

УДК 159.9

Горюнова Л.Н., Усольцева Т.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Организационно-методические аспекты применения практик майндфулнесс в работе с персоналом

Organizational and Methodic Aspects of Applying Mindfulness Practices in Work with Personnel

Аннотация

Освещены основные методические аспекты применения практик майндфулнесс в работе с персоналом. Рассмотрены цели, задачи и принципы майндфулнесс подхода. Приведены определения майндфулнесс. Представлены методики оценки способности майндфулнесс. Способы организации и проведения занятий. Приведены оценки результативности майндфулнесс практик, подтверждающие взаимосвязь способности майндфулнесс и психических качеств важных в труде.

Ключевые слова: майндфулнесс подход, обзор майндфулнесс практик, исследования майндфулнесс, осознанность, внимательность, персонал организации

Abstract

In the article the main and methodic aspects of applying mindfulness practices in work with personnel are observed. Goals, objectives and principles of the mindfulness approach are considered. Mindfulness definitions are given. Methods for assessing mindfulness skills, as well as the ways of organizing and conducting classes, are also presented in the article. Estimates of mindfulness practices that confirm correlation between mindfulness skills and mental qualities that are important at work, are given.

Keywords: mindfulness approach, mindfulness practices review, mindfulness studies, awareness, alertness, corporate personnel

Введение

Методические вопросы применения майндфулнесс практик

Методические вопросы применения майндфулнесс практик на сегодняшний день предусматривают совершенствование организации и проведения их в психотерапии и в рабочей среде, разработку термина «майндфулнесс» и его русского аналога, подтверждение результативности методик майндфулнесс, оценку уровня подготовленности тренера и готовности работников участвовать в практике майндфулнесс.

Майндфулнесс подход прошел длинный путь развития на Западе от использования его как инструмента эффективной помощи для снижения стресса хронических больных до корпоративных майндфулнесс программ в известных международных корпорациях Google, Apple, Yahoo и др. (Bradberry, 2016). В последнее десятилетие в менеджменте майндфулнесс подход в работе с персоналом организации оформился как отдельное направление (Aikens et al., 2014; Bradberry, 2016; Dane, 2011; Dane, Brummel, 2014; Eby et al., 2019; Glomb et al., 2011; Krishnakumar, Robinson, 2015). Переход майндфулнесс практик из области психологической и психотерапевтической помощи населению в сферу работы с персоналом определяется динамичностью и неопределенностью социально-экономического состояния экономики, которое формирует риски, связанные с эффективностью системы управления персоналом организации. Степень разработанности темы на сегодняшний день минимальна. В отношении оценки майндфулнесс практик в современных организациях можно отметить немногие работы, например, обзор С.А. Замалиевой, в которой сделан справедливый вывод о необходимости дальнейших эмпирических исследований для определения условий эффективности подобных программ с учетом специфики организационного контекста (Замалиева, 2016). Более ранние исследования в России проводились в рамках оказания психологической и психотерапевтической помощи населению (Холмогорова, 2016 б; Слонова, 2017; Клайман, Еричев, Коцюбинский, 2017; Овчинников и др., 2019; Дьяков, Слонова, 2019).

Применение майндфулнесс практик в психотерапии имеет свою историю, наработанный опыт, однако, существенно отличается от применения практик в организации. Клиент психотерапевта сам выбирает помогающего специалиста, знакомится с его методом, имеет возможность прервать индивидуальную практику или свое участие в группе. В организации решение о проведении обучения принимается руководством

организации, выбор тренера осуществляется на административном уровне. Программы обучения в организации должны быть рассмотрены и утверждены в контексте повышения квалификации специалистов и развития их профессиональных компетенций. Вне сомнений, работник вправе отказаться от обучения на рабочем месте, однако, есть ряд документов, которые определяют обязанность специалиста повышать квалификацию в определенные сроки. Кроме того, многие работники предпочитают не выступать против власти и авторитета руководства. Данные ограничения определяют требования к методической разработке методов обучения работников в организации. В этом случае возникают важные методические вопросы – каковы цели и задачи обучения, как будут организованы и проводиться занятия по отношению к режиму работы, длительность обучения и эффективность применяемых методик, оценка полученного эффекта и др. Основная цель данного обзора англоязычных публикаций состоит в том, чтобы определить основные преимущества и ограничения применения практик майндфулнесс в организации с учетом их целей и принципов, особенностей организации и проведения занятий, методик, оценок полученных навыков.

Один из важных аспектов – использование термина «майндфулнесс» и «осознанность». В русскоязычной литературе привычнее использование термина «осознанность» или «внимательность». Шелестюк и Москвина, анализируя концептуальный состав англоязычного понятия “mindfulness”, приводят следующие варианты его перевода на русский язык в научных материалах: «внимательность», «самоосознанность», «самоосознание», «ментальная практика», «психическая вовлеченность», «безоценочная осведомленность», «безоценочное осознание (осознание и принятие собственных мыслей, чувств, своего состояния как есть, без самокритики и осуждения)», «памятование», «осознанность», «полнота ума» и «жизнь сегодняшним днем» (Шелестюк, Москвина, 2017, с. 86). Однако

русскоязычные практики осознанности не всегда основаны на принципах майндфулнесс. Они могут быть связаны с концепциями личностного роста, осознанности действий, осознанности выбора, самосознания, рефлексии, жизнестойкости. Справедливо сказать, что желательно показать место понятия майндфулнесс в системе традиционных психологических понятий – осознанности, рефлексии, внимательности, вовлеченности, практик релаксации, аутогенной тренировки и других психологических феноменов. На сегодняшний день это не представляется корректным, учитывая, что концепт майндфулнесс не является разработанным научным понятием, привнесен в психологическую и психотерапевтическую практику из религиозно-культурной среды.

Высокая результативность использования практик майндфулнесс в психотерапии подтверждена исследованиями, в числе которых нейрокогнитивные рассматриваются как наиболее весомые (Tang, Hölzel, Posner, 2015; Creswell et al., 2007; Creswell, Lindsay, 2014; Creswell et al., 2016; Taren et al., 2015). В многочисленных нейробиологических исследованиях было зафиксировано, что практики майндфулнесс оказывают влияние на переднюю поясную и префронтальную кору, кору задней части поясной извилины, стриатум, миндалевидное тело (Tang, Hölzel, Posner, 2015). Например, J.D. Creswell в своем исследовании использовал метод функциональной нейровизуализации (Creswell et al., 2007). Выяснилось, что высокий уровень майндфулнесс был связан с уменьшением активации в области миндалины и более широким полем активации префронтальной коры головного мозга. Предполагается, что более успешные в майндфулнесс участники исследования были способны лучше регулировать эмоциональные реакции за счет повышения активности префронтальной коры и подавления активности в области амигдалы.

Исследователи показали, что майндфулнесс тренировки повышают активность и функциональную взаимосвязь префронтальных областей коры.

Они важны для регуляции стресса. Одновременно с этим снижается активность и функциональная взаимосвязь в нейронных областях, таких как амигдала и субгипоталамическая передняя поясная кора, которые отвечают за ответ «бей или беги» во время стрессовых ситуаций (Creswell, Lindsay, 2014). Установлено, что майндфулнесс тренировки, увеличивают функциональные связи в состоянии покоя между сетью пассивного режима работы головного мозга и областью регуляции стресса дорсолатеральной префронтальной корой, а также уменьшают связанные со стрессом в состоянии покоя функциональные связи между амигдалой и субгипоталамической передней поясной корой (Creswell et al., 2016; Taren et al., 2015).

В отношении применения практик майндфулнесс в работе с персоналом оценка результативности требует других форм и подходов, так как организация не заинтересована в дополнительных тратах, проведение занятий в организации будет ограничено по времени и числу занятий, сама практика может не вызывать у части сотрудников высокой мотивации к использованию навыков майндфулнесс в повседневной жизни, без чего трудно достигнуть устойчивых результатов. В работе организаций приняты определенные критерии оценки обучения и развития: оценка релевантности обучающих программ бизнес-задачам, приоритетам организации, обеспечение внутренней ротации и развитие кадрового резерва, развитие навыков и опыта, в которых сотрудники больше всего нуждаются, удовлетворенность сотрудников, поддержание их вовлеченности и позитивный климат в компании. В настоящее время для оценки результативности майндфулнесс практики собираются самоотчеты участников. Для успешного применения практик майндфулнесс в организации необходимо искать другие формы оценки.

В целом, по данным литературы, результативность использования майндфулнесс практик в организации не имеют методически строгого подтверждения высокой результативности. Зачастую это происходит из-за

неясности терминологии и отсутствия точности в описаниях. Но также можно отметить, что большая часть эмпирических выборок имеют малые размеры, в анализе не учитываются долгосрочные изменения, большинство публикаций не включают точные описания процесса и оценок последующих результатов применения майндфулнесс практик, зачастую не сообщаются сведения о подготовке тренеров и инструкторов (Goldberg et al., 2017).

Другой аспект применения практик майндфулнесс – уровень подготовленности тренера и готовности работников участвовать в практике майндфулнесс. Уровень подготовки мастера или тренера майндфулнесс имеет особое значение. Майндфулнесс подход не работает как технология. Верно рассматривать его как совместный творческий акт опытного наставника и команды, которая готова и хочет меняться. А.Л. Журавлев и Т.А. Нестик рассматривают поддержание осознанности, внимательности к настоящему как процесс непрерывного совместного творчества, коллективного научения в условиях непрерывных изменений, связанных с инновациями, растущей потребности в осознанности совместной деятельности, управления коллективными эмоциональными состояниями, необходимости в метакогнитивной компетентности (Журавлев, Нестик, 2016). Поэтому данный подход с неизменным успехом используется в развитии лидерских качеств и управленческих компетенций (Reb et al., 2014; Liang et al., 2016). Майндфулнесс подход требует определенного уровня готовности обучаемого, его осознанного желания измениться. В практической психологии часто встречается утверждение «метод майндфулнесс – это научно обоснованный метод» (например, Замалиева, Кричев, 2016, с. 4). Это утверждение не имеет смысла, также как не имеют смысла слова «научно обоснованный метод медитации». Можно говорить о научном взгляде на осознанность и медитацию. Осознанность (как она понимается в практиках майндфулнесс) и медитация имеют свои истоки в области, которая далека от рамок научно-исследовательской сферы.

Осознанность в буддийской традиции глубоко связана с философией буддизма – это способ познания истинной природы реальности, бесконечной жизни, всеохватывающей любви, уменьшения препятствий на пути обретения блага всеми живыми существами (Черданцева, Вольферц, 2017). Необходимость исследования высших духовных и саморегулятивных способностей в контексте древневосточных систем знания очевидна, но должна проводиться в рамках историко-психологического и культурно-исторического метода, который реализуется, в частности, сотрудниками лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов Института психологии РАН (Ожиганова, 2015). В контексте применения майндфулнесс практик в организации «научное обоснование метода» не должно подменять информирование работников об особенностях метода майндфулнесс, уровня подготовленности тренера, оценку готовности работников участвовать в практике.

Внимательный и остроумный анализ лингвистических и композиционных средств научного и научно-популярного использования англоязычного термина майндфулнесс приведен в статье Е.В. Шелестюк и Е.А. Москвиной, которые заключают, что концепт «mindfulness» в англоязычной литературе «развивается в скрипт: людям, которые заинтересованы в практике осознанности, предлагается следовать некоторым правилам и процедурам, которые излагают в своих работах западные специалисты» (Шелестюк, Москвина, 2017). Авторы на примере реализуемых в текстах общедоступной англоязычной психологии и психотерапии концептов, культурных и специальных фреймов, скриптов, приемов и средств показывают, что практики майндфулнесс, основанные на обучении приемам дыхания и медитации, отражают заимствованные англоязычные концепты, фреймы и скрипты, которые могут не совпадать с национальными ценностями, архетипам и стереотипами национального сознания. Авторы упомянутой статьи не выделяли отдельно тематику

майндфулнесс в организации, но выводы, которые они сделали, важны и для этой сферы применения майндфулнесс.

Основная цель опубликованных научных исследований – это попытка установить, за счет каких ресурсов применение практик майндфулнесс позволяет достигать высоких показателей? Мы не должны «выплеснуть ребенка с водой». По результатам обзора литературы, мы можем говорить о подтвержденной результативности метода, однако его убедительное научное понимание не выработано. Также возникают обоснованные сомнения в возможности перевода майндфулнесс практики на научный язык в рамках современного сциентистского взгляда на природу социального познания и психологических явлений. Научность исследований практик майндфулнесс не отменяет их особенность, а именно нацеленность не только на объяснение и описание, но и на личное осознание и понимание. Это в свою очередь предполагает наличие определенной позиции у тренера и тренируемых, без которой участие в практике теряет смысл.

Онтологический смысл майндфулнесс состоит в том, что майндфулнесс не тиражируется, является уникальным и проявляется лишь из личной позиции, его невозможно передать как общее для всех знание. В этом заключаются основные методологические трудности оценки майндфулнесс практик. Также затрудняет анализ общая современная тенденция понимать природу человека упрощенно и механистически. А.Б. Холмогорова пишет о деструктивном воздействии современной культуры и констатирует ситуацию методологического кризиса в современных исследованиях социального познания, связанную с доминированием редукционистских подходов, игнорирующих уникальность человеческой психики (Холмогорова, 2016 а).

Цели, задачи и принципы майндфулнесс подхода. Анализ понятия майндфулнесс

Майндфулнесс подход имеет свои истоки в закрытых религиозных практиках (шиваизм, даосизм, тантрический буддизм, дзогчен и т.д.), которые были транслированы на Запад в 20-40 годы прошлого столетия представителями смешанных семей, усвоивших соответствующие религиозные традиции (Ānālayo, 2004). Эффективность, производительность и успешность в сфере крупных социальных систем, частью которых являются организации, не является ни целью, ни задачей упомянутых религиозных традиций. Поэтому широкая популяризация майндфулнесс невозможна и будет в любом случае являться вульгаризацией. Истинная цель майндфулнесс состоит в поисках смысла индивидуального бытия, это мало согласуется с производительностью организационных систем. Такая несогласованность целей не создает затруднений для большинства практиков, которые фокусируются в своей работе на психологическом благополучии, успешности, личной эффективности и преодолении неблагоприятных обстоятельств. Ответ на вопрос «Способствует ли осознанность решению рабочих задач?» очевиден. Ответ на вопрос «Способствует ли осознанность на “нелюбимой работе”?» дан в популярной дзен-притче, которую приписывают Хуэй-нэн, патриарху китайского чань-буддизма: «Если человек действительно совершенствуется на Пути, он не видит недостатков этого мира». Майндфулнесс предполагает осознанное безоценочное присутствие в настоящем моменте, что, по нашему мнению, определяет секрет высокой результативности использования практик майндфулнесс в контексте организации. В практике майндфулнесс нет деления на любимое и нелюбимое.

Майндфулнесс как инструмент помощи привлек внимание в 1979 году. Джон Кабат-Зинн, сотрудник Массачусетского Технологического университета, основал программу MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

на базе Медицинской школы Массачусетского Университета (Peterson, Pbert, 1992). Целью этой программой было эффективное снижение стресса (Kabat-Zinn, 2003). Программа приобрела масштабный успех и привлекла внимание после публикации его книги «Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness» в 1990 г. (Kabat-Zinn, 1990). За прошедшее время программа MBSR раздвинула все мыслимые границы признания во многих областях деятельности – воспитание, образование детей и взрослых, работа с зависимыми, помощь соматическим больным.

Дж. Кабат-Зинн в своей знаменитой книге описал *основные принципы* медитативных практик майндфулнесс, которые включают:

- отказ от оценочных суждений ситуаций, других людей и самого себя;
- терпимость в отношении своих потребностей;
- любопытство к окружающему;
- доверие к самому себе, без опоры на внешние авторитеты;
- отказ от целеполагания;
- «непривязанность» к предметам, явлениям, целям или идеям;
- принятие любого опыта таким, как он есть (Kabat-Zinn, 1994).

Формулировки медитативных принципов, данные Дж. Кабат-Зинн, понятны любому современному человеку. Однако, за пределами этих формулировок остался ответ на вопрос, за счет чего можно достигнуть такого состояния? Проиллюстрируем, насколько велика «пропасть» между пониманием западного человека и практиков буддизма, приведя формулировки медитативных принципов, которые изложены в буддийских источниках. Книга «Тибетская йога тела, речи и ума» Тендзин Вангьял Ринпоче, известнейшего популяризатора медитативных техник на Западе, считается идеально сбалансированной по соотношению теории и практики. Тендзин Вангьял Ринпоче пишет, что некоторые идеи медитации могут показаться слишком экзотическими для людей, незнакомых с принципами буддизма, но они меняют практику медитации и повседневной жизни, служат

«вратами в природу ума» которые помогают при затруднениях в жизни и позволяет достичь более глубоких и долговременных результатов. Пять медитативных принципов, которые излагает и поясняет Тендзин Вангьял Ринпоче – «видение есть ум»; «ум есть пустота»; «пустота есть ясный свет»; «ясный свет есть единство»; «единство есть великое блаженство» (Ринпоче, 2014, с. 184). Далее он пишет: «Несомненно, определенные аспекты учения нужно адаптировать, чтобы они могли стать реальной ценностью для современных западных учеников. Это относится к различным социокультурным элементам и языку, символике и метафорам, используемым для передачи учения» (там же, с. 277). Однако предостерегает от подхода западных ученых: «Давайте изменим все, что следует изменить» и призывает не забывать об уважении к древней мудрости (там же, с. 277). Феномен майндфулнесс мало пригоден для рационального научного анализа. При разделении майндфулнесс на части и элементы, исчезает модус вивенди, фактическое состояние взаимоотношений элементов, определяющее условия возникновения феномена. Мы можем наблюдать и анализировать внешнюю сторону майндфулнесс. Внутренняя и скрытая стороны майндфулнесс непередаваемы на научный аналитический язык и могут быть описаны в рамках собственной философской культуры и истории. В практике майндфулнесс есть условие, которое в западной культуре понять затруднительно. Это условие можно сформулировать следующим образом: реальность уникальна, она самораскрывается при помощи учителя, при условии, что ученик это тот, кто уже знает это. Майндфулнесс – не общее для всех знание. Этому невозможно научиться, это можно только обнаружить в себе. Для исследования майндфулнесс принципиально непригодны критерии экспериментального воспроизведения и верификации. Можно отнести майндфулнесс к личностному (неявному) знанию, которое не опирается на факты. М. Полани предложил такое название для знания, которое не может быть легко передано другим (Полани, 1985).

Дж. Кабат-Зинн описал майндфулнесс как «преднамеренное и непредвзятое внимание» (Kabat-Zinn, 1994). Это более чем лаконичное определение оказало большое влияние на практику применения данного подхода и на последующие научные исследования. В настоящее время многие практические психологи опираются на определение Кабат-Зинна (Quaglia et al., 2015). В последующем, развивая понятие майндфулнесс, Bishop и коллеги выделили два фактора майндфулнесс: во-первых, саморегуляция внимания для поддержания сосредоточения на текущем опыте и, во-вторых, целенаправленная ориентация на момент «здесь и сейчас», которая выражается в открытости новому опыту (любопытство) и его принятию (Bishop et al., 2004).

Исследователи Brown и Ryan (Brown, Ryan, 2003) подтверждают, что майндфулнесс включает в себя непредвзятость (non-judgmental). При этом они отмечают, что непредвзятость присуща вниманию как таковому, и не является отдельным аттитюдом. Современные представления о когнитивных искажениях не отрицают существования «предвзятого» внимания (Plous, 1993, с. 162-164).

В научной литературе приведено множество операционализаций майндфулнесс (Quaglia et al., 2015). Выделяются два основных качества, которые присущи майнфулнесс. Во-первых, это фокусировка на моменте «здесь и сейчас», включая ощущения в теле, перцептивные ощущения (например, звуки), представления, эмоции, разговор с самим собой (mental talk). Во-вторых, это безоценочное принятие опыта. Практика майндфулнесс подразумевает не пассивное смирение, а открытость новому опыту, даже если его восприятие сопровождается психологическими трудностями и эмоциональными проблемами (Creswell, 2017).

В таблице 1 приведены основные принятые определения майндфулнесс.

Таблица 1 – Основные определения майндфулнесс

| Автор | Определение (перевод) | Источник |
|---------------|---|--|
| J. Kabat-Zinn | Майндфулнесс – это управление вниманием определенным способом: целенаправленно, на текущий момент, безоценочно. | Kabat-Zinn J. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York, NY, Hyperion, 1994. |
| Bishop et al. | Мы рассматриваем майндфулнесс как процесс регуляции внимания, который приносит качество концентрации внимания на текущем моменте, а также качество ориентации на свой текущий опыт с любопытством, открытостью и принятием. | Bishop S.R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition // Clinical psychology: Science and practice, 2004. Vol. 11. No. 3. Pp. 230-241. |
| Brown & Ryan | Чаще всего майндфулнесс определяется как состояние внимательности и осознанность к тому, что происходит в настоящий момент. | 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. Vol. 84. No. 4. P. 822. |
| R.S. Kudesia | Майндфулнесс – это метакогнитивный процесс, с помощью которого человек способен корректировать способ обработки информации в зависимости от ситуации. | Kudesia R.S. Mindfulness as metacognitive practice // Academy of Management Review, 2019. Vol. 44. No. 2. Pp. 405-423. |

Все вышеперечисленные авторы рассматривают майндфулнесс как особое процессуальное качество внимания, которое характеризуется направленностью на текущий момент, открытостью к получению нового опыта и принятием (безоценочностью) текущего опыта. Они подчеркивают возможность регуляции и управления данными качествами внимания. В свою очередь, Kudesia рассматривает майндфулнесс как метакогнитивный процесс – особый способ обработки информации человеком (Kudesia, 2019).

Метакогнитивные процессы – это процессы, с помощью которых человек способен отслеживать и регулировать обработку поступающей информации (Nelson, 1996; Fernandez-Duque, Baird, Posner, 2000; Flavell,

1979). Kudesia обратился к тому, как люди адаптируют обработку информации к текущей ситуации и предложил определение майндфулнесс, исходя из данного аспекта: майндфулнесс – это метакогнитивный процесс, с помощью которого человек способен корректировать способ обработки информации в зависимости от ситуации. Майндфулнесс предполагает наблюдение за внутренними процессами, но не отождествление себя с ними и не вовлечение в них. При этом внимание направляется на восприятие посредством различных органов чувств, а мысли и чувства наблюдаются в их потоке.

Одним из условий достижения такого состояния является усиление способности к децентрации мышления, которая выступает как метакогнитивная осознанность (awariness), навык наблюдать за текущим моментом как бы от третьего лица (Bernstein et al., 2015). Это, в свою очередь, влияет на решение того, как реагировать на мысли, эмоции и поведение (Feldman, Greeson, Senville, 2010; Golubickis et al., 2016; Papies et al., 2015).

Цели и задачи майндфулнесс подхода можно определить только как методические цели организации и проведения практики. Собственно, майндфулнесс подход не декларирует определенных целей. «Облака, плывущие по небу, не имеют ни корней, ни дома. Не имеют их и мысли, проплывающие в уме», – писал Тилопа, один из «великих совершенных» особо почитаемых в Тибете. В практике майндфулнесс не преследуется никакая особая цель, а реализуется процесс безоценочного пребывания в настоящем моменте. В соответствии с основными видами практик майндфулнесс можно выделить несколько методических задач в развитии майндфулнесс (Холмогорова 2016 б).

Медитативная практика майндфулнесс направлена на развитие состояния безоценочного присутствия в настоящем моменте и безоценочного принятия опыта (Kabat-Zinn, 1994).

Когнитивная практика майндфулнесс развивает способность открывать разнообразие деталей при концентрации внимания на текущем опыте (Langer, Moldoveanu, 2000). Можно привести примеры упражнений из когнитивной практики: найдите все оттенки зеленого цвета в помещении, найдите 5 точек, в которых ваше тело соприкасается с окружающим миром, отметьте 5 звуков, которые можно услышать за окном.

Практика отстраненного восприятия, происходящего развивает способность осознавать эмоции, чувства и беспокойства, не включаясь в процесс их «переживания», как бы «со стороны», выступая в качестве наблюдателя за эмоциями и мыслями и их изменением (Wells, Matthews, 1994).

Так как майндфулнесс тренировка имеет влияние на такие психические функции как внимание, память (Jensen et al., 2012; Jha et al., 2015; Mrazek et al., 2013; Ostafin, Kassman, 2012; Semple 2010) и эмоции (Jain et al., 2007; Creswell, 2017; Ma, Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000; Teasdale et al., 2002; Williams et al., 2014), это дает возможность использовать ее во многих аспектах работы с персоналом. В этом случае ставятся частные задачи майндфулнесс практики – развитие внимания, памяти, психологической устойчивости, повышения уровня психологического благополучия, развитие мотивации персонала, чувствительности к опыту, лидерских качеств.

Методики оценки способности майндфулнесс

Вначале необходимо отметить, что майндфулнесс в организационных исследованиях рассматривается как качество человека, которое изменяется под влиянием тренировки. Для целей планируемого исследования оперативного персонала энергетических организаций мы предварительно выделили две известные методики: Freiburg Mindfulness Inventory (Walach et al., 2006) и Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006).

Фрайбургский опросник Майндфулнесс – удобный, валидный и надежный опросник для измерения майндфулнесс в организационной среде. Он наиболее подходит для людей, не знакомых с философией буддизма. 14 пунктов охватывают все аспекты внимательности: открытость настоящему моменту, способность ощущать свое тело, способность безоценочно воспринимать окружающее и т.д. Цель опросника охарактеризовать опыт майндфулнесс работника. Познакомиться с опросником можно в публикации (Walach et al., 2006).

Пятифакторный опросник Майндфулнесс (Five Facet Mindfulness Questionnaire) основан на факторном анализе пяти независимо разработанных опросников. Авторы выявили пять факторов, которые, по их мнению, являются элементами майндфулнесс в современном понимании. Это: Наблюдение (Observing), Описание (Describing), Осознанные действия (Acting with Awareness), Отсутствие суждений о внутреннем опыте (Non-judging of inner experience), Отсутствие реакции на внутренний опыт (Non-reactivity to inner experience). Опросник содержит 39 пунктов, которые, на наш взгляд, требуют значительной адаптации к условиям российского менеджмента. Познакомиться с данным опросником можно в публикации (Baer et al., 2006).

В статье (Юмартова, Гришина, 2016) представлены результаты адаптации двух опросников: «Шкала оценки осознанности и внимательности» (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS) (см. Brown, Ryan, 2003) и «Пятифакторный опросник осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ). Описаны факторная структура, надежность и валидность шкал, связи с полом, возрастом, образованием и наличием медитативного опыта, а также дан анализ взаимосвязи майндфулнесс с показателями эмоциональной устойчивости, нейротизма, алекситимии и экстраверсии.

В статье А.М. Голубева (Голубев, 2012) предлагается русскоязычная адаптация «Шкала осознанности и внимания» (MAAS / Mindful Attention Awareness Scale), разработанная Brown и Ryan. Представленные методики отражают существующие представления о структуре майндфулнесс черт.

Good и его коллеги (Good et al., 2016) считают, что майндфулнесс выражается как качество человека, его состояние, а также может рассматриваться как практика и интервенция. В результате майндфулнесс тренировки повышается стабильность внимания, его контроль и продуктивность. Это, в свою очередь, приносит изменения в четыре основные сферы: когнитивные функции, эмоциональная сфера, поведение и изменения на физиологическом уровне. Совершенствуются когнитивные способности и увеличивается когнитивная гибкость. Изменяется динамика эмоций, реактивность и валентность эмоций. Повышается уровень саморегуляции и уменьшается количество поведенческих автоматизмов (Bargh, Chartrand, 1999; Glomb et al., 2011). Увеличивается нейропластичность, снижается стресс и увеличивается профессиональное долголетие. Заявленный авторами набор изменений подтверждается многочисленными исследованиями, однако, необходимо обратить внимание на то, что авторы в своем обзоре не указали, как долго и в каком объеме должна проходить практика, чтобы эти изменения наступили.

Организация и проведение занятий

Разные исследователи применяют разные по продолжительности программы – по длительности курса, по времени проведения сессии, по способам проведения занятий и месту проведения занятий. Ниже приведен перевод части таблицы из статьи (Eby et al., 2019), в которой приведено сравнение программ майндфулнесс (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение продолжительности программ майндфулнесс

| Название программы | Продолжительность (в неделях) | Количество сессий | Длительность сессии (в минутах) | Способ проведения занятия |
|--|-------------------------------|-------------------|---------------------------------|---|
| Адаптированная MBSR | от 1 до 52 | от 7 до 25 | от 30 до 480 | Групповые дискуссии, лекции, письменные материалы, аудиозаписи, онлайн модули, ретрит |
| Адаптированная MBSR и MBCT | 1-8 | 4-9 | 30-75 | Аудиозаписи, лекции |
| На основе йоги | от 3-16 | от 6 до 64 | от 20 до 120 | Групповые дискуссии, лекции, письменный материал |
| На основе медитации | от 4 до 8 | от 2 до 19 | от 60 до 450 | Аудиозаписи, лекции |
| Целенаправленная майндфулнесс (targeted mindfulness) | от 0.3 до 10 | от 2-4 до 11 | от 60 до 420 | Аудиозаписи, групповые дискуссии, лекции, письменные материалы |
| High Fidelity MBSR | 8 | 8 | 150-480 | Аудиозаписи, лекции, ретрит |
| На основе АСТ | 0.2-24 | 2-3 | от 150 до 480 | Групповые дискуссии, лекции, письменный материал |
| Адаптированная АСТ и MBSR | 1-8 | 1-4 | 30 | Аудиозаписи, групповые дискуссии, лекции, письменные материалы |

Анализ продолжительности программ майндфулнесс показал, что отсутствует дифференциация майндфулнесс практик по признаку

кратковременности и долговременности с выделением их методических особенностей. В большинстве вариантов способы проведения различных по длительности курсов совпадают – это групповые дискуссии, лекции, письменный материал. Такой формальный подход к оценке исследуемых практик не позволяет выявить их специфичность.

В одном из последних обзоров результативности майндфулнесс практик на рабочих местах были изучены 56 исследований, которые охватили около 3000 участников практик (N=2689) и участников контрольных групп (N=2472) (Vonderlin et al., 2020). Наиболее популярны на рабочем месте Программа Снижения Стресса на основе Практик Майндфулнесс, ее модифицированные и короткие варианты, Майндфулнесс тренинг (медитативная тренировка), Терапия принятия и ответственности (АСТ) и практика медитации. В среднем программы включают 7 часов занятий и проводятся в среднем 7 недель. Формат проведения программы в половине случаев является очным, но также используются смешанные программы, предполагающие очное и онлайн участие, и даже программы в виде аудиозаписей.

Измерение результатов майндфулнесс практик

Основная особенность оценки результативности практик майндфулнесс в работе с персоналом заключается в том, что оценка полученных навыков майндфулнесс напрямую не имеет отношения к трудовой деятельности специалистов. Как влияет качество медитации, отсутствие суждений о внутреннем опыте или способность безоценочно воспринимать окружение на выполнение рабочих функций? Оценка результатов практик майндфулнесс основана на том, что майндфулнесс влияет на протекание психических процессов, приводя к улучшениям в психической сфере человека. Доказательная база взаимосвязи майндфулнесс и психических качеств, важных в труде, обширна. Исследователи отмечают достоверную связь

майндфулнесс с производительностью (performance), социальным взаимодействием (relationships) и благополучием (well-being) (Good et al., 2016). Good с коллегами в 2016 году опубликовали обзорную статью, в которой представили анализ результатов применения майндфулнесс для организационной среды (Integrative Framework Relating Mindfulness to Workplace Outcome). Авторы обзора выделили три группы рабочих результатов, измеряемых в процессе труда – рост производительности, улучшение профессиональных взаимодействий, а также рост уровня профессионального благополучия.

Майндфулнесс в исследованиях среди работников ресторанной сферы имеет достоверную связь с производительностью (Dane, Brummel, 2014; Reb, Narayanan, Chaturvedi, 2015). Исследования установили связь майндфулнесс с этическим, просоциальным и девиантным поведением на работе. Например, в исследовании (Reb, Narayanan, Ho, 2015) было установлено, что майндфулнесс коррелирует с более высоким просоциальным поведением и более низким девиантным поведением. Эти результаты нашли свое подтверждение и у других исследователей (Krishnakumar, Robinson, 2015). Они обнаружили связь между майндфулнесс и снижением контрпродуктивного поведения, эффект которого опосредован уменьшением враждебных чувств. Помимо этого, исследователи находят подтверждения связи майндфулнесс с безопасным поведением (Zhang et al., 2013; Zhang, Wu, 2014). В частности, майндфулнесс (как черта) имела сильную положительную связь с самоотчетом безопасности у операторов атомной станции.

Авторы предлагают различные теоретические обоснования найденных взаимосвязей, которые могли бы объяснить подобное влияние практики на производительность. Среди попыток объяснить влияние майндфулнесс на производительность выделяется теория непредвиденных обстоятельств (contingency theory) Дейна (Dane, 2011). Предполагается, что майндфулнесс

увеличивает охват внимания, например, позволяет больше охватывать периферию и меньше сосредотачиваться на конкретной цели.

Good и его коллеги в статье (Good et al., 2016) предлагают свое объяснение. Они выделили такие свойства внимания как стабильность (stability), контроль (control) и продуктивность (efficiency). Стабильность и контроль внимания к текущей задаче способны помочь людям справиться с ней лучше. А продуктивность, то есть снижение затрат на внимание, помогает обеспечивать стабильность и контроль над вниманием в рутинных ситуациях.

На производительность также влияют и внешние отвлечения (distractions), которые присутствуют на рабочем месте. Они способны нарушить течение рабочих процессов (Jett, George, 2003), что создает бóльшую возможность совершить ошибку. Например, медсестры из исследования (Trbovich et al., 2010) сталкиваются с 14 отвлечениями за 1 час, что повышает вероятность ошибки на 12% (Westbrook et al., 2010). Люди с высокими значениями майндфулнесс могут лучше справляться с последствиями («residue») отвлечения (Long, Christian, 2015). Это же справедливо и для внутренних отвлечений. Подверженность стереотипам (identity threat) может повлиять на производительность. Например, распространенное мнение, что женщины показывают меньше успехов в математических дисциплинах. В исследовании (Weger et al., 2012) пятиминутная практика смогла исключить этот эффект.

Интерес исследователей обращен и на связь майндфулнесс и целеполагания, а также стремления к достижению целей. В исследовании (Kirk, Brown, Downar, 2015) с использованием визуализации работы мозга результаты показали, что сотрудники, которые практикуют майндфулнесс, меньше зависимы от вознаграждений, их производительность не снижается, по сравнению с контрольной группой, несмотря на изменение вознаграждения. Установлено, что способность майндфулнесс связана с

внутренней мотивацией (Brown, Ryan, 2003; Donald et al., 2020). Внутренняя мотивация, в свою очередь, обеспечивает оценку деятельности как важной, ценной и приятной. Действия, которые внутренне мотивированы, приносят большее удовлетворение, работник способен совершать это действие более продолжительное время и демонстрировать больший успех, чем те действия, которые мотивированы извне (Ryan, Deci, 2000).

Некоторые исследования изучают связь майндфулнесс с профессиональными взаимодействиями (relationships). Исследователи обнаружили (Reb et al., 2014), что сотрудники, которые работают под началом лидеров с более развитой чертой майндфулнесс, более удовлетворены работой, имеют более высокую производительность и баланс работа-жизнь. При этом эта черта у лидеров отрицательно коррелирует с отклоняющимся поведением и истощением сотрудников. В другом исследовании (Liang et al., 2016) обнаружилось, что лидеры с выраженными качествами майндфулнесс лучше выстраивают отношения со своими подчиненными. Майндфулнесс также влияет и на взаимодействия в команде. Например, в исследовании (Cleirigh, Greaney, 2015) было установлено, что для студенческих групп в отсутствии формального лидера, короткая майндфулнесс тренировка помогла повысить сплоченность и производительность. На качество командных взаимодействий может также повлиять и использование майндфулнесс в разрешении конфликтов. Майндфулнесс тренировка связана со способностью встать на место другого человека (Krasner et al., 2009) (perspective-taking), что, как выяснилось, может помочь в урегулировании конфликта (Galinsky et al. 2008).

Некоторые исследователи показали, что люди с высокими показателями майндфулнесс реже реактивно реагируют на негативные рабочие ситуации (Good et al., 2016). Люди с более высокими показателями майндфулнесс более тактичны с коллегами (Saavedra, Chapman, Rogge, 2010). Показано, что некоторые свойства внимания, например, стабильность и

управление вниманием, могут послужить основой для построения эффективной координации и общих ментальных моделей внутри команды (Metiu, Rothbard, 2013).

Практику Джона Кабат-Зинна адаптировали для работников из разных сфер: медицина (младший и старший медицинский персонал), образование (учителя, преподаватели, студенты), вооруженные силы (армия, полиция), сфера обслуживания, психологи, менеджмент (среднее и высшее звено) (Aikens et al., 2014; Beshai et al., 2016; Reb et al., 2014; Zhang et al., 2013; Zhang, Wu, 2014; Dane, Brummel, 2014; Reb, Narayanan, Chaturvedi, 2015; Joyce et al., 2018). Майндфулнесс практики применяют в медицине (Hilton et al., 2017), образовании (Galante et al., 2018), подготовке военнослужащих (Jha et al., 2015). Спектр изучения эффектов майндфулнесс очень широк. В частности, исследовались связи майндфулнесс с благополучием (well-being) (Schultz, Ryan, 2015; Brown, Ryan, 2003), мотивацией на базе теории самодетерминации (Deci, Ryan, 1985), психологической устойчивостью (resilience) (Robertson et al., 2015; Joyce et al., 2018). Получено много репрезентативных и надежных данных о существовании положительной связи. В частности, майндфулнесс положительно связана с автономной ориентацией и отрицательно с контролируемой ориентацией и амотивацией (Donald et al., 2020), что влияет на оценку благополучия.

Большинство исследований результативности майндфулнесс усложняются из-за регистрации эффекта. Как правило, исследователи используют анкеты самоотчета. Не всегда этого достаточно (Joyce et al., 2018). Тем не менее, несмотря на сложности изучения результативности майндфулнесс, некоторые исследователи отмечают, что самоотчеты могут быть информативными, например, показать, у каких работников есть риск развития тех или иных проблем и в какой области, что особенно важно для представителей профессий, сопряженных с риском, например, медицинский персонал или сотрудники МЧС (Joyce et al., 2018). Как видно из

приведенного перечня аналитических исследований, в настоящее время отсутствует единая система оценки проводимых практик майндфулнесс и существует необходимость в дальнейшей разработке и совершенствовании методов их качественной и количественной оценки, а также, в целом, более точное определение места майндфулнесс практики в системе работы с персоналом.

Заключение

По мере роста популярности майндфулнесс практик в сфере управления и работы с персоналом возникают методические вопросы применения данного подхода к обучению и развитию персонала в организациях. К ним относятся: уточнение целей, задач и принципов майндфулнесс практик в работе с персоналом; вопросы организации и проведения занятий; дальнейшая разработка термина «майндфулнесс» и его русского аналога; оценка результативности методик майндфулнесс; уровня подготовленности тренера и готовности работников участвовать в практике майндфулнесс.

Майндфулнесс обычно определяют как, во-первых, саморегуляцию внимания для поддержания сосредоточения на текущем опыте и, во-вторых, целенаправленную ориентацию на момент «здесь и сейчас», которая выражается в открытости новому опыту и его принятию. Также прочно закрепилось понятие майндфулнесс как метакогнитивного процесса. Основное отличие майндфулнесс подхода от других заключается в принципиальном отождествлении человека с его поведением, в переносе акцента на мышление и рефлексивность. Майндфулнесс правомерно рассматривать как феномен, который понимается отличительно от традиционного научного взгляда на природу социальных и психологических явлений. Онтологический смысл майндфулнесс состоит в том, что майндфулнесс не тиражируется, является уникальным и проявляется из

личной позиции, смысл майндфулнесс невозможно передать как общее для всех знание.

В практике майндфулнесс реализуется процесс безоценочного пребывания в настоящем моменте. В соответствии с основными видами практик майндфулнесс можно выделить несколько методических задач в развитии майндфулнесс. Медитативная практика майндфулнесс направлена на развитие состояния безоценочного присутствия в настоящем моменте и безоценочного принятия опыта. Когнитивная практика майндфулнесс развивает способность открывать разнообразие деталей при концентрации внимания на текущем опыте. Практика отстраненного восприятия происходящего развивает способность осознавать эмоции, чувства и беспокойства, не включаясь в процесс их «переживания», как бы «со стороны», выступая в качестве наблюдателя за эмоциями и мыслями и их изменением.

Майндфулнесс практики применяются в медицине, образовании и обучении персонала. Исследователи майндфулнесс установили взаимосвязь майндфулнесс с когнитивными функциями, эмоциональной сферой, поведением работника. В организационных исследованиях майндфулнесс рассматривается как качество человека, которое изменяется под влиянием тренировки, и оценивается при помощи опросных методов и данных самонаблюдения. Установлено, что в результате майндфулнесс тренировок совершенствуются когнитивные способности, увеличивается когнитивная гибкость, изменяется динамика эмоций, реактивность и валентность эмоций, повышается уровень саморегуляции и уменьшается количество поведенческих автоматизмов, усиливается нейропластичность, снижается стресс и обеспечивается профессиональное долголетие. В многочисленных исследованиях показано, что майндфулнесс тренировки связаны с ростом производительности труда, улучшением профессиональных взаимодействий,

функцией целеполагания, внутренней мотивацией, работой в команде, а также с ростом уровня профессионального благополучия.

Организационный аспект майндфулнесс практики должен учитывать характер актуальных кадровых задач, систему мероприятий по управлению персоналом, бюджет, сроки и распределение полномочий, а также ответственность за полученные результаты.

Список использованных источников

- Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS // Вестник НГУ. Серия: Психология, 2012. Т. 2. С. 44-51.
- Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Консультативная психология и психотерапия, 2019. Т. 27. № 1. С. 30-47.
- Журавлев А.Л., Нестик Т.А. Психологические особенности коллективного творчества в сетевых сообществах // Психологический журнал, 2016. Т. 37. № 2. С. 19-28.
- Замалиева С.А. Майндфулнесс подход в современных организациях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2016. № 12-2. С. 356-360.
- Замалиева С., Кричев А. Сила Моментa. Mindfulness: принципы осознанности для нового Качества Жизни. Издательские решения, 2016. 64 с.
- Клайман В.О., Еричев А.Н., Коцюбинский А.П. Применение техник осознанности (mindfulness) в терапии больных шизофренией // Вестник психотерапии, 2017. № 63 (68). С. 23-35.
- Овчинников А.А., Султанова А.Н., Винокуров А.В., Сычева Т.Ю., Тагильцева Е.В. Структура и динамика синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников в ходе коррекции техникой mindfulness // Неврологический вестник, 2019. Т. 51. № 2. С. 44-48.
- Ожиганова Г.В. Высшие духовные и саморегулятивные способности в древневосточной системе знаний – буддизме: историко-психологический подход // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2015. № 4. С. 7-13.
- Полани М. Личностное знание на пути к посткритической философии. М., Прогресс, 1985. 344 с.
- Ринпоче Вангьял Тендзин. Тибетская йога тела, речи и ума / Перев. с англ. М., ООО Книжное издательство «София», 2014. 288 с.
- Слонова А.И. К возможностям использования технологии mindfulness в работе с психосоматическими проявлениями различных расстройств // Будущее клинической психологии, 2017. С. 125-133.

- Холмогорова А.Б. (а) Значение культурно-исторической теории развития психики Л.С. Выготского для разработки современных моделей социального познания и методов психотерапии // *Культурно-историческая психология*, 2016. Т. 12. № 3. С. 58-92.
- Холмогорова А.Б. (б) Когнитивно-бихевиоральная терапия "на гребне третьей волны": революционный поворот или новые акценты? // *Современная терапия психических расстройств*, 2016. № 2. С. 16-21.
- Черданцева И.В., Вольферц М.В. Способы постижения истинной реальности в буддийской философии // *Философские дескрипты*, 2017. № 18. С. 16-16.
- Шелестюк Е.В., Москвина Е.А. Концептуальный состав американского популярно-психологического дискурса // *Вестник Челябинского государственного университета*, 2017. № 9 (405). С. 83-95.
- Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // *Психологический журнал*, 2016. Т. 37. № 4. С. 105-115.
- Aikens K.A., Astin J., Pelletier K.R., Levanovich K., Baase C.M., Park Y.Y., Bodnar C.M. Mindfulness goes to work: Impact of an online workplace intervention // *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2014. Vol. 56. No. 7. Pp. 721-731.
- Ānālayo B. Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization / B. Ānālayo. – Kandy: Buddhist Publication Society, 2004. P. 336.
- Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness // *Assessment*, 2006. Vol. 13. No. 1. Pp. 27-45.
- Bargh J.A., Chartrand T.L. The unbearable automaticity of being // *American psychologist*, 1999. Vol. 54. No. 7. P. 462.
- Bernstein A., Hadash Y., Lichtash Y., Tanay G., Shepherd K., Fresco, D.M. Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model // *Perspectives on Psychological Science*, 2015. Vol. 10. No. 5. Pp. 599-617.
- Beshai S., McAlpine L., Weare K., Kuyken W. A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being // *Mindfulness*, 2016. Vol. 7. No. 1. Pp. 198-208.
- Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition // *Clinical psychology: Science and practice*, 2004. Vol. 11. No. 3. Pp. 230-241.
- Bradberry T. Could mindfulness make you a better leader? // *World Economic Forum*. 05 January 2016. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/could-mindfulness-make-you-a-better-leader> (Дата обращения: 17.12.2020).
- 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. Vol. 84. No. 4. P. 822.
- Cleirigh D.O., Greaney J. Mindfulness and group performance: An exploratory investigation into the effects of brief mindfulness intervention on group task performance // *Mindfulness*, 2015. Vol. 6. No. 3. Pp. 601-609.
- Creswell J.D. Mindfulness interventions // *Annual review of psychology*, 2017. Vol. 68. Pp. 491-516.

- Creswell J.D., Lindsay E.K. How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account // *Current Directions in Psychological Science*, 2014. Vol. 23. No. 6. Pp. 401-407.
- Creswell J.D., Taren A.A., Lindsay E.K., Greco C.M., Gianaros P.J., Fairgrieve A., Marsland A.L., Brown K.W., Way B.M., Rosen R.K., Ferris J.L. Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: a randomized controlled trial // *Biological psychiatry*, 2016. Vol. 80. No. 1. Pp. 53-61.
- Creswell J.D., Way B.M., Eisenberger N.I., Lieberman M.D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling // *Psychosomatic medicine*, 2007. Vol. 69. No. 6. Pp. 560-565.
- Dane E. Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace // *Journal of management*, 2011. Vol. 37. No. 4. Pp. 997-1018.
- Dane E., Brummel B.J. Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention // *Human relations*, 2014. Vol. 67. No. 1. Pp. 105-128.
- Deci E.L., Ryan R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality // *Journal of research in personality*, 1985. Vol. 19. No. 2. Pp. 109-134.
- Donald J.N., Bradshaw E.L., Ryan R.M., Basarkod G., Ciarrochi J., Duineveld J.J., Guo D., Sahdra B.K. Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-determination theory // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2020. Vol. 46. No. 7. Pp. 1121-1138.
- Eby L.T., Allen T.D., Conley K.M., Williamson R.L., Henderson T.G., Mancini V.S. Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature // *Human Resource Management Review*, 2019. Vol. 29. No. 2. Pp. 156-178.
- Feldman G., Greeson J., Senville J. Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts // *Behaviour research and therapy*, 2010. Vol. 48. No. 10. Pp. 1002-1011.
- Fernandez-Duque D., Baird J.A., Posner M.I. Executive attention and metacognitive regulation // *Consciousness and cognition*, 2000. Vol. 9. No. 2. Pp. 288-307.
- Flavell J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry // *American psychologist*, 1979. Vol. 34. No. 10. P. 906.
- Galante J., Dufour G., Vainre M., Wagner A.P., Stochl J., Benton A., Lathia N., Howarth E., Jones P.B. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial // *The Lancet Public Health*, 2018. Vol. 3. No. 2. Pp. e72-e81.
- Galinsky A.D., Maddux W.W., Gilin D., White J.B. Why it pays to get inside the head of your opponent: The differential effects of perspective taking and empathy in negotiations // *Psychological science*, 2008. Vol. 19. No. 4. Pp. 378-384.
- Glomb T.M., Duffy M.K., Bono J.E., Yang T. Mindfulness at work // *Research in personnel and human resources management* / T.M. Glomb, M.K. Duffy, J.E. Bono, T. Yang. Bingley, Emerald Group Publishing Limited, 2011. Pp. 115-157.
- Goldberg S.B., Tucker R.P., Greene P.A., Simpson T.L., Kearney D.J., Davidson R.J. Is mindfulness research methodology improving over time? A systematic review // *PloS one*, 2017. Vol. 12. No. 10. P. e0187298.

- Golubickis M., Tan L.B., Falben J.K., Macrae C.N. The observing self: Diminishing egocentrism through brief mindfulness meditation // *European Journal of Social Psychology*, 2016. Vol. 46. No. 4. Pp. 521-527.
- Good D.J., Lyddy C.J., Glomb T.M., Bono J.E., Brown K.W., Duffy M.K., Baer R.A., Brewer J.A., Lazar S.W. Contemplating mindfulness at work: An integrative review // *Journal of management*, 2016. Vol. 42. No. 1. Pp. 114-142.
- Hilton L., Hempel S., Ewing B.A., Apaydin E., Xenakis L., Newberry S., Colaiaco B., Mher A.R., Shanman M.R., Sorbero E.M., Maglione M.A. Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis // *Annals of Behavioral Medicine*, 2017. Vol. 51. No. 2. Pp. 199-213.
- Jain S., Shapir S.L., Swanick S., Roesch S.C., Mills P.J., Bell I., Schwartz G.E. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction // *Annals of behavioral medicine*, 2007. Vol. 33. No. 1. Pp. 11-21.
- Jensen C.G., Vangkilde S., Frokjaer V., Hasselbalch S.G. Mindfulness training affects attention – or is it attentional effort? // *Journal of Experimental Psychology: General*, 2012. Vol. 141. No. 1. P. 106.
- Jett Q.R., George J.M. Work interrupted: A closer look at the role of interruptions in organizational life // *Academy of management Review*, 2003. Vol. 28. No. 3. Pp. 494-507.
- Jha A.P., Morrison A.B., Dainer-Best J., Parker S., Rostrup N., Stanley E.A. Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts // *PLoS one*, 2015. Vol. 10. No. 2. Pp. 1-19.
- Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S.J., Bryant R.A., Harvey S.B. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions // *BMJ open*, 2018. Vol. 8. No. 6. Pp. 1-9.
- Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte Press, 1990. 453 p.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future // *Clinical psychology: Science and practice*, 2003. Vol. 10. No. 2. Pp. 144-156.
- Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* / J. Kabat-Zinn. New York, Hyperion, 1994. 304 p.
- Kirk U., Brown K.W., Downar J. Adaptive neural reward processing during anticipation and receipt of monetary rewards in mindfulness meditators // *Social cognitive and affective neuroscience*, 2015. Vol. 10. No. 5. Pp. 752-759.
- Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E.. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians // *Jama*, 2009. Vol. 302. No. 12. Pp. 1284-1293.
- Krishnakumar S., Robinson M.D. Maintaining an even keel: An affect-mediated model of mindfulness and hostile work behavior // *Emotion*, 2015. Vol. 15. No. 5. P. 579.
- Kudesia R.S. Mindfulness as metacognitive practice // *Academy of Management Review*, 2019. Vol. 44. No. 2. Pp. 405-423.
- Langer E., Moldoveanu M. Mindfulness Research and the Future // *Journal of Social Issues*, 2000. No 56. Pp. 129-139.

- Liang L.H., Lian H., Brown D.J., Ferris D.L., Hani S., Keeping L.M. Why are abusive supervisors abusive? A dual-system self-control model // *Academy of Management Journal*, 2016. Vol. 59. No. 4. Pp. 1385-1406.
- Long E.C., Christian M.S. Mindfulness buffers retaliatory responses to injustice: A regulatory approach // *Journal of Applied Psychology*, 2015. Vol. 100. No. 5. Pp. 1409-1422.
- Ma S.H., Teasdale J.D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2004. Vol. 72. No. 1. Pp. 31-40.
- Metiu A., Rothbard N.P. Task bubbles, artifacts, shared emotion, and mutual focus of attention: A comparative study of the microprocesses of group engagement // *Organization Science*, 2013. Vol. 24. No. 2. Pp. 455-475.
- Mrazek M.D., Franklin M.S., Phillips D.T., Baird B., Schooler J.W. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering // *Psychological science*, 2013. Vol. 24. No. 5. Pp. 776-781.
- Nelson T.O. Consciousness and metacognition // *American psychologist*, 1996. Vol. 51. No. 2. P. 102.
- Papies E.K., Pronk T.M., Keesman M., Barsalou L.W. The benefits of simply observing: Mindful attention modulates the link between motivation and behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. Vol. 108. No. 1. P. 148.
- Peterson L.G., Pbert L. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders // *Am J Psychiatry*, 1992. Vol. 149. No. 7. Pp. 936-943.
- Plous S. The psychology of judgment and decision making / S. Plous. McGraw-Hill Book Company, 1993. P. 320.
- Quaglia J.T., Brown K.W., Lindsay E.K., Creswell J.D., Goodman, R.J. From conceptualization to operationalization of mindfulness // *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, 2015. Pp. 151-170.
- Reb J., Narayanan J., Chaturvedi S. Leading mindfully: Two studies on the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance // *Mindfulness*, 2014. Vol. 5. No. 1. Pp. 36-45.
- Reb J., Narayanan J., Ho Z.W. Mindfulness at work: Antecedents and consequences of employee awareness and absent-mindedness // *Mindfulness*, 2015. Vol. 6. No. 1. Pp. 111-122.
- Robertson I.T., Cooper C.L., Sarkar M., Curran T. Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review // *Journal of occupational and organizational psychology*, 2015. Vol. 88. No. 3. Pp. 533-562.
- Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American psychologist*, 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68.
- Saavedra M.C., Chapman K.E., Rogge R.D. Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators // *Journal of Family Psychology*, 2010. Vol. 24. No. 4. Pp. 380-390.
- Schultz P.P., Ryan R.M. The “why,” “what,” and “how” of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective // *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York, Springer, 2015. Pp. 81-94.
- Semple R.J. Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial // *Mindfulness*, 2010. Vol. 1. No. 2. Pp. 121-130.

- Tang Y.Y., Hölzel B.K., Posner M.I. The neuroscience of mindfulness meditation // *Nature Reviews Neuroscience*, 2015. Vol. 16. No. 4. Pp. 213-225.
- Taren A.A., Gianaros P.J., Greco C.M., Lindsay E.K., Fairgrieve A., Brown K.W., Rosen K.R., Ferris J.L., Julson E., Marsland A.L., Bursley J.K., Ramsberg J., Creswell J.D. Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial // *Social cognitive and affective neuroscience*, 2015. Vol. 10. No. 12. Pp. 1758-1768.
- Teasdale J.D., Moore R.G., Hayhurst H., Pope M., Williams S., Segal Z.V. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2002. Vol. 70. No. 2. P. 275.
- Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G., Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2000. Vol. 68. No. 4. P. 615.
- Trbovich P., Prakash V., Stewart J., Trip K., Savage P. Interruptions during the delivery of high-risk medications // *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 2010. Vol. 40. No. 5. Pp. 211-218.
- Vonderlin R., Biermann M., Bohus M. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials // *Mindfulness*, 2020. Vol. 11. No. 7. Pp. 1579-1598.
- Walach H., Buchheld N., Buttenmüller V., Kleinknecht N., Schmidt S. University of Northampton, School of Social Sciences, Di Measuring mindfulness – the Freiburg mindfulness inventory (FMI) // *Personality and individual differences*, 2006. Vol. 40. No. 8. Pp. 1543-1555.
- Weger U.W., Hooper N., Meir B.P., Hopthrow T. Mindful maths: Reducing the impact of stereotype threat through a mindfulness exercise // *Consciousness and cognition*, 2012. Vol. 21. No. 1. Pp. 471-475.
- Wells A., Matthews G. *Attention and emotion: a clinical perspective*. Hove, Erlbaum, 1994. 402 p.
- Westbrook J.I., Woods A., Rob M.I., Dunsmuir W.T.M., Day R.O. Association of interruptions with an increased risk and severity of medication administration errors // *Archives of Internal medicine*, 2010. Vol. 170. No. 8. Pp. 683-690.
- Williams J.M.G., Crane C., Barnhofer T., Brennan K., Duggan D.S., Fennell M.J.V., Hackmann A., Krusche A., Muse K., Rudolf Von Rohr I., Shah D., Crane S.R., Eames C., Jones M., Radford S., Silverton S., Sun Y., Weatherley-Jones E., Whitaker C.J., Russel D., Russel I.T. Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2014. Vol. 82. No. 2. P. 275.
- Zhang J., Ding W., Li Y., Wu C. Task complexity matters: The influence of trait mindfulness on task and safety performance of nuclear power plant operators // *Personality and Individual Differences*, 2013. Vol. 55. No. 4. Pp. 433-439.
- Zhang J., Wu C. The influence of dispositional mindfulness on safety behaviors: A dual process perspective // *Accident Analysis & Prevention*, 2014. Vol. 70. Pp. 24-32.

References

- Golubev A.M. Priroda polnoty soznaniia. Adaptatsiia oprosnika vnimatel'nosti i osoznannosti MAAS [The nature of the fullness of consciousness. Adapting the MAAS Attentiveness and Mindfulness Questionnaire] // Vestnik NGU. Serii: Psikhologiya, 2012. Vol. 2. Pp. 44-51. (In Russian)
- D'iakov D.G., Slonova A.I. Praktiki osoznannosti v razvitiu kognitivnoi sfery: otsenka kratkosrochnoi effektivnosti programmy Mindfulness-Based Cognitive Therapy [Mindfulness Practices in Cognitive Development: Assessing the Short-Term Effectiveness of a Program Mindfulness-Based Cognitive Therapy] // Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia, 2019. Vol. 27. No. 1. Pp. 30-47. (In Russian)
- Zhuravlev A.L., Nestik T.A. Psikhologicheskie osobennosti kollektivnogo tvorchestva v setevykh soobshchestvakh [Psychological features of collective creativity in online communities] // Psikhologicheskii zhurnal, 2016. Vol. 37. No. 2. Pp. 19-28. (In Russian)
- Zamalieva S.A. Maindfulness podkhod v sovremennykh organizatsiiakh [Mindfulness approach in modern organizations] // Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniu, 2016. No. 12-2. Pp. 356-360. (In Russian)
- Zamalieva S., Krichev A. Sila Momenta. Mindfulness: printsipy osoznannosti dlia novogo Kachestva Zhizni [The Power of the Moment. Mindfulness: principles of mindfulness for a new Quality of Life]. Izdatel'skie resheniia Publ., 2016. 64 p. (In Russian)
- Klaiman V.O., Eriчев A.N., Kotsiubinskii A.P. Primenenie tekhnik osoznannosti (mindfulness) v terapii bol'nykh shizofreniei [Mindfulness Techniques in the Treatment of Schizophrenic Patients] // Vestnik psikhoterapii, 2017. No. 63 (68). Pp. 23-35. (In Russian)
- Ovchinnikov A.A., Sultanova A.N., Vinokurov A.V., Sycheva T.Iu., Tagil'tseva E.V. Struktura i dinamika sindroma emotsional'nogo vygoraniia u meditsinskikh rabotnikov v khode korrektsii tekhniki mindfulness [The structure and dynamics of the burnout syndrome in medical workers during the correction using the mindfulness technique] // Nevrologicheskii vestnik, 2019. Vol. 51. No. 2. Pp. 44-48. (In Russian)
- Ozhiganova G.V. Vysshie dukhovnye i samoregulativnye sposobnosti v drevnevostochnoi sisteme znaniu – buddizme: istoriko-psikhologicheskii podkhod [Higher spiritual and self-regulatory abilities in the ancient eastern system of knowledge - Buddhism: a historical and psychological approach] // Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Serii: Psikhologiya i pedagogika, 2015. No. 4. Pp. 7-13. (In Russian)
- Polani M. Lichnostnoe znanie na puti k postkriticheskoii filosofii [Personal knowledge on the way to post-critical philosophy]. Moscow, Progress Publ., 1985. 344 p. (In Russian)
- Rinpoche Vang'ial Tendzin. Tibetskaia ioga tela, rechi i uma [Tibetan yoga of body, words and mind]. Moscow, Sofiia Publ., 2014. 288 p. (In Russian)
- Slonova A.I. K vozmozhnostiam ispol'zovaniia tekhnologii mindfulness v rabote s psikhosomaticeskimi proiavlenniami razlichnykh rasstroistv [To the possibilities of using mindfulness technology in working with psychosomatic manifestations of various disorders] // Budushchee klinicheskoi psikhologii, 2017. Pp. 125-133. (In Russian)
- Kholmogorova A.B. (a) Znachenie kul'turno-istoricheskoi teorii razvitiia psikhiki L.S. Vygotskogo dlia razrabotki sovremennykh modelei sotsial'nogo poznaniia i metodov psikhoterapii [The value of the cultural-historical theory of the development of the psyche L.S. Vygotsky for the development of modern models of social cognition and methods of

- psychotherapy] // Kul'turno-istoricheskaia psikhologiya, 2016. Vol. 12. No. 3. Pp. 58-92. (In Russian)
- Kholmogorova A.B. (b) Kognitivno-bikheviornal'naia terapiia "na grebne tret'ei volny": revoliutsionnyi povorot ili novye aktsenty? [Cognitive-behavioral therapy "on the crest of the third wave": a revolutionary turn or new accents?] // Sovremennaiia terapiia psikhicheskikh rasstroistv, 2016. No. 2. Pp. 16-21. (In Russian)
- Cherdantseva I.V., Vol'ferts M.V. Sposoby postizheniia istinnoi real'nosti v buddiiskoi filosofii [Ways to comprehend true reality in Buddhist philosophy] // Filosofskie deskripty, 2017. No. 18. Pp. 16-16. (In Russian)
- Shelestiuk E.V., Moskvina E.A. Kontseptual'nyi sostav amerikanskogo populiarno-psikhologicheskogo diskursa [Conceptual composition of American popular psychological discourse] // Vestnik Cheliabinskogo gosudarstvennogo universiteta, 2017. No. 9 (405). Pp. 83-95. (In Russian)
- Iumartova N.M., Grishina N.V. Osoznannost' (mindfulness): psikhologicheskie kharakteristiki i adaptatsiia instrumentov izmereniia [Mindfulness: Psychological Characteristics and Adaptation of Measurement Tools] // Psikhologicheskii zhurnal, 2016. Vol. 37. No. 4. Pp. 105-115. (In Russian)
- Aikens K.A., Astin J., Pelletier K.R., Levanovich K., Baase C.M., Park Y.Y., Bodnar C.M. Mindfulness goes to work: Impact of an online workplace intervention // Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2014. Vol. 56. No. 7. Pp. 721-731.
- Ānālayo B. Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization / B. Ānālayo. – Kandy: Buddhist Publication Society, 2004. P. 336.
- Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness // Assessment, 2006. Vol. 13. No. 1. Pp. 27-45.
- Bargh J.A., Chartrand T.L. The unbearable automaticity of being // American psychologist, 1999. Vol. 54. No. 7. P. 462.
- Bernstein A., Hadash Y., Lichtash Y., Tanay G., Shepherd K., Fresco, D.M. Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model // Perspectives on Psychological Science, 2015. Vol. 10. No. 5. Pp. 599-617.
- Beshai S., McAlpine L., Weare K., Kuyken W. A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being // Mindfulness, 2016. Vol. 7. No. 1. Pp. 198-208.
- Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition // Clinical psychology: Science and practice, 2004. Vol. 11. No. 3. Pp. 230-241.
- Bradberry T. Could mindfulness make you a better leader? // World Economic Forum. 05 January 2016. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/could-mindfulness-make-you-a-better-leader>. (Accessed: 17.12.2020).
- 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. Vol. 84. No. 4. P. 822.
- Cleirigh D.O., Greaney J. Mindfulness and group performance: An exploratory investigation into the effects of brief mindfulness intervention on group task performance // Mindfulness, 2015. Vol. 6. No. 3. Pp. 601-609.
- Creswell J.D. Mindfulness interventions // Annual review of psychology, 2017. Vol. 68. Pp. 491-516.

- Creswell J.D., Lindsay E.K. How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account // *Current Directions in Psychological Science*, 2014. Vol. 23. No. 6. Pp. 401-407.
- Creswell J.D., Taren A.A., Lindsay E.K., Greco C.M., Gianaros P.J., Fairgrieve A., Marsland A.L., Brown K.W., Way B.M., Rosen R.K., Ferris J.L. Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: a randomized controlled trial // *Biological psychiatry*, 2016. Vol. 80. No. 1. Pp. 53-61.
- Creswell J.D., Way B.M., Eisenberger N.I., Lieberman M.D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling // *Psychosomatic medicine*, 2007. Vol. 69. No. 6. Pp. 560-565.
- Dane E. Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace // *Journal of management*, 2011. Vol. 37. No. 4. Pp. 997-1018.
- Dane E., Brummel B.J. Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention // *Human relations*, 2014. Vol. 67. No. 1. Pp. 105-128.
- Deci E.L., Ryan R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality // *Journal of research in personality*, 1985. Vol. 19. No. 2. Pp. 109-134.
- Donald J.N., Bradshaw E.L., Ryan R.M., Basarkod G., Ciarrochi J., Duineveld J.J., Guo D., Sahdra B.K. Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-determination theory // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2020. Vol. 46. No. 7. Pp. 1121-1138.
- Eby L.T., Allen T.D., Conley K.M., Williamson R.L., Henderson T.G., Mancini V.S. Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature // *Human Resource Management Review*, 2019. Vol. 29. No. 2. Pp. 156-178.
- Feldman G., Greeson J., Senville J. Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts // *Behaviour research and therapy*, 2010. Vol. 48. No. 10. Pp. 1002-1011.
- Fernandez-Duque D., Baird J.A., Posner M.I. Executive attention and metacognitive regulation // *Consciousness and cognition*, 2000. Vol. 9. No. 2. Pp. 288-307.
- Flavell J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // *American psychologist*, 1979. Vol. 34. No. 10. P. 906.
- Galante J., Dufour G., Vainre M., Wagner A.P., Stochl J., Benton A., Lathia N., Howarth E., Jones P.B. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial // *The Lancet Public Health*, 2018. Vol. 3. No. 2. Pp. e72-e81.
- Galinsky A.D., Maddux W.W., Gilin D., White J.B. Why it pays to get inside the head of your opponent: The differential effects of perspective taking and empathy in negotiations // *Psychological science*, 2008. Vol. 19. No. 4. Pp. 378-384.
- Glomb T.M., Duffy M.K., Bono J.E., Yang T. Mindfulness at work // *Research in personnel and human resources management* / T.M. Glomb, M.K. Duffy, J.E. Bono, T. Yang. Bingley, Emerald Group Publishing Limited, 2011. Pp. 115-157.
- Goldberg S.B., Tucker R.P., Greene P.A., Simpson T.L., Kearney D.J., Davidson R.J. Is mindfulness research methodology improving over time? A systematic review // *PloS one*, 2017. Vol. 12. No. 10. P. e0187298.

- Golubickis M., Tan L.B., Falben J.K., Macrae C.N. The observing self: Diminishing egocentrism through brief mindfulness meditation // *European Journal of Social Psychology*, 2016. Vol. 46. No. 4. Pp. 521-527.
- Good D.J., Lyddy C.J., Glomb T.M., Bono J.E., Brown K.W., Duffy M.K., Baer R.A., Brewer J.A., Lazar S.W. Contemplating mindfulness at work: An integrative review // *Journal of management*, 2016. Vol. 42. No. 1. Pp. 114-142.
- Hilton L., Hempel S., Ewing B.A., Apaydin E., Xenakis L., Newberry S., Colaiaco B., Mher A.R., Shanman M.R., Sorbero E.M., Maglione M.A. Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis // *Annals of Behavioral Medicine*, 2017. Vol. 51. No. 2. Pp. 199-213.
- Jain S., Shapir S.L., Swanick S., Roesch S.C., Mills P.J., Bell I., Schwartz G.E. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction // *Annals of behavioral medicine*, 2007. Vol. 33. No. 1. Pp. 11-21.
- Jensen C.G., Vangkilde S., Frokjaer V., Hasselbalch S.G. Mindfulness training affects attention – or is it attentional effort? // *Journal of Experimental Psychology: General*, 2012. Vol. 141. No. 1. P. 106.
- Jett Q.R., George J.M. Work interrupted: A closer look at the role of interruptions in organizational life // *Academy of management Review*, 2003. Vol. 28. No. 3. Pp. 494-507.
- Jha A.P., Morrison A.B., Dainer-Best J., Parker S., Rostrup N., Stanley E.A. Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts // *PLoS one*, 2015. Vol. 10. No. 2. Pp. 1-19.
- Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S.J., Bryant R.A., Harvey S.B. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions // *BMJ open*, 2018. Vol. 8. No. 6. Pp. 1-9.
- Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte Press, 1990. 453 p.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future // *Clinical psychology: Science and practice*, 2003. Vol. 10. No. 2. Pp. 144-156.
- Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* / J. Kabat-Zinn. New York, Hyperion, 1994. 304 p.
- Kirk U., Brown K.W., Downar J. Adaptive neural reward processing during anticipation and receipt of monetary rewards in mindfulness meditators // *Social cognitive and affective neuroscience*, 2015. Vol. 10. No. 5. Pp. 752-759.
- Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E.. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians // *Jama*, 2009. Vol. 302. No. 12. Pp. 1284-1293.
- Krishnakumar S., Robinson M.D. Maintaining an even keel: An affect-mediated model of mindfulness and hostile work behavior // *Emotion*, 2015. Vol. 15. No. 5. P. 579.
- Kudesia R.S. Mindfulness as metacognitive practice // *Academy of Management Review*, 2019. Vol. 44. No. 2. Pp. 405-423.
- Langer E., Moldoveanu M. Mindfulness Research and the Future // *Journal of Social Issues*, 2000. No 56. Pp. 129-139.

- Liang L.H., Lian H., Brown D.J., Ferris D.L., Hani S., Keeping L.M. Why are abusive supervisors abusive? A dual-system self-control model // *Academy of Management Journal*, 2016. Vol. 59. No. 4. Pp. 1385-1406.
- Long E.C., Christian M.S. Mindfulness buffers retaliatory responses to injustice: A regulatory approach // *Journal of Applied Psychology*, 2015. Vol. 100. No. 5. Pp. 1409-1422.
- Ma S.H., Teasdale J.D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2004. Vol. 72. No. 1. Pp. 31-40.
- Metiu A., Rothbard N.P. Task bubbles, artifacts, shared emotion, and mutual focus of attention: A comparative study of the microprocesses of group engagement // *Organization Science*, 2013. Vol. 24. No. 2. Pp. 455-475.
- Mrazek M.D., Franklin M.S., Phillips D.T., Baird B., Schooler J.W. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering // *Psychological science*, 2013. Vol. 24. No. 5. Pp. 776-781.
- Nelson T.O. Consciousness and metacognition // *American psychologist*, 1996. Vol. 51. No. 2. P. 102.
- Papies E.K., Pronk T.M., Keesman M., Barsalou L.W. The benefits of simply observing: Mindful attention modulates the link between motivation and behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. Vol. 108. No. 1. P. 148.
- Peterson L.G., Pbert L. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders // *Am J Psychiatry*, 1992. Vol. 149. No. 7. Pp. 936-943.
- Plous S. The psychology of judgment and decision making / S. Plous. McGraw-Hill Book Company, 1993. P. 320.
- Quaglia J.T., Brown K.W., Lindsay E.K., Creswell J.D., Goodman, R.J. From conceptualization to operationalization of mindfulness // *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, 2015. Pp. 151-170.
- Reb J., Narayanan J., Chaturvedi S. Leading mindfully: Two studies on the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance // *Mindfulness*, 2014. Vol. 5. No. 1. Pp. 36-45.
- Reb J., Narayanan J., Ho Z.W. Mindfulness at work: Antecedents and consequences of employee awareness and absent-mindedness // *Mindfulness*, 2015. Vol. 6. No. 1. Pp. 111-122.
- Robertson I.T., Cooper C.L., Sarkar M., Curran T. Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review // *Journal of occupational and organizational psychology*, 2015. Vol. 88. No. 3. Pp. 533-562.
- Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American psychologist*, 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68.
- Saavedra M.C., Chapman K.E., Rogge R.D. Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators // *Journal of Family Psychology*, 2010. Vol. 24. No. 4. Pp. 380-390.
- Schultz P.P., Ryan R.M. The “why,” “what,” and “how” of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective // *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York, Springer, 2015. Pp. 81-94.
- Semple R.J. Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial // *Mindfulness*, 2010. Vol. 1. No. 2. Pp. 121-130.

- Tang Y.Y., Hölzel B.K., Posner M.I. The neuroscience of mindfulness meditation // *Nature Reviews Neuroscience*, 2015. Vol. 16. No. 4. Pp. 213-225.
- Taren A.A., Gianaros P.J., Greco C.M., Lindsay E.K., Fairgrieve A., Brown K.W., Rosen K.R., Ferris J.L., Julson E., Marsland A.L., Bursley J.K., Ramsberg J., Creswell J.D. Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial // *Social cognitive and affective neuroscience*, 2015. Vol. 10. No. 12. Pp. 1758-1768.
- Teasdale J.D., Moore R.G., Hayhurst H., Pope M., Williams S., Segal Z.V. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2002. Vol. 70. No. 2. P. 275.
- Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G., Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2000. Vol. 68. No. 4. P. 615.
- Trbovich P., Prakash V., Stewart J., Trip K., Savage P. Interruptions during the delivery of high-risk medications // *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 2010. Vol. 40. No. 5. Pp. 211-218.
- Vonderlin R., Biermann M., Bohus M. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials // *Mindfulness*, 2020. Vol. 11. No. 7. Pp. 1579-1598.
- Walach H., Buchheld N., Buttenmüller V., Kleinknecht N., Schmidt S. University of Northampton, School of Social Sciences, Di Measuring mindfulness – the Freiburg mindfulness inventory (FMI) // *Personality and individual differences*, 2006. Vol. 40. No. 8. Pp. 1543-1555.
- Weger U.W., Hooper N., Meir B.P., Hophthrow T. Mindful maths: Reducing the impact of stereotype threat through a mindfulness exercise // *Consciousness and cognition*, 2012. Vol. 21. No. 1. Pp. 471-475.
- Wells A., Matthews G. *Attention and emotion: a clinical perspective*. Hove, Erlbaum, 1994. 402 p.
- Westbrook J.I., Woods A., Rob M.I., Dunsmuir W.T.M., Day R.O. Association of interruptions with an increased risk and severity of medication administration errors // *Archives of Internal medicine*, 2010. Vol. 170. No. 8. Pp. 683-690.
- Williams J.M.G., Crane C., Barnhofer T., Brennan K., Duggan D.S., Fennell M.J.V., Hackmann A., Krusche A., Muse K., Rudolf Von Rohr I., Shah D., Crane S.R., Eames C., Jones M., Radford S., Silverton S., Sun Y., Weatherley-Jones E., Whitaker C.J., Russel D., Russel I.T. Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2014. Vol. 82. No. 2. P. 275.
- Zhang J., Ding W., Li Y., Wu C. Task complexity matters: The influence of trait mindfulness on task and safety performance of nuclear power plant operators // *Personality and Individual Differences*, 2013. Vol. 55. No. 4. Pp. 433-439.
- Zhang J., Wu C. The influence of dispositional mindfulness on safety behaviors: A dual process perspective // *Accident Analysis & Prevention*, 2014. Vol. 70. Pp. 24-32.