоднозначный характер определения понятия майндфулнесс предопределяет научную новизну его исследований, что согласуется с востребованностью их результатов практикой широкого круга специалистов помогающих профессий. Майндфулнесс как форма индивидуального сознания включает когнитивный и аффективный компоненты. Рассматривается взаимосвязь майндфулнесс и эмоционального интеллекта как понимания и управления эмоциями. Майндфулнесс (в понимании авторов методики — осознанность и внимательность) определяется как целостный конструкт и как совокупность факторов, и соотносится с эмоциональным интеллектом в парадигме черт личности и способности. Определена иерархия выраженности структурных компонентов осознанности и внимательности и видов эмоционального интеллекта. Майндфулнесс значимо коррелирует с эмоциональным интеллектом как чертой личности (общим показателем и шкалами благополучие и самоконтроль), а также с общим, межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом как способностью.

Ключевые слова: осознанность, осознанная внимательность, внимательная осознанность, эмоциональный интеллект, черта личности, способность

Введение

В русскоязычной литературе в последнее время все чаще употребляется понятие осознанности, которое является упрощенным переводом с английского языка слова «mindfulness (майндфулнесс)». Можно так же встретить две других формы перевода: осознанная внимательность или внимательная осознанность. Проблема перевода, во многом, соизмерима с интерпретацией цвета изумруда в эксперименте Нельсона Гудмена (Томпсон, 2003, с. 39–40). Как назвать цвет изумруда, если до определенного времени он — зеленый, а затем меняет цвет на голубой? Н. Гудмен в таком случае предлагает говорить об изумруде «зелубого» цвета. Не зелено-голубого, а именно

зелубого, когда оба цвета не существуют одновременно, а один цвет постепенно, но неумолимо, отрицает другой. На наш взгляд, понятие майндфулнесс так же отражает попытку сознания зафиксировать определенную стабильность, не утратив динамику взаимопереходов внимательности в осознанность и осознанности во внимательность.

В психологической литературе имеет место альтернативный подход, согласно которому осознанность как непосредственная фокусировка без концептуализации воспринимаемого опыта противопоставляется внимательности: более общему понятию как результату отражения непосредственно переживаемых событий и одновременно осмысления объективной реальности и внутрен-

них субъективных репрезентаций. В то же время подчеркивается, что между осознанностью и внимательностью много общего — «отношение к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности» (Пуговкина, Шильникова, 2014, с. 19).

В монографии «Психология осознанности» В. Ф. Дубков под осознанностью («майндфулнесс») понимает многоуровневую поэтапную синергизацию процессов интенсификации инсайта, сосредоточения и памяти (Дубков, 2024). При этом содержание названного выше понятия он конкретизирует посредством таких дефиниций, как

бдительное внимание и распознавание, отражательное осознание, пронизательное внимание.

Формально принято утверждать, что понятие «майндфулнесс» впервые было использовано в практике светской медитации Дж. Кабат-Зинна (и заимствовано из философии буддизма). На наш взгляд, не все так просто и однозначно. Не одно и не два понятия вошли в научный тезаурус из религиозно-философских учений и терапевтических практик, но не так часто, как «майндфулнесс» какое-либо из них имело такой резонанс. Можно утверждать, что зерно упало на подготовленную почву (рис. 1).



Рис. 1. Семантические корни понятия майндфулнесс

С одной стороны, интерес к данной проблематике был подготовлен увлечениями восточной философией; с другой стороны, такого рода теоретические изыскания были не чужды творческой богеме, художникам и поэтам. В этом смысле интерес представляет концепция четвертого пути самосовершенствования через осознанность и самонаблюдение, а также осознанное присутствие в каждом моменте Г.И. Гурджиева (Мошкин, 2021; Греков, 2013).

Определенные аналогии можно провести с рационализирующим созерцанием, синкретической нерасчлененностью ощущений и эмоций на полотнах Р. Магритта, а также с известной концепцией отстранения В. Шкловского. Так, на картине Р. Магритта «Застывшее время» мы видим написанные с фотографической точностью камин, зеркало и настольные часы. Все статично и буднично, и только выезжающий из камина паровоз будоражит наше сознание, порождает осознанную внимательность. Паровоз движется, дым идет из трубы и исчезает в дымоходе. Возможно, расставание с детской игрушкой (паровозиком), ассоциированное с часами, символизирует для художника безвозвратно исчезающее детство.

Настоящее актуализирует прошлое и поглощает его. Медитация без медитации, пролонгированное чистое созерцание, огражденное от будничных перемен (Дроздова, Лобанов, Зданко, 2025). В. Шкловский предназначение искусства видел в том, чтобы вывести зрителя из автоматизма восприятия, позволить ему воспринимать реальность непосредственно, как видение, а не узнавание; позволить, например, нарисованному яблоку явить свою яблочность (Лобанов, Дроздова, Грицевич, 2025).

Исследуя природу майндфулнесс, Д. Сигел указывает на следующее: во-первых, это понятие необходимо рассматривать как одну из форм метапознания (или метасознания — осознание осознания); во-вторых, внимательное осознание включает в себя рефлексивность внутреннего опыта и сменяющихся друг друга ментальных событий и, в-третьих, ему можно и нужно обучать, начиная с начальной школы (Сигел, 2016).

История осмысления понятия майндфулнесс достаточно полно представлена в исследованиях Е.В. Ветерок и Л.В. Зиновьевой (Ветерок, Зиновьева, 2019), Э. Лангер (Лангер, 2014), О.В. Митиной с соавторами (Митина, Леонтьев, Александров,

ва, Костенко, Кошелева, 2021), О.Д. Пуговкиной и Э.И. Шильниковой (Пуговкина, Шильникова, 2014), Д. Сигела (Сигел, 2016), S.R. Bishop (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson et al., 2024).

Э. Лангер рассматривает mindfulness (осознанность) в его оппозиции к mindlessness (неосознанность или даже бездумность без ее негативной окраски), что значит жить в настоящем и замечать удивительное в обычном (Лангер, 2024). О.В. Митина с соавторами следующим образом конкретизируют лангеровский конструкт, рассматривая осознанность как состояние познавательной активности, в котором индивид активно конструирует свою среду, сознательно манипулируя ее признаками; напротив, в состоянии mindlessness индивид имеет дело с уже построенной средой, автоматически перерабатывая информацию о ней (Митина, Леонтьев, Александрова, Костенко, Кошелева, 2021). Впрочем, если буквально следовать теории осознанности Э. Лангер, то надо принимать во внимание тот факт, что осознанность не обязательно предполагает контролируруемую обработку информации, мало того она может быть неосознанной (Лангер, 2024).

Шиан-Лин Кенг с соавторами (Keng, Smoski, Robins, 2011) под осознанностью понимает психическую активность, которая характеризуется наличием контроля внимания за протекающими в данный момент психическими и физическими процессами (при ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма). Кроме того, согласно авторской двухкомпонентной модели осознанности, С. Бишоп предлагает различать компонент, которой связан с саморегуляцией сосредоточенного на текущих переживаниях внимания, и компонент, связанный с установкой на восприятие текущих событий, исходя из неподдельного любопытства и открытости новому опыту (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson et al., 2024).

Таким образом, несмотря на то что «майндфулнесс» в настоящее время представляет собой нестрогое понятие (или даже общее представление), где философско-религиозное познание встретилось с познанием научным и с подкупающей простотой житейских практик, видимо, его не следует переводить на русский язык по целому ряду причин. Во-первых, заимствованный термин устранил противоречивое толкование содержания понятия как осознанная внимательность или внимательная осознанность. Во-вторых, сохранил процессуальный характер его определения: состояние осознанного присутствия в каждом моменте. В-третьих, майндфулнесс будет акцентировать внимание исследователя на безоценочном при-

сутствии субъективного контроля со стороны индивидуального сознания испытуемого.

Кроме того, майндфулнесс как форма сознания включает в себя когнитивный и аффективный анализ окружающей действительности, а следовательно, позволяет сделать предположение о его корреляции с интеллектом, например, с эмоциональным.

Вслед за Д.В. Люсиным под эмоциональным интеллектом будем понимать способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин, 2006). При этом необходимо учитывать тот факт, что сосуществуют как минимум два конкурирующих подхода к исследованию эмоционального интеллекта: как способности и черты личности. На наш взгляд, это можно объяснить научной специализацией конкретного ученого: специалист в области психологии эмоций предложит следующую последовательность: эмоция — интеллектуальная эмоция — познание эмоций — эмоциональный интеллект; специалист в области интеллекта, проделает тот же путь, в обратном направлении — от интеллекта через познание эмоций к эмоциональному интеллекту (Лобанов, Радчикова, Айсмонтас, Воронова, 2017).

Методы исследования

Для диагностики эмоционального интеллекта были использованы следующие методики: «Черты эмоционального интеллекта» К. Петридеса и А. Фернхема в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, А.В. Фетисовой (Крюкова, Шестова, 2020) и «Эмоциональный интеллект (ЭМИн)» Д.В. Люсина; майндфулнесс (осознанности) — «Шкала оценки осознанности и внимательности» К. Брауна и Р. Райана и «Опросник по пяти факторам осознанности» («Five Facet Mindfulness Questionnaire») Р. Баер (в адаптации Н.М. Юматовой и Н.В. Гришиной) (Юматова, Гришина, 2016). Контингент испытуемых — 78 студентов 2 курса Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (преимущественно девушки).

Результаты исследования и их анализ

Согласно методике «Опросник по пяти факторам осознанности» Р. Баер (таблица 1), можно предположить, что студенты-психологи более высоко оценивают свои способности к безоценочному отношению, принятию своего внутреннего опыта таким, какой он есть, без отрицания и подавления (30,89) и описательность опыта (30,31) как навыка его вербализации. Далее в структуре их майндфулнесс (по мере убывания) представлены осознанность в процессе — умение быть вклю-

ченным в настоящий момент, быть здесь и сейчас (28), навык наблюдения (наблюдательность) как умение отслеживать свой внешний и внутренний опыт на уровне эмоционально-сенсорных процессов, своих эмоций и ощущений (26,14) и нереагирующее отношение — способность не застревать на своих мыслях, не цепляться за них, когда они

приходят и уходят в сферу сознания. Что касается уровня выраженности майндфулнесс по тесту «Шкала оценки осознанности и внимательности» К. Брауна и Р. Райана, то значения в диапазоне от 45 до 75 баллов, по мнению Н.М. Юмратовой и Н.В. Гришиной, соответствуют его средним показателям.

Таблица 1. Показатели осознанности студентов

Шкалы	Среднее	Медиана	Стандартное отклонение
«Шкала оценки осознанности и внимательности» К. Брауна и Р. Райана			
Сумма значений	59,34	60	14,63
«Опросник по пяти факторам осознанности» Р. Баср			
Навык наблюдения (НН)	26,14	28	6,36
Описательность опыта (ОО)	30,31	32	6,19
Осознанность в процесс (ОП)	28,00	29	8,91
Безоценочное отношение (БО)	30,89	31	8,82
Нереагирующее отношение (НР)	21,46	21	4,09

Согласно полученным результатам при помощи теста «Черты эмоционального интеллекта» К. Петридеса и А. Фернхема (таблица 2), в структуре эмоционального интеллекта будущих психологов более выражены такие его черты, как благополучие (well-being, 5,38) и коммуникабельность (sociability, 5,19), чем самоконтроль (selfcontrol,

5,09) и эмоциональность (emotionality, 5,08). По тесту Д.В. Люсина у студентов средние показатели межличностного эмоционального интеллекта (46,09) выше, чем внутриличностного (45,83). Такое соотношение видов эмоционального интеллекта не характерно для студентов младших курсов и, видимо, обусловлено спецификой выборки.

Таблица 2. Показатели эмоционального интеллекта студентов

Шкалы	Среднее	Медиана	Стандартное отклонение
«Черты эмоционального интеллекта» К. Петридеса и А. Фернхема			
Эмоциональность	5,08	5,13	0,94
Коммуникабельность	5,19	5,33	1,09
Благополучие	5,38	5,67	1,41
Самоконтроль	5,09	5,10	1,02
EQ	20,74	21,37	3,52
«Эмоциональный интеллект» Д.В. Люсина			
Межличностный	46,09	45,00	8,57
Внутриличностный	45,83	45,00	9,57
ЭИ	91,91	88,00	14,89

В результате корреляционного анализа (по методу r_s -Спирмена) установлено, что осознанность, диагностируемая тестом К. Брауна и Р. Райана, значимо коррелирует с эмоциональным интеллектом (EQ) в парадигме К. Петридеса (0,40; $p < 0,05$), а также с двумя его шкалами: благополучие (0,42; $p < 0,05$) и самоконтроль (0,35; $p < 0,05$). На уровне субшкал она взаимосвязана с поддержкой отноше-

ний (0,35; $p < 0,05$), управлением эмоциями (0,34; $p < 0,05$), оптимизмом (0,36; $p < 0,05$) и счастьем (0,46; $p < 0,01$), а также с низкой импульсивностью (0,40; $p < 0,05$), управлением стрессом (0,36; $p < 0,05$) и самомотивацией (0,34; $p < 0,05$). Наибольшее количество корреляций с субшкалами EQ имеет такая шкала осознанности, как описательность опыта: с коммуникабельностью (0,56; $p < 0,001$),

включая управление эмоциями (0,49; $p < 0,01$) и социальная компетентность (0,46; $p < 0,01$), с оптимизмом (0,38; $p < 0,05$), адаптивностью (0,39; $p < 0,05$) и самомотивацией (0,40; $p < 0,05$).

Все три вида эмоционального интеллекта Д.В. Люсина коррелируют с осознанностью как недифференцированным понятием (по тесту К. Брауна и Р. Райана): с общим (0,50; $p < 0,01$), межличностным (0,37; $p < 0,05$) и внутриличностным (0,50; $p < 0,01$). Взаимосвязь также обнаружена между ЭИ и отдельными субшкалами осознанности, диагностируемыми при помощи методики Р. Баер. С осознанностью в процессе коррелирует общий (0,49; $p < 0,01$), межличностный (0,37; $p < 0,05$) и внутриличностный (0,48; $p < 0,01$) ЭИ. Внутриличностный эмоциональный интеллект студентов также значимо взаимосвязан с безоценочным отношением к своему опыту (0,47; $p < 0,01$), а общий — с безоценочным отношением (0,36; $p < 0,05$) и осознанностью опыта (0,34; $p < 0,05$).

Заключение

В результате проведенного исследования установлено, что майндфулнесс (осознанность) у будущих психологов положительно взаимосвязана с эмоциональным интеллектом как в парадигме способностей, так и черт личности. Суммарный показатель теста «Шкала оценки осознанности и внимательности» К. Брауна и Р. Райана значимо коррелирует с двумя из четырех шкал методики «Черты эмоционального интеллекта» К. Петридеца и А. Фернхема: благополучие и самоконтроль, а также с их отдельными субшкалами (поддержкой отношений, управлением эмоциями, оптимизмом и счастьем, низкой импульсивностью, управлением стрессом и самомотивацией). Методика «Эмоциональный интеллект» (ЭМИн) Д.В. Люсина позволяет констатировать наличие взаимосвязи ее

шкал (в парадигме эмоционального интеллекта как способности) с осознанностью, диагностируемой на уровне суммарного показателя (тест К. Брауна и Р. Райана) и отдельных шкал (тест Р. Баер). В первом случае имеет место более тесная взаимосвязь с общим и внутриличностным, чем с межличностным, эмоциональным интеллектом. Во втором случае шкалы осознанности избирательно коррелируют с видами эмоционального интеллекта: осознанность в процессе с общим, межличностным и внутриличностным; безоценочное отношение к своему опыту с внутриличностным и общим; осознанность опыта с общим эмоциональным интеллектом.

На наш взгляд, майндфулнесс, как и эмоциональный интеллект необходимо рассматривать в контексте мягких навыков (Soft Skills), в своей совокупности позволяющих более эффективно и менее травматично реализовывать свой потенциал в современном постоянно меняющемся мире. В этом смысле нельзя не согласиться с утверждением М.С. Гусельцевой, что осознанность представляет собой не только психологический феномен, стратегию осмысленной жизни в эпоху турбулентности, но и культурную (повседневную) практику (Гусельцева, 2024).

Таким образом, феномен майндфулнесс (осознанности, внимательности, внимательной осознанности или осознанной внимательности), безусловно, имеет место быть и подлежит научному объяснению. В то же время он не подменяет собой интеллект, не является его альтернативой, отражая более локальные и менее дифференцированные процессы познания. Конструкт востребован практикой, сочетая в себе рефлексивность, субъективный контроль и безоценочность суждений и элементы индивидуального метапознания окружающей реальности.

Литература:

- Ветерок Е.В., Зиновьев Л.В. Теоретические аспекты изучения феномена осознанности в современной науке // Смальта. 2019. № 1. С. 15–22.
- Греков И.М. Развитие и интерпретация идей Г.И. Гурджиева в работах его последователей // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2013. № 1. С. 16–21.
- Гусельцева М.С. Осознанность как фактор устойчивости личности в меняющемся мире // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 3. С. 414–433. DOI: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.302>
- Дроздова Н.В., Лобанов А.П., Зданко Е.Д. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и осознанности у студентов-психологов // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. ст.: в 4 ч.; ред. кол. В.А. Гайсёнок [и др.]. Минск: РИВШ, 2025. Ч. 3. С. 86–92.
- Дубков В.Ф. Психология осознанности: монография. Москва: Знание-М, 2024.

- Крюкова Е.А., Шестова М.А. Эмоциональный интеллект в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека: черта или способность? (адаптация краткой версии опросника TEIQue SF) // Национальный психологический журнал. 2020. № 3(39). С. 18–30.
- Лангер Э. Mindfulness. Главная книга о том, как осознанность помогает улучшить все сферы жизни. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2024.
- Лобанов А.П., Дроздова Н.В., Грищевич К.С. Культурный и политический интеллект и осознанность у студентов-психологов // Высшая школа. 2025. № 3. С. 3–6.
- Лобанов А.П., Радчикова Н.П., Айсмонтас Б.Б., Воронова А.В. Эмоциональный интеллект: к проблеме операционализации понятия в контексте эмпирического исследования // Вестник Полоцкого гос. ун-та. Серия Е «Педагогические науки». 2017. № 7. С. 69–74.
- Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
- Митина О.В., Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Костенко В.Ю., Кошелева Н.В. Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП) // Психологические исследования. 2021. Т. 14. № 76. С. 7.
- Мошкин А.Н. Синтез культур и квазиисторическая традиция в учении Георгия Гурджиева // Via in tempore. История. Политология. 2021. № 48(1). С. 211–229. DOI: 10.52575/2687-0967-2021-48-1-211-229
- Пуговкина О.Д., Шильникова З.И. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18–28.
- Сигел Д. Внимательный мозг: Научный взгляд на медитацию. Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- Томпсон М. Философия науки. Пер. с англ. А. Гарькавого. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
- Юматова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): Психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 4. С. 105–115.
- Bishop S.R., Scott L., Mark S.S., Carlson L., Car-Mody J., Zindel V.S. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology: Science & Practice. 2004. Vol. 11(3). P. 230–241.
- Keng S.-L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical Psychology Review. 2011. Vol. 31(6). P. 1041–1056.

MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PSYCHOLOGY STUDENTS

© Aleksandr P. Lobanov

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maksim Tank, Minsk, Belarus;
Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus
lobanov.ap@outlook.com; ORCID: 0000-0001-7262-0055

© Nataliya V. Drozdova

PhD in psychology, Institute of Psychology of the Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus
drozdova_33@mail.ru; ORCID: 0009-0004-5298-4803

© Angela N. Pevneva

PhD in psychology, Yanka Kupala State University of Grodno,
Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus
pevneva_AN@grsu.by; ORCID: 0000-0001-6304-0649

The lax and ambiguous nature of the definition of mindfulness determines the scientific novelty of his research, which is consistent with the relevance of their results to the practice of a wide range of specialists in helping professions. Mindfulness as a form of individual consciousness includes cognitive and affective components. The interrelation of mindfulness and emotional intelligence as understanding and managing emotions is considered. Mindfulness (in the understanding of the authors of the methodology — mindfulness and mindfulness) is defined as an integral construct and as a set of factors and correlates

with emotional intelligence in the paradigm of personality traits and abilities. The hierarchy of severity of the structural components of mindfulness and attentiveness and types of emotional intelligence is determined. Mindfulness significantly correlates with emotional intelligence as a personality trait (a common indicator and scales of well-being and self-control), as well as with general, interpersonal and intrapersonal emotional intelligence as an ability.

Keywords: mindfulness, mindful mindfulness, mindful mindfulness, emotional intelligence, personality trait, ability

REFERENCES

- Bishop S.R., Scott L., Mark S.S., Carlson L., Car-Mody J., Zindel V.S. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition // *Clinical Psychology: Science & Practice*. Vol. 11(3). P. 230–241.
- Drozdova N.V., Lobanov A.P., Zdanko E.D. (2025). Interrelation of emotional intelligence and awareness among psychology students // *Scientific works of the Republican Institute of Higher Education. Historical and psychological and pedagogical sciences: collection of scientific articles: in 4 parts; edited by V.A. Gaisnok [et al.]. Minsk: RIVSH, Part 3*. P. 86–92.
- Dubkov V.F. (2024). *Psychology of mindfulness: A monograph*. Moscow: Science- M.
- Grekov I.M. (2013). The development and interpretation of G.I. Gurdjieff's ideas in the works of his followers // *Humanities and socio-economic Sciences*. № 1. P. 16–21.
- Guseltseva M.S. (2024). Awareness as a factor of personality stability in a changing world // *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*. Vol. 14. Issue 3. P. 414–433. DOI: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.302>
- Keng S.-L., Smoski M.J., Robins C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // *Clinical Psychology Review*. Vol. 31(6). P. 1041–1056.
- Kryukova E.A., Shestova M.A. (2020). Emotional intelligence in the structure of a person's intellectual and personal potential: trait or ability? (adaptation of the short version of the TEIQue SF questionnaire) // *National Psychological Journal*. Vol. 3(39). P. 18–30.
- Langer E. (2024). *Mindfulness. The main book is about how mindfulness helps to improve all areas of life*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber.
- Lobanov A.P., Drozdova N.V., Gritsevich K.S. (2025). Cultural and political intelligence and awareness among psychology students // *Higher School*. № 3. P. 3–6.
- Lobanov A.P., Radchikova N.P., Aismontas B.B., Voronova A.V. (2017). Emotional intelligence: towards the problem of concept operationalization in the context of empirical research // *Bulletin of the Polotsk State University. Series E "Pedagogical sciences"*. № 7. P. 69–74.
- Lyusin D.V. (2006). A new technique for measuring emotional intelligence: EmIn // *Psychological diagnostics*. № 4. P. 3–22.
- Mitina O.V., Leontiev D.A., Alexandrova L.A., Kostenko V.Yu., Kosheleva N.V. (2021). Awareness in the structure of self-regulation: the structure and psychodiagnostic possibilities of the methodology for assessing conscious presence (MOO) // *Psychological Research*. Vol. 14. № 76. C. 7.
- Moshkin A.N. (2021). Synthesis of cultures and quasi-historical tradition in the teachings of George Gurdjieff // *Via in tempore. History. Political science*. № 48(1). P. 211–229. DOI: 10.52575/2687-0967-2021-48-1-211-229
- Pugovkina O.D., Shilnikova Z.I. (2014). The concept of mindfulness: a non-specific factor of psychological well-being // *Modern foreign psychology*. № 2. P. 18–28.
- Siegel D. (2016). *The Attentive Brain: A Scientific Look at Meditation*. Publishing house: Mann, Ivanov and Ferber.
- Thompson M. (2003). *Philosophy of Science*. Translated from English by A. Garkavogo. Moscow: FAIR PRESS.
- Veterok E.V., Zinoviev L.V. (2019). Theoretical aspects of studying the phenomenon of mindfulness in modern science // *Smalta*. № 1. P. 15–22.
- Yumatova N.M., Grishina N.V. (2016). Mindfulness: Psychological characteristics and adaptation of measurement tools // *Psychological Journal*. Vol. 37. № 4. P. 105–115.