



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 378.147:811.111]:159.942.072.2](091)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15438060>

Особливості використання практики майндфулнес на заняттях англійської мови (з історії вивчення питання)

Болотніков Сергій Юрійович

аспірант кафедри германської філології та перекладу

Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,

м. Полтава, Україна,

<https://orcid.org/0009-0001-4016-4291>

Агейчева Анна Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету філології,

психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна,

<https://orcid.org/0000-0003-2184-8820>

Прийнято: 18.04.2025 | Опубліковано: 29.04.2025

Анотація. У статті представлено огляд літератури та принципів застосування практики майндфулнес в освітньому середовищі. Звернено увагу на те, що **актуальність** дослідження зумовлена ефектами, що пов'язують з усвідомленим навчанням: позитивний вплив на психологічний стан, розвиток соціально-емоційних навичок, а також підвищення внутрішньої мотивації, уважності та концентрації у процесі навчання. **Мета** статті – вивчення накопиченого досвіду застосування практики майндфулнес в різних сферах



діяльності людей, зокрема і в освітній, щоб визначити основні переваги та обмеження застосування технік усвідомленості в організації освітнього процесу з урахуванням його цілей та принципів, особливостей проведення занять, аналізу та оцінки отриманих навичок. **Методи.** Для вивчення наявних розвідок з тематики дослідження застосовано метод аналізу наукової літератури, шляхом синтезу здійснено опис результатів досліджень і підходів, які репрезентовано в роботі методом узагальненням. На думку авторів, теоретичний внесок цієї розвідки полягає у узагальненні дослідницького підходу у сфері усвідомленого навчання: визначення концепцій усвідомленого навчання, з'ясування основних засад цього підходу. **Результати.** Описані спостереження є основою для подальших досліджень практики майндфулнес на заняттях англійської мови. Підхід, заснований на уважності, широко використовується у вивченні іноземних мови для стимулювання та розвитку душевного спокою, благополуччя та творчості учнівської молоді. Наголошено, що практичний внесок дослідження полягає у поданні методологічної бази для інтеграції усвідомленого навчання в закладах загального середнього освіти. Матеріали статті можуть становити інтерес не тільки для вчителів англійської мови та методистів, а й для учнів та їх батьків у зв'язку з підвищенням інтересу до виявлених ефектів усвідомленого навчання. У галузі освіти низка досліджень виявила, що усвідомленість є потенційною стратегією як для покращення психологічного стану учасників освітнього процесу, так і для покращення академічної успішності. **Висновки.** Отже, передбачено, що ця дослідницька теоретична стаття закладе основи для подальших дослідницьких проєктів, що розробляють і оцінюють усвідомленість у методиці навчання іноземних мов, а згодом запропонує додаткові можливості безперервного професійного розвитку для освітян. Тому враховуючи результати дослідження, рекомендовано, щоб учні знайшли спосіб покращення своєї усвідомленості, а вчителі повинні знайти стратегію навчання, щоб розвивати цю практику.



Ключові слова: майндфулнес, усвідомленість, навчання англійської мови, усвідомлене вивчення іноземної мови, підхід, заснований на усвідомленості.

Peculiarities of Using Mindfulness Practice in Foreign Language Classes (from the History of the Issue)

Serhii Bolotnikov

PhD student Germanic Philology and Translation Department, National University
Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic, Poltava, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0001-4016-4291>

Anna Ageicheva

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Faculty of Philology,
Psychology and Pedagogy Dean, National University Yuri Kondratyuk Poltava
Polytechnic, Poltava, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-2184-8820>

***Abstract.** The article presents a review of the literature and principles of applying mindfulness practice in the educational environment. This approach involves students and teachers paying attention to the value of what is happening in the world around them, considering their own experience and reflections on it. Attention is drawn to the fact that the relevance of the study is due to the effects associated with mindful learning: a positive impact on psychological well-being, the development of socio-emotional skills, as well as an increase in internal motivation, attentiveness and concentration in the learning process. Studies are reviewed that indicate the effectiveness of this approach both for learning outcomes and for the psychological well-being of participants in the educational process. The **purpose** of the article is to study the accumulated experience of applying mindfulness practice in various spheres*



of human activity, including education, in order to determine the main advantages and limitations of applying mindfulness techniques in the organisation of the educational process, taking into account its goals and principles, peculiarities of conducting classes, analysis and evaluation of the acquired skills. **Methods.** The method of scientific literature analysis was used to study the available research on the topic of the study, and the results of research and approaches were described by synthesis, which are presented in the paper by generalisation. According to the authors, the theoretical contribution of this investigation is to generalize the research approach in the field of mindful learning: defining the concepts of mindful learning, clarifying the main principles of this approach. **Results.** The described observations are the basis for further research into the practice of mindfulness in English classes. The utilisation of the mindfulness approach in the context of English language learning has garnered significant attention, with scholars and practitioners alike exploring its efficacy in fostering peace of mind, well-being, and creativity among students. It is emphasized that the practical contribution of the study is to provide a methodological basis for the integration of mindful learning in secondary education institutions. The materials of the article may be of interest not only to English teachers and methodologists, but also to students and their parents due to the increased interest in the identified effects of mindful learning. A considerable number of studies in the field of education have identified mindfulness as a potential strategy for enhancing the well-being of participants in the educational process, as well as academic performance. Against this backdrop, this paper examines the potential integration of mindfulness in foreign language learning. It is envisaged that this exploratory theoretical article will lay the groundwork for further research projects that develop and evaluate mindfulness in foreign language teaching methodologies and subsequently offer additional opportunities for continuing professional development for educators. Against this backdrop, this paper examines the potential integration of mindfulness in foreign language learning. **Conclusions.** It is envisaged that this exploratory theoretical



article will lay the groundwork for further research projects that develop and evaluate mindfulness in foreign language teaching methodologies and subsequently provide additional opportunities for continuing professional development for educators. Therefore, in light of the findings, it is recommended that students find a way to improve their mindfulness and teachers find a teaching strategy to support it.

Keywords: *mindfulness, awareness, teaching English, conscious foreign language learning, mindfulness-based approach.*

Постановка проблеми. Методичні аспекти застосування практики майндфулнес під час навчання іноземних мов на сьогодні передбачають: удосконалення організації та проведення занять, аналіз поняття майндфулнес та його аналогів в українській мові (усвідомлення, уважність), підтвердження результативності застосування практики майндфулнес, оцінку рівня підготовленості вчителя до застосування відповідної практики.

Термін *майндфулнес* перекладається як *усвідомлення, уважність*. Варто зазначити, що практики усвідомленості не завжди засновані на принципах майндфулнес, оскільки вони можуть бути пов'язані концепціями особистісного росту, усвідомленості дій, усвідомленості вибору, самосвідомості, рефлексії, життєстійкості тощо. Видається в подальшому варто визначити роль поняття майндфулнес у системі традиційних психологічних понять – усвідомленості, уважності, залучення, практик релаксації, аутогенного тренування та інших психологічних феноменів. Хоча на сьогодні це складне завдання, яке потребує детального вивчення, оскільки термін майндфулнес є слабо розробленим науковим поняттям, яке здебільшого застосовується в психотерапевтичній галузі.

Цей термін став популярним завдяки американському лікарю, професору Массачусетського університету Джону Кабат-Зінну. У 1970-х роках вчений розробив метод зменшення стресу на основі усвідомленості, який отримав назву



MBSR, і почав застосовувати його з пацієнтами, які страждали від хронічного болю і стресу. Програма набула великого успіху і привернула увагу після публікації його книги «Full catastrophe living: використовуючи wisdom of our body and mind to face stress, pain, and illness» [1]. Відтоді цей метод знайшов своє застосування в багатьох сферах, таких як медицина, робота з залежними людьми, допомога соматичним хворим, виховання, освіта дітей та дорослих, навіть бізнес.

Звернемося до основних визначень поняття майндфулнес. Так, Дж. Кабат-Зінн пропонує таку дефініцію: майндфулнес – це управління увагою у визначений спосіб: цілеспрямовано, на поточний момент, безоціночно [2]; С. Бішоп розглядає майндфулнес як процес регуляції уваги, який сприяє якості концентрації уваги на поточному моменті, а також якості орієнтації на власний досвід з цікавістю, відкритістю та прийняттям [3]; К. Браун та Р. Раян наголошують, що майндфулнес визначається як стан уважності й усвідомленість того, що відбувається зараз [4, р. 822]. Отже, здебільшого дослідники розглядають майндфулнес як особливу процесуальну якість уваги, яка характеризується спрямованістю на поточний момент, відкритістю до отримання нового досвіду і прийняттям (безоцінністю) поточного досвіду, а також підкреслюють можливість регуляції та управління цими якостями уваги.

На сьогодні майндфулнес знаходить все більше застосування в освітньому середовищі, зокрема в процесі навчання англійської мови. Дослідження психологів в усьому світі показують, що люди, які регулярно практикують майндфулнес, мають відчуття благополуччя, продуктивніші в навчанні та трудовій діяльності, рідше страждають від депресії. Усвідомленість – це сповільнення, зупинка, глибоке переживання поточного моменту. В Україні в останнє десятиліття інформація про психічний стан учнівської молоді викликає особливе занепокоєння – пандемія, ізоляція та самотність; війна, утрата близьких людей, невизначеність майбутнього; цифровий простір стає їхньою другою



домівкою. Дослідження підтверджують низький рівень сенсу життя цієї вікової групи та високий рівень розгубленості і тривоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Варто розпочати з того, що в сфері освіти, усвідомленість трактують як ефективний підхід до вирішення завдань, пов'язаних зі створенням сприятливої атмосфери взаємодії вчителя та учнів [5], оскільки вчені останнім часом відзначають зростання рівня стресу серед здобувачів освіти, зумовленого балансуванням між навчанням та виконанням інших обов'язків, дистанціюванням під час поширення хвороби коронавірусу протягом двох років, життям в країні, де одинадцятий рік триває війна. Відтак постає необхідність розвитку соціально сприятливого освітнього середовища та формування в здобувачів освіти таких навичок, які б сприяли покращенню їхнього психологічного стану, а також підвищенню їхньої академічної успішності [6]. Йдеться передовсім про формування комунікативної компетентності, зокрема й в міжкультурному спілкуванні, адаптивності, здатності до самовдосконалення та саморегуляції [7], здатності до врівноваження, позитивного налаштування. Мета усвідомленості полягає в тому, щоб допомогти зменшити тривогу, стрес, депресію або хронічний біль, спонукаючи учасника усвідомити саму природу своїх думок, завдяки чому думки автоматично стають настільки несуттєвими та нерелевантними, що втрачають контроль. На заняттях з англійської мови вони допомагають вчителю створити безпечний простір, де учні знають, що можуть експериментувати та аналізувати свої реакції на опанування іноземної мови, що вони є учасниками навчальної подорожі, яка готує їх до ефективного та позитивного навчання впродовж усього життя.

Практика усвідомленості походить від буддистської традиції (приблизно 5 ст. до н.е.) й означає усвідомлювати поточний момент, а якщо увага розсіялася, важливо повернутися знову до цього самого моменту. Хоча поняття усвідомленості сягає буддизму [8], більш пізня традиція і пов'язані з нею



дослідження цього феномена беруть свій початок у роботах Дж. Кабат-Зінна [1, 9] і С. Шапіро та інших [6]. Сучасний підхід заснований у сімдесятих роках у Сполучених Штатах Дж. Кабат-Зінном, який стверджував, що багато лікарів не можуть знайти ліки від хронічних захворювань і депресії [10], тому він відкрив клініку та розробив програму під назвою М.В.С.Р (Mindfulness Based Stress Reduction) і М.В.С.Т (Mindfulness Based Cognitive Therapy), що взяли за основу принципи оригінальної стародавньої буддистської практики та розвинули її з акцентом на зменшенні стресу, допомагаючи людям жити з хронічним болем або депресією [9, 10]. Як засновник практики майндфулнес, Дж. Кабат-Зінн трактує медитацію як «усвідомлення, яке виникає в результаті приділення уваги поточному моменту без судження» [10, р. 35]. Ідея полягає в тому, щоб зосереджуватись на диханні, повернути увагу до власного тіла та мозку. Практика усвідомленості, на думку Дж. Кабат-Зінна, базується на таких аспектах:

- відсутність суджень – здатність усвідомлювати та розпізнавати свою осмисленість під час практики та в повсякденних ситуаціях без захоплення власними судженнями;
- терпіння – здатність виховувати терпіння під час практики та розуміння переваг практики, визнаючи, що практика потребує часу – своєрідний тренажер для мозку;
- мозок початківця – здатність щоразу повертатися до того самого місця, коли наші думки «переносять» нас в інше місце;
- довіра – здатність сприймати реальність такою, як вона є, і ладнати з будь-якою ситуацією, яка може виникнути;
- відсутність прагнення – це здатність відкладати наші цілі під час медитації, не дозволяти їм поглинути нас;
- прийняття – здатність пристосуватися до реального життя;



– відпущення – здатність відпустити наші думки, почуття та емоції, які часто беруть під контроль над нашою поведінкою [10, р. 27].

Крім того, пізніше Дж. Кабат-Зінн додав ще два аспекти: вдячність і співчуття, які є частиною душевних якостей – інший бік усвідомленості, який передбачає доброту та прощення. Дж. Кабат-Зінн створив програму зменшення стресу за допомогою усвідомленого підходу і заклав фундамент сучасного майндфулнес. Дослідники К. Браун і Р. Райан [4, р. 824] визначили майндфулнес як природний стан свідомості, який включає усвідомлену увагу до свого миттєвого досвіду. Тому усвідомлене навчання враховує здатність учня усвідомлювати поточний момент, сприймати й уявляти, а також розвивати цікавість й усвідомлення процесу навчання. Група психологів [11], зосередилася на створенні теоретичної моделі майндфулнес для того, щоб створити загальну основу для подальших досліджень. Їхній аналіз допоміг визначити три основні правила, які використовуються в практиці майндфулнес: *намір* – знати, чому учень хоче практикувати уважність, *увага* – приділяти увагу та допомагати залишатися зосередженим на поточному моменті та *ставлення* – бути співчутливим і люблячим до себе та до інших. Учені помітили, що коли ці три правила працюють одночасно, вони дають позитивні результати. Практики усвідомленості та пов'язані з ними переваги досліджувалися і в інших дисциплінах, зокрема в психотерапії [12] та медицині [13, 14]. Услід за вченими, практику майндфулнес трактуємо як момент миттєвого усвідомлення, який вимагає від мозку зосередження на «тут і тепер і бути налаштованим на те, що відбувається навколо, а також всередині нас» [15]. Здатність зосереджувати увагу на власному досвіді породила низку технік, які допомагають тренувати мозок у боротьбі з потенційними відволікаючими факторами.

Усвідомленість можна практикувати протягом дня, наприклад, під час приготування їжі, миття посуду чи прасування). Зазвичай усе розпочинається зі спрямування уваги на диханні, зокрема органах дихання (ніс, легені, живіт).



Учені зауважують, що практика усвідомленості підвищує пластичність мозку; зокрема, позитивні ефекти можна помітили в ділянках мозку, пов'язаних з функціонуванням пам'яті, уваги, вербальними мисленням тощо [16], а також регуляцією емоцій і поведінки [17]. Наголосимо, що в навчальному процесі усвідомленість покращує виконання завдань, міжособистісну взаємодію, завдяки активному слуханню і говорінню (формування комунікативних навичок). Як переконливо стверджує Т. Харт «ці підходи розвивають внутрішню технологію пізнання, а відтак технологію навчання і виховання» [18, р. 30]. Заняття англійської мови можуть передбачати використання практики майндфулнес, спрямованої на усвідомленість і концентрацію (керована медитація, практика тиші, музика, мистецтво, поезія, колективні роздуми тощо). Т. Харт пропонує низку методів, стверджуючи, що вони можуть підвищити якість навчання в класі. Так, дослідження свідчать про покращення рівня уваги після тренувань усвідомленості серед дітей [19], підлітків [20] та дорослих [21]. Застосовуючи програму усвідомленості до повсякденного навчального процесу вчителі початкових класів, зокрема Н. Альбрехт та інші [22] помітили, що вони змогли по-новому усвідомити свою педагогічну майстерність і помітити ефективні та менш ефективні стратегії в навчальному процесі. С. Шапіро та інші науковці описали цю підвищену обізнаність як «ротацію свідомості», яка є основою людського розвитку і посилюється завдяки практиці майндфулнес [11, р. 6].

У вітчизняній науці впровадження практик майндфулнес вивчали Л. Бондаренко, Ю. Твердохвалова [23], К. Варивода [24], О. Христук [25] та інші. Так, О. Христук зазначає, що «майндфулнес трактується як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, проте без спроб їх інтерпретації» [25], Л. Бондаренко, Ю. Твердохвалова наголошують, що «майндфулнес є важливим чинником стресостійкості й соціально-психологічної адаптації. Навички майндфулнес можуть відігравати важливу роль в



забезпеченні здорової реакції на стрес, сприяючи розвитку соціально-емоційних компетенцій; підвищують готовність до подолання труднощів та продуктивну реакцію на стрес за рахунок адаптивної оцінки та ефективного використання ресурсів копінгу й здорової рефлексії після подолання... навички майндфулнес можуть слугувати корисним інструментом для посилення здатності молоді адаптуватися до нового академічного середовища та виконувати завдання розвитку в цей період» [23, с. 33], К. Варивода узагальнює, що «практики усвідомленості підвищують якість освіти в цілому, вони мають добрий вплив на емоційну саморегуляцію, а також, на побудову взаєностосунків, соціалізацію, вміння відчувати, співчувати, самовиражатися. Власне, саме ці якості в перспективі допоможуть школярам ефективно боротися з майбутніми викликами в житті» [24, с. 118]. Щодо оцінки практик майндфулнес у навчанні іноземних мов зроблено переконливий висновок про необхідність подальших емпіричних досліджень для визначення умов ефективності подібних програм з урахуванням специфіки освітнього контексту. Тому виникають важливі методичні питання: які цілі та завдання навчання іноземних мов, як будуть організовані та як будуть проводитися заняття, тривалість навчання та ефективність застосовуваних методик, оцінка отриманого результату тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Практика майндфулнес безперечно має великий виховний потенціал. Програми та тренінги, які реалізуються в навчальних закладах, спрямовані на учнів, учителів, а також адміністративний персонал. Основна мета програм, що сприяють усвідомленню, – розвинути ідею буття «тут і тепер», тобто ставлення до відкритості та прийняття всіх внутрішніх переживань, а отже, навчити відокремлювати «Я» від власних стресових думок, емоцій та відчуттів. Важливим завданням є також покращення концентрації, що у випадку учнів призводить до кращих академічних результатів і формування навчальних досягнень, а також сприяє розвитку самооцінки та компетентності. Люди, які



регулярно практикують майндфулнес, звільняються від автоматичних і негнучких реакцій, які в минулому викликали в них відчуття некомпетентності та низької самооцінки. Практика усвідомленості навчає основних принципів психічної гігієни, таких як: самоспостереження, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, розуміння зв'язків між мисленням, емоціями та поведінкою. Метою використання практик усвідомленості також є розвиток здатності «слухати» себе, відчувати тіло, свої потреби, думки та емоції і водночас відчувати стимули з навколишнього середовища без їх критичної оцінки.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Основна мета статті полягає у вивченні накопиченого досвіду застосування практики майндфулнес в різних сферах діяльності людей, зокрема і в освітній, щоб визначити основні переваги та обмеження застосування технік усвідомленості в організації освітнього процесу з урахуванням його цілей та принципів, особливостей проведення занять, аналізу та оцінки отриманих навичок. Крім того, важливим є аналіз підходів до навчання іноземних мов з використанням практики майндфулнес, а також з'ясування потенційної ролі усвідомленості в процесі навчання англійської мови в контексті міждисциплінарного підходу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання практик розвитку усвідомленості в освітньому середовищі є предметом академічних та прикладних досліджень протягом кількох десятиліть, у тому числі й у контексті вищої освіти [26]. Виокремлюють основні переваги практик майндфулнес: зниження стресу та підвищення стресостійкості, покращення академічної успішності та комплексний особистісний розвиток [27]. Так, метааналіз досліджень, присвячених практикам зниження стресу для студентів університетів, показав ефективність практик усвідомленості зниження стресу в процесі навчання [28]. Практика усвідомленого навчання розвиває розуміння, що немає однозначних відповідей, а є ситуативно-придатні рішення, знижує



необхідність надмірної старанності за рахунок підвищення внутрішнього інтересу до процесу навчання [29].

Ураховуючи вищесказане переконуємося, що практика майндфулнес і вивчення іноземних мов – взаємозумовлені речі. Результативне вивчення іноземної мови може відбутися, лише якщо ті, хто вивчає мову, уважні та усвідомлюють цей процес. Одним із завдань Загальноєвропейських рекомендацій з мовної освіти (CEFR) є забезпечити формування суспільних агентів мови – «кожна людина є агентом змін у своєму оточенні, і зміни можуть бути опосередковані через мову» [30, 31], тобто учні, вивчаючи іноземні мови, стають соціальними агентами, виконуючи завдання та дії в певних ситуаціях, середовищах і сферах, які не обов'язково орієнтовані на мову [31]. Техніки усвідомленості на заняттях англійської мови є одним із способів реалізувати бачення CEFR зробити вивчення мови більш цілеспрямованим, що розвиває метакогнітивну обізнаність, увагу та здатність зосереджуватися на «тут і тепер» [3], зменшує тривогу щодо опанування іноземної мови [32] і розвиває самоефективність [33]. Усе більше шкіл за кордоном упроваджують програми усвідомленості, щоб допомогти учням зменшити тривожність і стати більш залученими до навчання [34, р. 40–45]. Також повідомляється, що практики майндфулнес позитивно впливають на зниження стресу та тривоги в класі, покращують увагу, сприяють когнітивній гнучкості і креативності, допомагають підліткам регулювати та покращити академічні досягнення в школі [35]. Живучи в епоху пандемії, війни в державі, українське суспільство зараз відчуває соціальний та емоційний стрес, прогалини в навчанні, відсутність мотивації та загальне пригнічення психологічного стану вчителів і учнів. Тому навчання усвідомленості в класі може стати одним із способів відновлення соціальної та емоційної рівноваги, а також мотивації серед учнів і вчителів [36].

У сфері навчання іноземної мови за допомогою технік майндфулнес варто відмітити дослідження Е. Лангер [26, 37], Т. Х'юстон і К. Пейдж [38], а також



К. Джонсон і П. Голомбек [39]. Уважність – це концепція, яку ввела Е. Лангер у 1989 році, як здатність мозку помічати щось нове, бути чутливим до контексту, бути критичним та створювати нові знання. Таким чином, вважається, що уважність підтримує креативність учнів. Ця концепція застосовується до багатьох контекстів, особливо в навчальній діяльності. Основною характеристикою уважності Е. Лангер є створення нового розрізнення, яке означає усвідомлене бачення фактів або явищ як результат ретельного спостереження за чимось з метою помітити щось відмінне. Згідно з Е. Лангер, помічаючи нові речі, учні починають творчо мислити та осмислювати власні міркування [29]. На відміну від бездумності, яка зосереджена на повторенні без цікавості, уважність навчає учнів уважно спостерігати за процесом навчання. Е. Лангер стверджує, що викладачі іноземних мов не повинні зосереджуватися на перевірці фактів про те, «що є насправді», оскільки акцент на перевірці знань є «бездумним» і тісно пов'язаний з набором хибних концепцій щодо вивчення іноземної мови [37].

Крім того, Е.Лангер вважає, що є два основні шляхи виникнення бездумності: одноразовий вплив і повторення. Одноразове сприйняття означає первинну обробку інформації, не ставлячи під сумнів інші способи її розуміння. У контексті вивчення іноземних мов, наприклад, це може означати переліку вивчених слів без контексту або в окремому контексті. Механічне повторення тісно пов'язане з одноразовим впливом і передбачає постійне виконання навчальних дій в один і той самий спосіб. У викладанні іноземних мов цей підхід можна реалізувати в межах одного формату уроку (наприклад, презентація/практика/продукція) або завжди використовувати однакові моделі запитань чи вправ, які вимагають від учнів виконання типового завдання незалежно від контексту. Повторення призводить до відсутності свіжості та цікавості й до створення хибного відчуття впевненості, що може спричинити розгубленість, коли контекст змінюється. Е.Лангер стверджує, що коли людям



кажуть, що є лише один правильний спосіб роботи з навчальним матеріалом або однотипне виконання завдань, це обмежує їхню здатність ефективно опанувати матеріал і використовувати інформацію творчо. На противагу цьому, усвідомленість вимагає зосередження на тому, як ми реагуємо на світ, що, на нашу думку, призводить до більш вагомих і довготривалих ефектів, оскільки дозволяє учням переосмислити конкретну діяльність на основі власного досвіду, глибше засвоюючи матеріал. Цей усвідомлений підхід дає учням змогу розуміти і керувати відмінностями в поглядах і підходах, а також помічати свої реакції на такі відмінності. Загалом Е. Лангер аналізує усвідомленість як здатність створювати варіанти, і ця перспектива вимагає від людини покладатися на власний досвід, а не на досвід інших або узгоджений погляд на те, як переживати певну подію. Дослідниця зауважила, що коли застосовується цей усвідомлений підхід, учні більш відкриті до експериментів, здатні виходити за межі сценарію уроку й є більш готовими пропонувати рішення, визначати свої цілі і критично осмислювати їх результати. У своєму дослідженні Т. Х'юстон і К. Пейдж підкреслюють, що основний зсув від навчання іноземної мови на основі «заучування» до навчання на основі усвідомленості полягає у фундаментальній різниці в якості виконання завдань учнями, і серед основних переваг називають посилення саморегуляції [38]. З вищезазначеного можна зробити висновок, що практика майндфулнес передбачає два основні аспекти: усвідомлення та спостереження. Навчання англійської мови з використанням технік майндфулнес передбачає не лише її опанування, але й формування важливих умінь: ставити мету й усвідомлювати свої ресурси, планувати свою діяльність, обирати та аналізувати стратегії та тактики у процесі навчання іноземної мови, оцінювати результати навчання.

Висновки. Отже, практику майндфулнес зазвичай трактують, по-перше, як саморегуляцію уваги для підтримки зосередження на поточному досвіді і, по-друге, як цілеспрямовану орієнтацію на момент «тут і тепер», яка реалізується у



відкритості до нового досвіду і сприйняття його. Процес перебування «тут і тепер» розвиває здатність усвідомлювати емоції, почуття і занепокоєння, не включаючись у процес їх «переживання», ніби «з боку», виступаючи як спостерігач за емоціями й думками та їх зміною. Дослідники майндфулнес встановили взаємозв'язок практики з когнітивними функціями, емоційною сферою, поведінкою людей. У результаті застосування практики майндфулнес удосконалюються когнітивні здібності, збільшується когнітивна гнучкість, змінюється динаміка емоцій, реактивність емоцій, підвищується рівень саморегуляції та зменшується поведінковий автоматизм, посилюється нейропластичність, знижується стрес.

Підсумовуючи міркування про усвідомленість, слід зазначити, що майндфулнес, як і багато інших понять, може зацікавити педагогів, пов'язаних з різними моделями освіти. Однак незалежно від того, чи трактуємо ми усвідомленість вузько, як техніку, що дозволяє поглибити концентрацію та зменшує емоційну напругу, чи широко, як спосіб життя (якість життя), що характеризується ставленням до прийняття та відкритості, вона має величезний педагогічний потенціал. І хоча чітко педагогічних досліджень, які б підтверджували ефективність практики майндфулнесу для процесу навчання англійської мови в Україні, ще не проводилося, численні результати емпіричних досліджень з інших галузей (психології та нейробіології), наведені в статті, достатньо підтверджують той факт, що практика майндфулнес, особливо систематичного характеру, має безсумнівну користь для психічного здоров'я та особистісного розвитку дітей та підлітків, а також дорослих. Дослідження надає низку доказів того, що варто використовувати методи усвідомленості в школі, у позашкільній освіті та в широкому розумінні навчання впродовж життя, розглядаючи усвідомленість як один із способів підтримки саморозвитку. Дослідження вказують на величезний потенціал практик майндфулнес у



підвищенні самосвідомості та відкритості до власного досвіду, а також пошуку шляху до особистісної трансформації.

Список використаних джерел

1. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York : Delta, 1990. 348 p.
2. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY, Hyperion, 1994. 368 p.
3. Bishop S.R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 2004. Vol. 11. No. 3. Pp. 230-241.
4. Brown K. W. & Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. 84(4). Pp.822–848.
5. Soloway G. B., Poulin A., & Mackenzie C. S. Preparing new teachers for the full catastrophe of the 21st century classroom: Integrating mindfulness training into initial teacher education. In : A. Cohan & A. Honigsfeld (éd.), *Breaking the mold of preservice and in-service teacher education* Lanham : R & L Education, 2011. Pp.221–227.
6. Shapiro S.L., Oman D., Thoresen, C.E., Plante T.G., Flinders T. Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 2008. 64(7). Pp. 840–862.
7. Pellegrino J.W., & Hilton M.L. (éd.). *Education for life and work: developing transferable knowledge and skills in the 21st century*. National Academies Press, 2013. 372 p.
8. Hanh T. N. *The heart of the Buddha's teaching*. New York : Broadway, 1999. 314 p.
9. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. 10(2). 144–156.



10. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books, 2013. 314 p.
11. Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., & Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 2006. 62(3). Pp.373–386.
12. Davis D.M & Hayes J. A. What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 2011. 48 (2). Pp. 198–208.
13. Irving J. A., P. L. Dobkin J. Park. Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2009. 15(2). Pp. 61–66.
14. Creswell J. D Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 2017. Vol. 68. Pp. 491–516.
15. Thera N. *The power of mindfulness*. San Francisco, CA : Unity Press, 1972. 418 p.
16. Greason P. B., & Cashwell C. S. Mindfulness and counseling self-efficacy : The mediating role of attention and empathy. *Psychotherapists Education and Supervision*, 2009. 49(1). Pp.2–19.
17. Corcoran K. M., Farb N., Anderson A., & Segal Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In : A. M. Kring & D. M. Sloan (éd.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York : Guilford Press, 2010. Pp. 339 –355.
18. Hart T. Opening the Contemplative Mind in the Classroom. *Journal of Transformative Education*, 2004. 2(1). Pp. 28–46.
19. Napoli D. M., Krech P. R., & Holley L. C. Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology*, 2005. 21(1). Pp. 99–125.
20. Zylowska L., Ackerman D.L., Yang M.H., Futrell J.L., Horton N.I., Hale T.S. Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD: A Feasibility Study. *Journal of Attention Disorder*, 2008. 11(6). Pp.737–746.



21. Hyland T. Mindfulness, adult learning and therapeutic education: Integrating the cognitive and affective domains of learning. *International Journal of Lifelong Education*, 2010. 29(5). Pp. 517–532.

22. Albrecht N., Albrecht P. & Cohen M. Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 2012. 37(12). Pp. 1–14.

23. Бондаренко Л. О. Твердохвалова Ю. Л. Навички майндфулнес в освітньому просторі. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 32–36.

24. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язбережувального потенціалу. *Scientia et Societas*. 2022. №1. С. 114–121.

25. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2018. Вип. 1. С. 153–161.

26. Langer E. [et al.]. Conditional teaching and mindful learning: *The role of uncertainty in education*. 1989. 2(3). P. 139–150. [DOI:10.1080/10400418909534311](https://doi.org/10.1080/10400418909534311)

27. Shapiro S.L. The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*. 2011. 3(67). Pp. 267–277. [DOI:10.1002/jclp.20761](https://doi.org/10.1002/jclp.20761)

28. Regehr C., Glancy D., Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. 2013. 1(148). Pp. 1–11. [DOI:10.1016/j.jad.2012.11.026](https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026)

29. Langer E. Mindfulness isn't much harder than mindlessness // *Harvard Business Review*. 2016. 4 [Електронний ресурс]. URL <https://hbr.org/2016/01/mindfulness-isnt-much-harder-than-mindlessness> (дата звернення: 31.03.2025).

30. Council of Europe. Common European Framework of Reference for Languages: *Learning, teaching, assessment – Companion volume*. Council of Europe Publishing. 2020. www.coe.int/lang-cefr



31. Council of Europe. Council for Cultural Co-operation. Education Committee. Modern Languages Division. *Common European framework of reference for languages: Learning, teaching, assessment*. Cambridge University Press, 2001.
32. Önem E. E. A Study on the Effects of Meditation on Anxiety and Foreign Language Vocabulary Learning. *Journal of Language and Literature Education*, 2015.15. Pp.134–148.
33. Fallah N. Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: a mediation Analysis. *Educational Psychology*, 2016. 37(6). Pp.745–756. <http://doi.org/10.1080/01443410.2016.1149549>
34. Ergas O. *Mindfulness and the Quiet Revolution in Education*. Resling Publishing, 2021. 213 p.
35. Laukkonen R., Leggett J. M. I., Gallagher R., Biddell H., Mrazek A., Slagter H. A., & Mrazek M. The Science of Mindfulness-Based Interventions and Learning: A *Review for Educators*. 2020. 448 p.
36. Tan C. Mindful education for a post-pandemic world. In *Mindful education* Springer, Singapore. 2021. Pp. 179–197.
37. Langer E. A Mindful Education. *Educational Psychologist*. 1993. 1(28). P. 43–50. [DOI:10.1207/s15326985ep2801_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2801_4)
38. Houston T. & Paaige K. Mindful Learning and Second Language Acquisition. *Academic Exchange Quarterly*, 2007. 11(1). Pp. 87–92.
39. Johnson K. E. & Golombek P. R. *Mindful L2 teacher education: a sociocultural perspective on cultivating teachers' professional development*. New York: Routledge, 2016. 248 p.