

**Казанцева Елена Васильевна**

канд. психол. наук, доцент

Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

г. Таганрог, Ростовская область

DOI 10.31483/r-53790

## **ТЕХНОЛОГИЯ МАЙНДФУЛНЕСС В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация: в статье рассматривается зарубежный опыт привлечения технологии осознанности в образовательный процесс. Приводятся данные американских и британских исследователей, неоднозначно оценивающих практику осознанности. Представлены критические оценки программ «микро-осознанности».*

*Ключевые слова: майндфулнесс/осознанность, программа практических мероприятий на основе осознанности (MBIs), микро-осознанность (McMindfulness).*

Сегодня исследователи все чаще говорят о необходимости развития повышенной внимательности к своему внутреннему миру, чувствам, размышлению у учащихся и педагогов. В образовательном пространстве многих европейских государств наметились тенденции свидетельствующие, о наступлении «эпохи осознанности» в системе когнитивных, социально-психологических и педагогических наук. В числе европейских государств, которые на практике апробировали «технологию осознанности» и включили её в учебную деятельность, выступает Великобритания. Программа «Mindfulness-based interventions (MBIs)» – это «Программа практических мероприятий, на основе осознанности» используемая в британских средних школах [4].

В связи с этим целью нашей работы стало рассмотрение основных оценок данной программы в контексте современного образовательного пространства. В психологическом плане майндфулнесс/осознанность описывается как

способность сосредотачиваться на переживании настоящего момента, персональных ощущениях, целенаправленно переключать внимание с одних аспектов на другие, контролируя при этом процесс осознания происходящего и управляя им [1; 2]. В современной реальности практика осознанности приобрела особую актуальность как ответная реакция на запросы скоростного технологического общества, загоняющего человека в пространство автоматических реакций, плохо осмысленных поступков и желаний.

Использование программ повышенной осознанности в британском образовании было обусловлено повышенным интересом к данному феномену и большим числом американских исследований по данному вопросу. В Британии существует несколько крупных центров, которые активно изучают «возможности майндфулнес». Центр Исследований и практики осознанности в Университете Уэльса, Бангор ([www.bangor.ac.uk/mindfulness](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness)), Оксфордский центр когнитивной терапии ([www.octc.co.uk](http://www.octc.co.uk)), и университет Эксетера ([www.exeter.ac.uk](http://www.exeter.ac.uk)). В своей работе Терри Хайлэнд (Terry Hyland) указывает, что совсем недавно в докладе Всепартийной парламентской группы по экономике благосостояния (New Economics Foundation, 2014) была посвящена целая глава, рассматривавшая «осознанность», а также было рекомендовано, чтобы «осознанность была включена в базовую подготовку преподавателей и студентов-медиков» [4, с. 3].

Среди американских научных работ особое место занимает исследование Schoeberlein и Sheth (2009), подготовленное на основе опыта работы технологии майндфулнес в американских школах. В частности, авторы отмечают: «Майндфулнес и образование прекрасно сочетаются. Осознанность это способность переживать свой внутренний опыт, погружаться в него также хорошо, как и в ситуации внешнего взаимодействия с другими людьми. Когда педагог погружен в свой внутренний опыт, он лучшим образом организует учебный процесс, когда студенты погружены в свой опыт, процесс обучения более эффективен» [6, с. xi]. Развитие повышенной осознанности имеет широкий спектр преимуществ: у учителей повышается отзывчивость к потребностям студентов, психологический климат в классе становится более комфортным; у студентов

---

повышается учебная мотивация, улучшаются когнитивные способности, возрастает концентрация и осмысление в изучении учебного материала, снижается тревожность в ситуации обучения, преобладают позитивные эмоции.

Сходные результаты в своей работе получили Р. Бернетт и Д. Сигел в 2011 году исследовавшие британских школьников, участвовавших в проекте UK Mindfulness in Schools Project (MiSP) [3], который осуществлялся в средних школах. Установленные результаты показали, отсутствие депрессивных симптомов и общее снижение уровня тревожности, высокие баллы по шкалам психологического комфорта, общее улучшение самочувствия у школьников. При последующих наблюдениях и диагностике после 3-х месячного перерыва, результаты сохранялись. Многие из этих положительных преимуществ MBIs в образовании были подтверждены в метаанализе и обзоре недавних исследований в этой области в работе Zenner et al (2014) [4].

Более пристальное изучение сокращенной версии MBIs, которая активно использовалась в британских школах приводит исследователя Р. Бернетта к следующим выводам. Минимизированные и оторванные от своих «духовных корней» практики осознанности становятся жесткими и мертвыми конструкциями, которые ориентированы только на достижение быстрого эффекта в нашем динамическом обществе [4].

Идея майндфулнесс/осознанности как панацеи для решения все возможных повседневных проблем активно подогревается разными торговыми компаниями. Последние книги на эту тему включают: внимательное воспитание, внимательное питание, внимательное обучение, внимательную политику, внимательную терапию, внимательное руководство, внимательную нацию, внимательное восстановление, а также повышение внимательности в обучении, внимательный мозг, внимательный путь через депрессию, внимательный путь к самоисцелению. Почти ежедневно СМИ цитируют научные исследования, которые сообщают о многочисленных преимуществах для здоровья практик медитации осознанности и о том, как эта простая техника может повлиять на неврологические изменения в мозге. В качестве весомого аргумента можно также привести слова

Дж. Сафран (J. Safran), который определил микроосознанность как «”маркетинговую стратегию”, выставляющую осознанность как товар, который продается, как любой другой товар в нашей культуре под знаком бренда» [4]. Идентичную критическую позицию демонстрируют исследователи С. Келли (Kelly), Т. Хайланд и С. Винч (Hyland & Winch).

Так, Келли указывает, программы мак-осознанности формуются на базе редукционистских принципов с учетом их коммерческого успеха и достижения определенных образовательных целей, ничего не имеющих общего с глубинным развитием личности (Kelly, 2014) [4]. Введение майндфулнесс-стратегий в современное образовательное пространство можно рассматривать как необходимый компетентностный вектор, позволяющий формировать необходимые навыки у учащихся школ, вузов и других образовательных заведений. Сама практика становится выхолощенной и пустой, поскольку используется только принцип действий, не прорастающиеся внутренние глубинные связи, которые могут формироваться при наличии длительных многократных повторений. Такой подход, по сути своей, является редукционистским и инструментальным, разрушающим фундаментальные ценности, составляющие также и основу образовательного института, который ориентирован не только на трансляцию знаний, но и создание основы для ценностного и гуманного воспитания активной, нравственно развитой личности [4].

R. Purser и D. Loy в их критическом очерке о стратегии микро-осознанности (McMindfulness) отмечают, «как это часто бывает с популярными инновациями, растущий интерес к практике осознанности и ее привлекательность привели в целом к её редукционизму, выхолащиванию и упрощению – полученная практика определяется как «Микро-осознанность». Эта модификация, по сути, очень далека от основополагающих принципов и этических основ первоначальной базовой программы, разработанной в трудах американского психотерапевта Кабат-Зинна для работы в условиях западного общества. Авторы также уверены, что практика осознанности должна быть органически связана со своими духовными корнями, если мы хотим полностью использовать раскрываемые такой

---

практикой образовательные преимущества. Результатом всего этого неизбежно является маргинализация первоначальных основополагающих принципов и искажение конечных целей и процедур [5].

Терри Хайланд приводит интересные данные, предоставленные исследователем Purser, который пишет об использовании программ повышенной осознанности, в ходе подготовки военных, с целью быть более бдительными и эффективными, и при этом, абсолютно не рассматриваются эстетические составляющие данной практики [4]. Ввиду того, что основополагающими ценностями майндфулнесс, выступают такие установки как правильный образ жизни, всепрощающая доброта, сострадание и духовное развитие, очевидными становятся и фундаментальные расхождения этих положений с аспектами основной деятельности вооруженных сил любой армии. Попытку использовать практики осознанности в системе подготовки военных Purser, называет процессом «милитаризации осознанности», в погоне за созданием специализированных фитнес-программ под эгидой армии США.

Анализ зарубежной литературы показал актуальность и остроту рассматриваемой нами проблематики, неоднозначность и дискуссионность оценок практики майндфулнесс и программ, подготовленных на ее основе в пространстве современного образования. Фактические данные и результаты диагностических обследований школьников и студентов подтверждают наличие позитивного влияния программы (MBIs), улучшение общего психологического состояния, эмоциональной устойчивости, расширение объема внимания и глубины осознанности. Т. Хайлэнд отмечает, что важно учитывать наличие положительной корреляции между повышением уровня внимательности и успехами в обучении. Повышение внимательности при этом еще не выступает показателем наличия развитой формы осознанности [4]. Достижение полной осознанности возможно в результате постоянных медитативных практик. Программы, разработанные на концепте «Микро-осознанности», их оценка и эффективность на сегодняшний день – это дискуссионная тема, требующая дополнительного и многостороннего изучения.

### **Список литературы**

1. Холина О.А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О.А. Холина, Е.В. Казанцева, Е.Г. Петрова // Психология и психотехника. – 2019. – №3 (99). – С. 15–28. – DOI: 10.7256/2454-0722.2019.3.30532 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=30532](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=30532)
2. Казанцева Е.В. Оценка степени осознанности студентов с наличием склонности к аддиктивному поведению / Е.В. Казанцева, О.А. Холина, А.Е. Москаленко // Психолог. – 2019. – №5. – С. 1–10. – DOI: 10.25136/2409-8701.2019.5.31257 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=31257](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=31257)
3. Burnett R. (2011) Mindfulness in Schools: Learning Lessons from the Adults, Secular and Buddhist // Buddhist studies review, 2011. Vol 28, №1. DOI: 10.1558/bsrv.v28i1.79
4. Hyland T. (2015): The Limits of Mindfulness: Emerging Issues for Education, British Journal of Educational Studies. DOI: 10.1080/00071005.2015.1051946
5. Purser R. and Loy D. (2013). Beyond Mc Mindfulness. Huffington Post, 1 July. URL: [http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289](http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289)
6. Schoeberlein D., Sheth S. (2009). Mindful Teaching and Teaching Mindfulness (Boston, Wisdom Publications).