

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, размышлениям 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 «технология 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 майндфулнесс». Центр Исследований и практики осознанности в Университете Уэльса, Бангор (www.bangor.ac.uk/mindfulness), Оксфордский центр когнитивной терапии (www.octc.co.uk), и университет Эксетера (www.exeter.ac.uk). В своей работе Терри Хайленд (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 майндфулнесс в американских школах. В частности, авторы отмечают: «Майндфулнесс 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. Хайленд и С. Винч (Hyland & Winch).

Так, Келли указывает, программы мак-осознанности формуруются на базе редуционистских 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 выхолащенной и пустой, поскольку используется только принцип действий, не прорабатываются внутренние глубинные связи, которые могут формироваться при наличии длительных многократных повторений. Такой подход, по сути своей, является редуционистским 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 редуционизму, 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. Хайланд 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
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
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
6. Schoeberlein D., Sheth S. (2009). Mindful Teaching and Teaching Mindfulness (Boston, Wisdom Publications).