

от 08.01.2026

В оргкомитет XXVI Национального конкурса «Золотая Психея» по итогам 2025 года

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

Как специалист в области исследования медитативных практик, рекомендую *социально-образовательный проект с элементами научно-исследовательской деятельности и стратегического проектирования «От сердца к системе: пилотный проект по интеграции научно-обоснованных практик осознанности в систему образования будущих специалистов»*, разработанный Павленко Светланой Александровной, к участию в XXVII Национальном конкурсе «Золотая Психея» по итогам 2025 года в номинации *«Событие года в жизни сообщества»*.

Основания:

1. Научный фундамент – использована медитативная практика Heartfulness и исследовательские методики (FFMQ, SCCS), подтвердившие эффект.
2. Системное решение – на основе пилотного проекта разработана модель для системы профобразования (СПО), где развитие самосознания становится ключевым фактором для осмысленной профориентации.
3. Актуальность – прямой ответ на запрос работодателей по психологическим устойчивым специалистам и запрос молодёжи по осознанному выбору профессии.

Проект предполагает высокие оценки по следующим причинам:

1. **Актуальность и социальная изобретательность.** Проблема профессионального выгорания среди специалистов помогающих профессий, а также низкий уровень психологической устойчивости выпускников – это вызовы, влияющие на качество оказываемых услуг специалистами социальной сферы. Проект предлагает системное решение по обучению восстановлению и наращиванию внутренних ресурсов и профессионального самосознания, что вносит существенный вклад в потенциал сбережения психофизиологического и психосоматического здоровья как специалистов, так и общества в целом.
2. **Научная обоснованность и методологическая грамотность.** Автор проекта не просто использует популярный формат «челленджа», а выстраивает его на прочном научном фундаменте. Для проведения лонгитюдного исследования используются валидизированные психодиагностические методики (FFMQ, SCCS). Полученные результаты эмпирического исследования позволяют перевести дискуссию об использовании медитативных практик из области субъективных данных в область доказательных данных.
3. **Уникальное сочетание массовости и инноваций.** Учитывая сложность широкого охвата аудитории с качественным исследовательским подходом, в данном проекте удалось решить задачу: привлечь более 400 участников к образовательному процессу и при этом собрать

репрезентативные данные для статистического анализа в фокус-группах. Это показательная модель для любого социогуманитарного проекта.

4. От практики к системе – стратегическая глубина. Многие проекты завершаются на уровне базового отчета. Данный – начинается с него. Автор на основе результатов пилотного проекта провела анализ системных проблем современного СПО (кризис «человеческого фактора», поколенческий разлом) и предложила на международной научной конференции в качестве рекомендаций трехуровневую модель развития (педагог-фасилитатор, встроенные модули, научный мониторинг), что позволяет выйти на уровень государственного управления ментальной политикой в областях, влияющих на мышление общества.

5. Практические рекомендации. Проект эмпирически доказал, что развитие самосознания через практику медитации и осознанности снижает уровень стресса и риски выгорания, повышает уровень профессиональной идентичности, может быть ключевым условием для эффективной профориентации, глубокого личностного и профессионального самоопределения.

Выводы и рекомендации:

Проект «От сердца к системе: пилотный проект по интеграции научно-обоснованных практик осознанности в систему образования будущих специалистов» является актуальным, научно обоснованным и практически ориентированным в области образования, и ведет к формированию профессиональных навыков и компетенций психолого-педагогического сообщества. Он показывает переход от разрозненных инициатив к системной работе, предполагает четкий социальный заказ и долгосрочную перспективу.

Доктор психологических наук, кандидат технических наук, действительный член Международной академии психологических наук, сертифицированный НЛП-тренер, арт- и телесно-ориентированный терапевт, преподаватель психологии



А.В. Наркевич