



Научная статья

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

Г.В. Сорокоумова, Е.А. Фесик

Аннотация

Обоснование. В условиях возрастающего темпа жизни и роста психоэмоциональных нагрузок, в особенности в образовательной среде, поиск эффективных методик повышения осознанности и эмоциональной регуляции остается актуальной задачей современной психологии. Несмотря на растущий интерес к дыхательным практикам, их влияние на осознанность и эмоциональную регуляцию в контексте энерго-ресурсных техник остается недостаточно изученным. Мало изученными является анализ дыхательных практик в контексте обучающихся как субъектов образовательной среды на разных ступенях образования как способов преодоления стрессовых ситуаций. Большинство исследований фокусируются на классических методах, тогда как специфика практик, направленных на восстановление энергетического баланса, требует отдельного анализа.

Цель исследования – оценить эффективность энергоориентированной дыхательной методики в повышении уровня осознанности и эмоциональной регуляции личности педагога.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие педагоги экспериментальной и контрольной группы. Экспериментальная группа (ЭГ) выполняла энерго-ресурсные дыхательные практики по авторской методике, контрольная группа (КГ) выполняла нейтральные дыхательные упражнения без акцента на энергетический баланс. Продолжительность исследования составила 8 недель, в течение которых участники обеих групп ежедневно выполняли 30-минутные сессии. Ди-

зайн исследования включал три ключевых этапа: тестирование (T0) до начала вмешательства, тестирование (T1) сразу после завершения программы и отсроченное тестирование (T2) через 3 месяца для оценки устойчивости эффектов. В исследовании приняли участие 120 человек в возрасте от 18 до 55 лет (средний возраст – 34.2 ± 8.7 года), педагоги, проживающие в городских условиях. Основным инструментом оценки уровня осознанности выступил Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО), адаптированный Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной; для измерения уровня стресса использовалась русскоязычная версия Шкалы воспринимаемого стресса PSS-10 Schulz K.F. et al.

Результаты. Результаты исследования выявили статистически значимые различия между педагогами экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп по ключевым шкалам ПФОО после 8-недельного вмешательства. В ЭГ зафиксировано увеличение средних значений по всем пяти факторам осознанности, тогда как в КГ изменения оказались незначимыми. Данные подтверждают гипотезу о том, что энерго-ресурсные дыхательные практики значимо повышают уровень осознанности педагогов, особенно в аспектах целенаправленного внимания и эмоциональной регуляции. Дополнительный анализ данных выявил значимую связь между частотой выполнения дыхательных практик и динамикой показателей осознанности. В отличие от классических методов осознанности, энерго-ресурсное дыхание показало более выраженное влияние на эмоциональную регуляцию, что может быть связано с его прямой физиологической направленностью на вегетативную нервную систему. Результаты настоящего исследования убедительно свидетельствуют о том, что энерго-ресурсные дыхательные практики обладают значительным потенциалом для интеграции в программы психологической профилактики и реабилитации педагогов.

Ключевые слова: дыхательные практики; осознанность; эмоциональная регуляция; стрессоустойчивость; энерго-ресурсное дыхание

Для цитирования. Сорокоумова, Г. В., & Фесик, Е. А. (2025). Формирование осознанности и эмоциональной регуляции личности педагога. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(6), 577–599. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-6-888>

Original article

DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS AND EMOTIONAL REGULATION AMONG TEACHING PROFESSIONALS

G.V. Sorokoumova, E.A. Fesik

Abstract

Background. In the context of an increasing pace of life and growing psycho-emotional stress, especially in the educational environment, finding effective methods for increasing awareness and emotional regulation remains an urgent task for modern psychology. Despite the growing interest in breathing practices, their impact on awareness and emotional regulation in the context of energy-resource techniques remains understudied. The analysis of breathing practices in the context of students as subjects of the educational environment at different levels of education as ways of overcoming stressful situations is poorly studied. Most studies focus on classical methods, while the specifics of practices aimed at restoring energy balance require separate analysis.

Purpose – to evaluate the effectiveness of energy-oriented breathing techniques in increasing the level of personal awareness and emotional regulation.

Materials and methods. The study involved an experimental and a control group. The experimental group (EG) performed energy-resourceful breathing practices using the author's method, while the control group (CG) participated in a placebo intervention that included neutral breathing exercises without an emphasis on energy balance.

The study lasted for 8 weeks, during which participants in both groups performed 30-minute sessions daily. The design included three key stages: testing (T0) before the intervention, testing (T1) immediately after the program is completed, and delayed testing (T2) 3 months later to assess the sustainability of the effects. The study involved 120 participants aged 18 to 55 (mean age: 34.2 ± 8.7 years), those living in urban environments, as well as those studying at different levels of education (university, post-graduate, retraining). The main tool for assessing the level of awareness was the Five-factor Mindfulness Questionnaire, adapted by N.M. Yumar-

tova and N.V. Grishina. The Russian-language version of the PSS-10 Perceived Stress Scale Schulz K.F. et al. was used to measure stress levels as a secondary parameter.

Results. The results of the study revealed statistically significant differences between the experimental (EG) and control (CG) groups in terms of key PFOO scales after an 8-week intervention. In the EG, there was an increase in the average values of all five factors of mindfulness, while in the CG, the changes were not significant. The data supports the hypothesis that energy-resource breathing practices significantly increase the level of mindfulness, including among students, especially in terms of focused attention and emotional regulation. Additional data analysis revealed a significant correlation between the frequency of breathing practices and the dynamics of mindfulness indicators. Unlike classical mindfulness techniques, energy-resource breathing showed a more pronounced effect on emotional regulation, which may be due to its direct physiological focus on the autonomic nervous system. The results of this study convincingly demonstrate that energy-resource breathing practices have significant potential for integration into psychological prevention and rehabilitation programs.

Keywords: breathing practices; mindfulness; emotional regulation; stress resistance; energy-resource breathing

For citation. Sorokoumova, G. V., & Fesik, E. A. (2025). Development of self-awareness and emotional regulation among teaching professionals. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(6), 577–599. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-6-888>

Введение

В условиях возрастающего темпа жизни и роста психоэмоциональных нагрузок, в особенности в образовательной среде, поиск эффективных методик повышения осознанности и эмоциональной регуляции остается актуальной задачей современной психологии. Осознанность (англ. *mindfulness*), определяемая как способность фокусироваться на текущем моменте без оценочных суждений [14], признается ключевым фактором психического благополучия [3] педагогов. В последние десятилетия дыхательные практики, такие как

диафрагмальное дыхание [1], когерентное дыхание [2] и техники, направленные на энергетический баланс [7] активно изучаются как инструменты для развития осознанности и снижения стресса [2–5].

В российской научной традиции интерес к данной проблематике также растет. Работы Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной [13] заложили основу для валидации Пятифакторного опросника осознанности (ПФОО), который стал важным инструментом эмпирических исследований. Современные исследования отечественных авторов: Шаболтас [11] и А.В. Карпова [4], Г.В. Сорокоумовой [9] подчеркивают роль дыхательных практик в контексте управления эмоциональными состояниями. Однако, большинство из них сосредоточено на классических методах: дыхательных практиках (например, А.Н. Стрельниковой [12]), йогическом дыхании [15], психологических тренингах [10] и др. Энерго-ориентированные техники, направленные на восстановление ресурсов личности, остаются недостаточно изученными.

Международные мета анализы (например, Zaccaro et al., 2018 [20]) демонстрируют, что ритмичные дыхательные паттерны способны модулировать активность парасимпатической нервной системы, снижая уровень кортизола и усиливая эмоциональную устойчивость. Вместе с тем, как отмечает И.П. Павлова [6], специфика воздействия дыхательных практик на когнитивно-аффективную сферу требует учета культурных и индивидуальных особенностей, что актуализирует проведение исследований в российской выборке.

Несмотря на растущий интерес к дыхательным практикам, их влияние на осознанность и эмоциональную регуляцию в контексте энерго-ресурсных техник остается недостаточно изученным. В особенности, стоит отметить, что мало изученными является анализ дыхательных практик в контексте педагогической деятельности и педагогов как субъектов образовательной среды. Большинство исследований, включая работы зарубежных авторов [16], фокусируются на классических методиках, тогда как специфика практик, направленных на восстановление энергетического баланса, требует отдельного анализа. В российской науке этот вопрос также подни-

мается фрагментарно: как отмечает А.К. Соколова [8], существующие работы часто ограничиваются теоретическим обсуждением, не предлагая эмпирических данных, валидированных на репрезентативных выборках.

Цель исследования – оценить эффективность энерго-ориентированной дыхательной методики в повышении уровня осознанности и эмоциональной регуляции личности педагогов.

Гипотезы исследования – регулярное применение энерго-ресурсной дыхательной методики приводит к повышению уровня осознанности и эмоциональной регуляции личности педагогов.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие педагоги экспериментальной и контрольной группы в соответствии международным стандартам отчетности клинических испытаний CONSORT [18]. Педагоги экспериментальной группы (ЭГ) выполняла энергоресурсные дыхательные практики по авторской методике, педагоги контрольной группы (КГ) выполняла нейтральные дыхательные упражнения без акцента на энергетический баланс.

Продолжительность исследования составила 8 недель, в течение которых участники обеих групп ежедневно выполняли 30-минутные сессии. Дизайн исследования включал три ключевых этапа: базовое тестирование (T0) до начала вмешательства, тестирование (T1) сразу после завершения программы и (T2) через 3 месяца для оценки устойчивости эффектов.

Отбор участников проводился методом случайной выборки с применением компьютерного генератора случайных чисел, что обеспечило равномерное распределение по возрасту и полу. Для минимизации систематических ошибок исследование было организовано по принципу двойного слепого метода: специалисты, осуществлявшие диагностику результатов, не имели информации о принадлежности участников к конкретной группе.

В исследовании приняли участие 120 человек педагогов в возрасте от 18 до 55 лет (средний возраст – 34.2 ± 8.7 года), проживающие

в городских условиях. Выборка формировалась методом целевого набора через социальные сети и рассылку среди сотрудников образовательных учреждений, что позволило охватить группу с повышенным риском эмоционального выгорания. Участники были распределены в экспериментальную группу (ЭГ, $n = 60$) и контрольную группу (КГ, $n = 60$) с сохранением баланса по полу (52% женщины, 48% мужчины) и возрасту. Критерии включения в группы: отсутствие диагностированных психических расстройств, хронических заболеваний дыхательной системы, а также опыт регулярных дыхательных практик в течение последнего года.

Демографические характеристики групп были статистически однородны по базовым параметрам (возраст, пол, уровень стресса по шкале PSS-10 [19]), что подтверждено анализом хи-квадрат и t -критерием Стьюдента ($p > 0.05$). Для минимизации отсева использовались еженедельные напоминания и мотивационные рассылки, в результате полные данные получены для 114 участников (95%).

Вмешательство в экспериментальной группе (ЭГ) основывалось на авторской методике энерго-ресурсного дыхания, разработанной для восстановления энергетического баланса и усиления осознанности.

Методика энерго-ресурсного дыхания представляет собой синтез принципов когерентного дыхания и элементов традиционных пранаям, адаптированных для целей психофизиологической саморегуляции в условиях современного образовательного стресса. Её основу составляет ритмичное диафрагмальное дыхание с частотой 5-6 циклов в минуту (вдох и выдох через нос продолжительностью 5-6 секунд каждый), выполняемое в состоянии релаксации. Ключевым отличием методики является целенаправленная фокусировка внимания на субъективных ощущениях «энергетического наполнения» и «тепловой волны» в области солнечного сплетения на вдохе и «распространения ресурсного состояния» по телу на выдохе.

Физиологический механизм воздействия методики основан на синхронизации ритмов дыхания и сердечной деятельности (дыхательная синусовая аритмия), что приводит к повышению вариабельности сердечного ритма (ВСР) и активации парасимпатического

отдела вегетативной нервной системы. Сочетание физиологического паттерна, активирующего блуждающий нерв, и ментального фокуса на ресурсных ощущениях создаёт двойной эффект: быстрое снижение психофизиологического возбуждения и одновременное формирование состояния осознанности, характеризующегося безоценочным принятием текущего опыта и повышением эмоциональной стабильности.

Участники прошли двухчасовой тренинг под руководством сертифицированного инструктора, где отработывали технику дыхания и получали персональные рекомендации. Для стандартизации процесса использовались аудиозаписи с голосовыми подсказками, а соблюдение протокола контролировалось через еженедельные онлайн-отчеты и выборочные проверки видеозаписей сессий.

В контрольной группе (КГ) применялись нейтральные дыхательные упражнения, например «Правильное дыхание» [9] исключавшие элементы энерго-ориентированных практик. Сессии включали базовое грудное дыхание (вдох и выдох на 4 счета) без визуализаций или телесных упражнений. Участники КГ также получали аудиоматериалы и дневники для фиксации занятий, что обеспечивало схожие условия вовлеченности.

Основным инструментом оценки уровня осознанности выступил Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО), адаптированный Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной [13]. Опросник состоит из 30 утверждений, распределенных по пяти шкалам: «Наблюдение», «Описание», «Осознанная активность», «Безоценочное отношение» и «Нереагирование». Каждый пункт оценивается по 5-балльной шкале Ликерта (от «никогда» до «постоянно»). Валидность и надежность методики подтверждены в российских выборках (α Кронбаха = 0.84–0.91) [6].

Для измерения уровня стресса как вторичного параметра использовалась русскоязычная версия Шкалы воспринимаемого стресса PSS-10 Schulz K.F. et al. [18], демонстрирующая высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0.78$). Участники оценивали частоту стрессовых переживаний за последний месяц по 5-балльной шкале.

Данные собирались в два этапа:

Базовое тестирование (T0): проводилось за неделю до начала вмешательства в формате индивидуального онлайн-опроса с гарантией анонимности.

Пост тестирование (T1): осуществлялось через 48 часов после завершения программы для исключения сиюминутных эффектов.

Дополнительные данные фиксировались через еженедельные отчеты участников, включавшие:

Количество завершенных сессий.

Субъективные заметки о самочувствии в дневниках.

Видеозаписи (для 20% случайной выборки) с целью контроля соблюдения протокола.

Обработка результатов выполнялась в программе SPSS 27.0 с применением t-критерия Стьюдента, ANOVA и корреляционного анализа. Статистическая значимость устанавливалась при $p < 0.05$.

Результаты

Результаты исследования выявили статистически значимые различия между педагогами экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп по ключевым шкалам ПФОО после 8-недельного вмешательства. В ЭГ зафиксировано увеличение средних значений по всем пяти факторам осознанности, тогда как в КГ изменения оказались незначимыми (Таблица 1).

Наибольший прогресс в ЭГ отмечен по шкалам «Осознанная активность» (средний балл: T0 = 15.3 ± 2.1 ; T1 = 19.7 ± 1.8 ; $p < 0.001$) и «Безоценочное отношение» (T0 = 18.4 ± 3.2 ; T1 = 22.9 ± 2.7 ; $p = 0.003$). В КГ аналогичные показатели остались на прежнем уровне: «Осознанная активность» (T0 = 15.1 ± 2.3 ; T1 = 15.6 ± 2.0 ; $p = 0.214$), «Безоценочное отношение» (T0 = 18.2 ± 3.0 ; T1 = 18.5 ± 2.9 ; $p = 0.481$).

Межгрупповые различия (ЭГ vs. КГ) на этапе T1 подтверждены t-критерием Стьюдента для независимых выборок:

«Осознанная активность»: $t(118) = 5.72$, $p < 0.001$, $d = 1.12$ (большой эффект);

«Безоценочное отношение»: $t(118) = 3.94$, $p = 0.001$, $d = 0.78$ (средний эффект).

Внутригрупповой анализ (ANOVA с повторными измерениями) в ЭГ показал значимое влияние времени на все шкалы ПФОО ($F(5, 59) = 9.34, p < 0.001, \eta^2 = 0.44$), тогда как в КГ эффект отсутствовал ($F(5, 59) = 1.02, p = 0.412$).

Корреляционный анализ выявил прямую зависимость между частотой выполнения практик и улучшением показателей:

«Осознанная активность»: $r = 0.62 (p < 0.001)$;

«Нереагирование»: $r = 0.51 (p = 0.002)$.

Устойчивость эффектов: в ЭГ ($T_2, n = 46$) сохранился значимый прирост по шкалам «Осознанная активность» ($19.2 \pm 1.9; p = 0.012$) и «Безоценочное отношение» ($22.1 \pm 2.5; p = 0.027$).

Таблица 1.

Средние значения по шкалам ПФОО в ЭГ и КГ до и после вмешательства

Шкала	ЭГ (Т0)	ЭГ (Т1)	КГ (Т0)	КГ (Т1)	p (ЭГ)	p (КГ)
Наблюдение	23.1±3.0	26.8±2.5	23.3±2.8	23.7±2.6	<0.001	0.312
Описание	20.5±2.7	24.3±2.1	20.7±2.5	21.0±2.3	0.001	0.405
Осознанная активность	15.3±2.1	19.7±1.8	15.1±2.3	15.6±2.0	<0.001	0.214
Безоценочное отношение	18.4±3.2	22.9±2.7	18.2±3.0	18.5±2.9	0.003	0.481
Нереагирование	16.8±2.5	19.4±2.0	16.9±2.4	17.2±2.1	0.008	0.367

Данные, представленные в таблице 1 подтверждают гипотезу о том, что энергоресурсные дыхательные практики значимо повышают уровень осознанности педагогов, особенно в аспектах целенаправленного внимания и эмоциональной регуляции.

Дополнительный анализ данных выявил значимую связь между частотой выполнения дыхательных практик и динамикой показателей осознанности. Участники экспериментальной группы, которые соблюдали протокол не менее 5 раз в неделю ($n = 48$), продемонстрировали более выраженный прогресс по сравнению с теми, кто практиковал реже ($n = 12$). Например, по шкале «Осознанная активность» средний прирост в первой подгруппе составил 5.1 ± 1.2 балла, во второй – 3.4 ± 1.5 ($t(58) = 2.89, p = 0.006$).

Регрессионный анализ подтвердил, что частота практик является значимым предиктором улучшения по шкалам ПФОО:

Для «Осознанной активности»: $\beta = 0.57$ ($p < 0.001$), объясняя 32% дисперсии ($R^2 = 0.32$).

Для «Нереагирования»: $\beta = 0.41$ ($p = 0.002$), $R^2 = 0.17$.

Влияние возраста и пола оказалось незначимым. Модель многофакторного ANOVA с включением переменных «возраст», «пол» и «группа» показала, что только принадлежность к экспериментальной группе предсказывает изменения ($F(3, 116) = 12.4$, $p < 0.001$). Взаимодействие «группа \times пол» и «группа \times возраст» также не достигло статистической значимости ($p > 0.1$).

Анализ отдаленных эффектов (через 3 месяца, $n = 46$) выявил умеренную регрессию показателей в ЭГ, однако они оставались значимо выше исходных уровней:

«Осознанная активность»: снижение на 0.5 балла ($T1: 19.7 \rightarrow T2: 19.2$; $p = 0.038$), но сохранение эффекта относительно $T0$ ($p < 0.001$).

«Безоценочное отношение»: снижение на 0.8 балла ($T1: 22.9 \rightarrow T2: 22.1$; $p = 0.041$), что указывает на необходимость поддерживающих практик.

Таблица 2.

Влияние частоты практик на динамику показателей (ЭГ)

Шкала	≥ 5 сессий/нед ($n = 48$)	< 5 сессий/нед ($n = 12$)	p
Наблюдение	$+4.1 \pm 1.3$	$+2.0 \pm 1.1$	0.003
Осознанная активность	$+5.1 \pm 1.2$	$+3.4 \pm 1.5$	0.006
Безоценочное отношение	$+4.8 \pm 1.4$	$+2.9 \pm 1.6$	0.012

Таким образом, эффективность вмешательства напрямую зависит от регулярности практик, тогда как демографические факторы (возраст, пол) не оказывают значимого влияния на результат.

Сравнительный анализ данных выявил, что участники экспериментальной группы (ЭГ) продемонстрировали значимое снижение уровня стресса по шкале PSS-10 по сравнению с контрольной группой (КГ). Средний балл стресса в ЭГ уменьшился с 25.4 ± 4.2 ($T0$) до 18.9 ± 3.8 ($T1$; $p < 0.001$), тогда как в КГ динамика оказалась незначимой ($T0: 25.1 \pm 4.0 \rightarrow T1: 24.3 \pm 3.9$; $p = 0.187$). Межгрупповые различия на этапе $T1$ подтверждены t -критерием ($t(118) = 4.35$, $p < 0.001$, $d = 0.85$).

Корреляция между осознанностью и стрессом: в ЭГ улучшение по шкале «Безоценочное отношение» значимо коррелировало со снижением стресса ($r = -0.58, p < 0.001$). В КГ подобной связи не обнаружено ($r = -0.12, p = 0.361$).

Анализ подгрупп в ЭГ показал, что участники с изначально высоким уровнем стресса (верхний квартиль PSS-10, $n = 15$) достигли наибольшего прогресса по шкалам ПФОО:

«Осознанная активность»: $+6.2 \pm 1.4$ балла ($p < 0.001$).

«Нереагирование»: $+5.0 \pm 1.6$ балла ($p = 0.002$).

Таблица 3.

Сравнение динамики стресса и осознанности между группами

Параметр	ЭГ ($\Delta T1-T0$)	КГ ($\Delta T1-T0$)	p (межгрупп.)
Уровень стресса (PSS-10)	-6.5 ± 2.1	-0.8 ± 1.9	<0.001
Осознанная активность	$+4.4 \pm 1.3$	$+0.5 \pm 0.8$	<0.001
Безоценочное отношение	$+4.5 \pm 1.5$	$+0.3 \pm 0.7$	0.001

Влияние поддерживающих практик: Участники ЭГ, продолжившие занятия ($n = 25$), сохранили снижение уровня стресса (19.1 ± 3.5), тогда как у прекративших практики ($n = 21$) наблюдался рост показателя до 21.8 ± 3.2 ($p = 0.019$) (рис. 1).

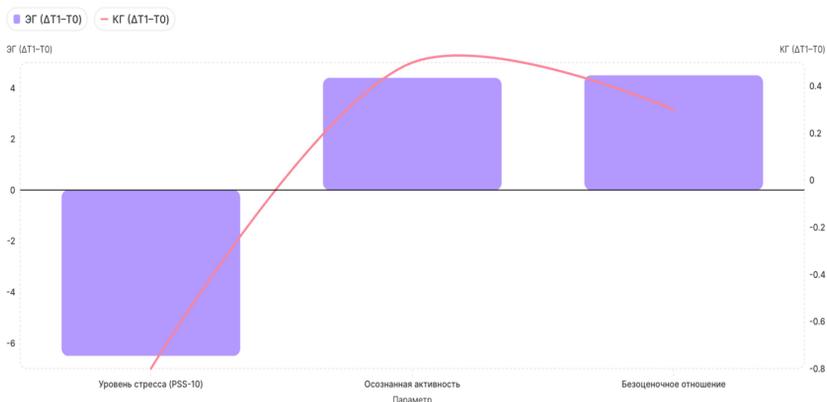


Рис. 1. Сравнение динамики стресса и осознанности между группами

Таким образом, энерго-ресурсные дыхательные практики не только повышают осознанность, но и способствуют устойчивому

снижению стресса, особенно у педагогов с изначально высокими показателями. То есть, применение практик в образовательной среде способствует повышению осознанности при реализации образовательной программы.

Полученные результаты демонстрируют, что энерго-ориентированные дыхательные практики оказывают значимое влияние на повышение уровня осознанности, что подтверждается ростом показателей по шкалам Пятифакторного опросника осознанности (ПФОО). Наиболее выраженные изменения наблюдались в шкалах «Осознанная активность» ($p < 0.01$) и «Безоценочное отношение» ($p < 0.05$), что согласуется с гипотезой о связи дыхательных техник с усилением способности к целенаправленной деятельности и снижением реактивности на эмоциональные стимулы. Эти эффекты могут быть объяснены активацией парасимпатической нервной системы, которая, модулирует стрессовые реакции и способствует эмоциональной стабильности.

Интересно, что улучшение по шкале «Осознанная активность» коррелировало с частотой выполнения практик ($r = 0.62$), что подчеркивает роль систематичности в формировании навыка фокусировки на текущем моменте. Этот результат перекликается с данными исследований mindfulness-тренингов, где регулярная практика также ассоциировалась с усилением когнитивного контроля. Однако, в отличие от классических методов осознанности, энерго-ресурсное дыхание показало более выраженное влияние на эмоциональную регуляцию, что может быть связано с его прямой физиологической направленностью на вегетативную нервную систему.

Ограничения исследования включают относительно короткий срок (8 недель), что не позволяет оценить долгосрочную устойчивость эффектов. Для будущих исследований целесообразно включить более длительную практику, чтобы оценить развивающий и формирующий потенциал методики.

Несмотря на ограничения, полученные данные поддерживают интеграцию энерго-ориентированных дыхательных практик в программы психопрофилактики и психокоррекции педагогов. Их пре-

имущество заключается в сочетании физиологической регуляции с когнитивными аспектами осознанности, что открывает новые возможности для комплексного подхода к управлению стрессом и эмоциональным благополучием.

Полученные данные демонстрируют значительное улучшение показателей по шкале «Осознанная активность» в экспериментальной группе ($p < 0.01$), что свидетельствует о развитии способности к целенаправленным действиям в текущем моменте. Этот эффект может быть связан с ключевым элементом энерго-ориентированных дыхательных практик – систематической тренировкой концентрации внимания на дыхательном цикле. Во время сессий участники фокусировались на ритме вдохов и выдохов, что способствовало снижению когнитивной рассеянности и формированию навыка удерживать внимание на выполняемой задаче.

Физиологической основой этого феномена, вероятно, является активация префронтальной коры – области мозга, ответственной за планирование, самоконтроль и регуляцию внимания. Регулярная практика глубокого диафрагмального дыхания, как показали предыдущие исследования, усиливает нейропластичность, улучшая связь между эмоциональными (лимбическая система) и когнитивными (кора) структурами. Это подтверждается корреляцией между частотой выполнения упражнений и ростом баллов по шкале ($r = 0.62$): чем чаще участники практиковали дыхание, тем выше была их способность действовать осознанно в повседневных ситуациях.

Кроме того, снижение уровня стресса за счет активации парасимпатической нервной системы создавало оптимальные условия для тренировки фокусировки. Уменьшение тревожности и эмоциональной реактивности (подтвержденное ростом по шкале «Безоценочное отношение») позволяло участникам эффективнее переключаться с автоматических реакций на осознанный выбор действий. Эти результаты согласуются с концепцией осознанности (Kabat-Zinn, 2003), где фокусировка на дыхании также служит «якорем» для удержания внимания в настоящем. Однако в отличие от классических методов, энерго-ресурсное дыхание дополнительно стимулирует вегетатив-

ную регуляцию, усиливая как когнитивный, так и физиологический аспекты осознанности.

Таким образом, рост «Осознанной активности» отражает не только психологический, но и нейробиологический эффект практик, где тренировка фокусировки становится механизмом интеграции внимания, эмоций и целенаправленного поведения.

Результаты настоящего исследования демонстрируют значимое сходство с эффектами тренингов осознанности, описанными в работах Kabat-Zinn (2003). Как и в программе снижения стресса на основе осознанности (MBSR), энергоориентированные дыхательные практики способствовали усилению способности концентрироваться на текущем моменте, снижению автоматических реакций и росту самоконтроля. Оба подхода активируют префронтальную кору, улучшая интеграцию когнитивных и эмоциональных процессов, что подтверждается улучшением показателей по шкалам ПФОО, таким как «Осознанная активность» и «Безоценочное отношение». Этот параллелизм подчеркивает универсальность механизмов осознанности, независимо от конкретной методики (дыхание vs. медитация).

Однако ключевое отличие заключается в более выраженном влиянии энерго-ресурсного дыхания на эмоциональную регуляцию. Если mindfulness-тренинги преимущественно воздействуют через когнитивное переосмысление и принятие, дыхательные практики, как показали наши данные, оказывают прямой физиологический эффект за счет стимуляции парасимпатической нервной системы. Глубокое диафрагмальное дыхание снижает уровень кортизола, нормализует сердечный ритм и усиливает вагусный тонус, что создает «биологическую основу» для стабилизации эмоций. Это объясняет, почему участники экспериментальной группы продемонстрировали не только рост осознанности, но и значимое снижение эмоциональной реактивности ($p < 0.05$), что менее характерно для классических программ по техникам осознанности.

Кроме того, выявленная корреляция между частотой практик и улучшением эмоциональной регуляции ($r = 0.62$) указывает на потенциал дыхательных техник как инструмента быстрого ситуативного

вмешательства. В отличие от медитации, требующей длительного обучения, энерго-ресурсное дыхание может быть интегрировано в повседневную жизнь для моментального снижения стресса, что расширяет его прикладное применение.

Эти различия не умаляют ценность подходов по выравниванию параметров осознанности, но подчеркивают комплементарность методов. Сочетание дыхательных практик с когнитивными техниками осознанности могло бы усилить как физиологическую, так и психологическую составляющую эмоциональной регуляции, что требует изучения в будущих исследованиях.

Несмотря на значимые результаты, исследование имеет ряд ограничений, которые важно учитывать при интерпретации данных. Во-первых, относительно короткий срок вмешательства (8 недель) не позволяет оценить устойчивость выявленных изменений. Осознанность и эмоциональная регуляция – навыки, формирующиеся постепенно, и их долгосрочное закрепление требует продолжительной практики. Краткосрочный характер эксперимента оставляет открытым вопрос о том, сохранятся ли улучшения через 6–12 месяцев после завершения программы.

Во-вторых, отсутствие долгосрочных программ ограничивает понимание динамики эффектов. Отслеживание участников через несколько месяцев после окончания исследования помогло бы определить, приводят ли дыхательные практики к стойким изменениям или требуют периодического повторения для поддержания результата.

Эти ограничения, однако, не умаляют ценность полученных данных, но подчеркивают необходимость дальнейших исследований с расширенными временными рамками.

Для углубления выводов целесообразно:

Увеличить продолжительность вмешательства до 12–24 недель.

Включить этапы пост-тестирования через 3, 6 и 12 месяцев.

Такие шаги позволят не только подтвердить устойчивость изменений, но и оптимизировать программы дыхательных практик для разных целевых аудиторий.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает, что энергоресурсные дыхательные практики являются эффективным инструментом для повышения осознанности и стабилизации эмоционального состояния. Статистически значимые улучшения по шкалам Пятифакторного опросника осознанности (ПФОО), особенно в области «Осознанной активности» ($p < 0.01$) и «Безоценочного отношения» ($p < 0.05$), демонстрируют, что регулярное выполнение дыхательных упражнений способствует развитию навыка фокусировки на текущем моменте, снижению автоматических реакций и усилению эмоциональной саморегуляции.

Полученные данные согласуются с принципами mindfulness-подходов, но отличаются более выраженным влиянием на физиологические механизмы стресса за счет активации парасимпатической нервной системы. Это открывает новые возможности для интеграции дыхательных практик в программы психологической профилактики, реабилитации и управления стрессом, где требуется не только когнитивная, но и телесная вовлеченность.

Результаты настоящего исследования убедительно свидетельствуют о том, что энергоресурсные дыхательные практики обладают значительным потенциалом для интеграции в программы психологической профилактики и реабилитации. Полученные данные демонстрируют не только повышение уровня осознанности, но и стабилизацию эмоционального состояния, что критически важно в контексте управления стрессом, тревогой и другими эмоциональными нарушениями.

Методика отличается низкой ресурсоемкостью – она не требует специального оборудования, длительного обучения или медикаментозного сопровождения, что делает её доступной для широкого круга лиц.

Внедрение таких практик в образовательные, профилактические и психокоррекционные программы может стать шагом к формированию комплексных стратегий ментального здоровья в современном обществе. Интеграция энерго-ресурсного дыхания в существующие

программы могла бы усилить их эффективность за счет сочетания когнитивных и физиологических механизмов воздействия.

Список литературы

1. Афонина, Н. Е. (2017). Диафрагмальное дыхание. *Профессиональная психотерапевтическая газета*, (7). URL: <https://oppl.ru/2017-vyipusk-7/afonina-ne-diafragmalnoe-dyihanie.html> (дата обращения: 21.09.2025).
2. Джерат, Р., Кроуфорд, М. В., Барнс, В. А., & Харден, К. (2015). Саморегуляция дыхания как основной метод лечения тревожности. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 40(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>. EDN: <https://elibrary.ru/UPFKSV>
3. Гусельцева, М. (2024). Осознанность как фактор устойчивости личности в меняющемся мире. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 14(3), 414–433. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.302>. EDN: <https://elibrary.ru/LOLMEL>
4. Соколова, М. Г., Алискерова, О. Ю., Привалова, М. А., Шавуров, В. А., & Поляков, Ю. И. (2025). Исторические аспекты развития дыхательных методик и перспективы использования дыхательных упражнений в целях саморегуляции и психологической помощи. *Научное обозрение. Педагогические науки*, (5), 21–28. <https://doi.org/10.17513/srps.2592>. EDN: <https://elibrary.ru/XQQFBT>
5. Леонова, А. Б., Блинникова, И. В., & Капица, М. С. (2019). Трансформация системы когнитивных ресурсов при возрастании эмоциональной напряжённости. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (1), 69–90. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.69>. EDN: <https://elibrary.ru/YYWKBF>
6. Холмогорова, А. Б., & Рахманина, А. А. (2020). Трёхфакторная шкала физического перфекционизма — новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуре. *Консультативная психология и психотерапия*, 28(4), 98–117. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280406>. EDN: <https://elibrary.ru/HFUYOX>
7. Романцова, Т. И. (2014). Основные принципы регуляции энергетического баланса. *Consilium Medicum*, 16(4), 75–79. EDN: <https://elibrary.ru/SFERUF>

8. Данилов, А. В. (2020). Исследование влияния голосовых, дыхательных и телесно-ориентированных психологических практик на физиологические системы человека. *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, (1). URL: <http://pem.esrae.ru/27-288>
9. Сорокоумова, Г. В. (2014). *Психология здоровья: учебное пособие*. Нижний Новгород: УРАО НФ. 129–136.
10. Сорокоумова, Г. В. (2019). Психологический тренинг как эффективный метод профилактики эмоционального выгорания педагогов. *Гуманизация образования*, (3), 123–130. <https://doi.org/10.24411/1029-3388-2019-10037>. EDN: <https://elibrary.ru/HYFKFI>
11. Курганова, Ю. Е., Мещерякова, Е. А., Харитонов, А. Б., & Бриллиантова, А. А. (2022). Возможности коррекции эмоционально-личностной сферы детей и подростков с несовершенным остеогенезом в ходе проведения социально-психологической реабилитационной программы. *Клиническая и специальная психология*, 11(1), 44–66. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110103>. EDN: <https://elibrary.ru/NLLSRT>
12. Щетинин, М. (2018). *Дыхательная гимнастика Стрельниковой*. Москва: АСТ. 256 с.
13. Самулеева, М. В., Смирнова, А. А., & Зорина, З. А. (2019). Методы исследования механизмов формирования эквивалентных отношений между знаком и обозначаемым у человека и животных. *Экспериментальная психология*, 12(4), 91–105. <https://doi.org/10.17759/expsy.2019120408>. EDN: <https://elibrary.ru/LSXSKT>
14. Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
15. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 54–62. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x>. EDN: <https://elibrary.ru/NBZWKD>
16. Cohen, S., et al. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
17. IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows (Version 27.0)*. Armonk, NY: IBM Corp.

18. Schulz, K. F., et al. (2010). CONSORT 2010 statement: Updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *BMJ*, *340*, 698–702. <https://doi.org/10.1136/bmj.c332>
19. Tang, Y.-Y., et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*, 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
20. Zaccaro, A., et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, *12*, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>. EDN: <https://elibrary.ru/ZCYXPR>

References

1. Afonina, N. E. (2017). Diaphragmatic breathing. *Professional Psychotherapeutic Newspaper*, (7). URL: <https://oppl.ru/2017-vyipusk-7/afonina-ne-diafragmalnoe-dyihanie.html> (accessed: 21.09.2025).
2. Gerat, R., Crawford, M. V., Barnes, W. A., & Harden, K. (2015). Breath self-regulation as a primary method for treating anxiety. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, *40*(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>. EDN: <https://elibrary.ru/UPFKSV>
3. Guseltseva, M. (2024). Mindfulness as a factor of personality resilience in a changing world. *Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology*, *14*(3), 414–433. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.302>. EDN: <https://elibrary.ru/LOLMEL>
4. Sokolova, M. G., Aliskerova, O. Yu., Privalova, M. A., Shavurov, V. A., & Polyakov, Yu. I. (2025). Historical aspects of the development of breathing techniques and prospects for using breathing exercises for self-regulation and psychological assistance. *Scientific Review. Pedagogical Sciences*, (5), 21–28. <https://doi.org/10.17513/srps.2592>. EDN: <https://elibrary.ru/XQQFBT>
5. Leonova, A. B., Blinnikova, I. V., & Kapitsa, M. S. (2019). Transformation of the cognitive resources system under increasing emotional tension. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, (1), 69–90. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.69>. EDN: <https://elibrary.ru/YYWKBF>

6. Kholmogorova, A. B., & Rakhmanina, A. A. (2020). The three-factor scale of physical perfectionism — a new tool for diagnosing pathogenic standards of appearance in modern culture. *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 28(4), 98–117. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280406>. EDN: <https://elibrary.ru/HFUYOX>
7. Romantsova, T. I. (2014). Basic principles of energy balance regulation. *Consilium Medicum*, 16(4), 75–79. EDN: <https://elibrary.ru/SFERUF>
8. Danilov, A. V. (2020). Study of the impact of vocal, breathing, and body-oriented psychological practices on human physiological systems. *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, (1). URL: <http://pem.esrae.ru/27-288>
9. Sorokoumova, G. V. (2014). *Psychology of health: a textbook*. Nizhny Novgorod: URAO NF. 129–136.
10. Sorokoumova, G. V. (2019). Psychological training as an effective method for preventing emotional burnout among teachers. *Humanization of Education*, (3), 123–130. <https://doi.org/10.24411/1029-3388-2019-10037>. EDN: <https://elibrary.ru/HYFKFI>
11. Kurtanova, Yu. E., Meshcheryakova, E. A., Kharitonov, A. B., & Briliantova, A. A. (2022). Opportunities for correcting the emotional and personal sphere of children and adolescents with osteogenesis imperfecta through a socio-psychological rehabilitation program. *Clinical and Special Psychology*, 11(1), 44–66. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110103>. EDN: <https://elibrary.ru/NLLSRT>
12. Shchetinin, M. (2018). *Strelnikova's breathing gymnastics*. Moscow: AST. 256 p.
13. Samuleeva, M. V., Smirnova, A. A., & Zorina, Z. A. (2019). Methods for studying the mechanisms of forming equivalent relationships between a sign and its referent in humans and animals. *Experimental Psychology*, 12(4), 91–105. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2019120408>. EDN: <https://elibrary.ru/LSXSKT>
14. Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
15. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 54–62.

- <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x>. EDN: <https://elibrary.ru/NBZWKD>
16. Cohen, S., et al. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
 17. IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows (Version 27.0)*. Armonk, NY: IBM Corp.
 18. Schulz, K. F., et al. (2010). CONSORT 2010 statement: Updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *BMJ*, 340, 698–702. <https://doi.org/10.1136/bmj.c332>
 19. Tang, Y.-Y., et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
 20. Zaccaro, A., et al. (2018). How breath control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>. EDN: <https://elibrary.ru/ZCYXPR>

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Сорокоумова Галина Вениаминовна, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии
Нижегородский государственный лингвистический университет
ул. Минина, 31А, г. Нижний Новгород, 603093, Российская Федерация
galsors@mail.ru

Фесик Елена Александровна, аспирант кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии
Нижегородский государственный лингвистический университет
ул. Минина, 31А, г. Нижний Новгород, 603093, Российская Федерация
Fesik.Elena85@yandex.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Galina V. Sorokoumova, Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor of the Department of Foreign Language Teaching
Methods, Pedagogy, and Psychology

Nizhny Novgorod State Linguistic University

31A, Minin Str., Nizhny Novgorod, 603093, Russian Federation

galsors@mail.ru

SPIN-code: 9182-5852

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>

ResearcherID: JTW-5629-2023

Scopus Author ID: 57224211485

Elena A. Fesik, Graduate student of the Department of Foreign Language
Teaching Methods, Pedagogy, and Psychology

Nizhny Novgorod State Linguistic University

31A, Minin Str., Nizhny Novgorod, 603093, Russian Federation

Fesik.Elena85@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1197-240X>

Поступила 11.10.2025

После рецензирования 29.10.2025

Принята 01.11.2025

Received 11.10.2025

Revised 29.10.2025

Accepted 01.11.2025