

5. Закарлюк, Д. С. Анализ уровня мотивации работающих студентов [Электронный ресурс] / Д. С. Закарлюк, М. А. Галушка // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18911>. – Дата доступа: 18.02.2023.

6. Генова, Т. Н. Мотивация учебной деятельности современного студента / Т. Н. Генова // Молодой ученый. – 2022. – № 47 (442). – С. 488–490.

7. Гусева, К. В. Современный мотивационный потенциал студентов высших учебных заведений (на примере студентов экономического факультета СПбГУ) [Электронный ресурс] / К. В. Гусева, Т. О. Дюкина, А. С. Ушанова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/viewer>. – Дата доступа: 12.01.2023.

8. Лифшиц, Е. А. Исследования мотивационного потенциала студентов для совершенствования процесса обучения [Электронный ресурс] / Е. А. Лифшиц // Электронное научное издание «Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление». – 2009. – Т. 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/=leg2lw62yz556560941>. – Дата доступа: 14.01.2023.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

А. В. Галецкий, Е. И. Зенько, Е. В. Лазарчук, Н. А. Пылинская
Минский областной институт развития образования, Минск

A. Galetski, E. Zenko, E. Lazarcshuk, N. Pylinskaya
Minsk Regional Institute for the Development of Education, Minsk

УДК 37.015.3

ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОСТИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

MINDFULNESS TECHNOLOGIES IN THE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL WORK WITH STUDENTS

В статье рассматривается проблема поиска путей повышения качества подготовки специалистов в направлении совершенствования их психолого-педагогических компетенций. Описана технология осознанности, представлены ее возможности в области поведенческой терапии. Показаны результаты применения технологии осознанности в решении задач образовательной и психокоррекционной практики.

Ключевые слова: осознанность; инновационная педагогика; гуманизация педагогического процесса; интегративный подход; психокоррекция и профилактика.

The article deals with the problem of finding ways to improve the quality of training specialists in the direction of improving their psychological and pedagogical competencies.

The technology of mindfulness is described, its capabilities in the field of behavioral therapy are presented. The results of the application of mindfulness technology in solving problems of educational and psychocorrective practice are shown.

Keywords: Mindfulness; innovative pedagogy; humanization of the pedagogical process; integrative approach; psychocorrection and prevention.

Технология осознанности (Mindfulness), являющаяся необходимым компонентом всех поведенческих терапий т. н. «третьей волны», представляет собой слияние четырех взаимосвязанных психологических процессов (Блэкледж, 2015): принятие собственных переживаний, контакт с настоящим моментом, занятие позиции наблюдателя и когнитивное разделение.

Результаты многочисленных исследований, в т. ч. исследований с использованием аппарата фМРТ, свидетельствуют об эффективности подходов, основанных на осознанности (снижение стресса на основе осознанности, снижение боли на основе осознанности, когнитивная терапия на основе осознанности и др.) в качестве средства лечения депрессий и предотвращения их рецидивов; уменьшения хронических болей при онкологических заболеваниях; снижения негативного влияния стресса, повышения иммунитета, физической и психической выносливости у детей, подростков и взрослых как с психическими расстройствами, так и без них; усиления субъективного ощущения благополучия; при бессоннице; тревожных расстройствах; нарушениях пищевого поведения; синдроме хронической усталости; биполярном аффективном расстройстве; расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ; фибромиалгии; снижении суицидальной идеации у пациентов с расстройствами личности; синдроме гиперактивности и дефицита внимания у детей, подростков и взрослых. Исследования, посвященные снижению стресса на основе осознанности среди учащихся высших учебных заведений, показали, что они облегчают психологический стресс и способствуют более эффективному преодолению трудностей и более эффективной регуляции эмоций (что также показало исследование, проведенное на детях, чей средний возраст составил 11 лет). Некоторые исследователи (Кудесия, Ньима, 2015) считают, что как таковая осознанность дыхательной медитации – это, по сути, тренировка основных навыков саморегуляции: способности ставить цели, следовать им, не обращая внимания на отвлекающие факторы, отслеживать провалы в целенаправленном поведении и нивелировать эти упущения, применяя приемлемые для этого средства.

Хотя развитие когнитивной сферы не является основной целью практик осознанности, однако на наличие соответствующих эффектов косвенно указывают некоторые данные исследований, в которых подчеркивается, что направленность внимания – один из основных навыков, которому практикующие учатся во время mindfulness-медитации [2]. Исследования показывают

конкретные физические изменения в отделах мозга, связанных с вниманием и регуляцией эмоций.

Таким образом, практики осознанности могут являться путем к развитию множества навыков, в том числе и умственных функций, которые улучшают физическое и психическое здоровье, улучшая регуляцию эмоций, развивая способность действовать осознанно, а не импульсивно; повышая стрессоустойчивость и ощущение благополучия. Кроме решения конкретных проблем, осознанность повышает самосознание, улучшает способность переносить тяжелые мысли и активирует левую префронтальную часть коры головного мозга, связанную с ощущением счастья и оптимизма, а также ослабляет электрическую активность тех областей мозга, которые гиперактивны при различных расстройствах эмоций и поведения, что важно при коррекции неврологических и поведенческих проблем, связанных с навыками самоконтроля.

Важнейшим компонентом технологии осознанности является тренировка внимания, позволяющая индивиду развить способность гибкого контроля над концентрацией, что, как показывают исследования, может быть важно в случаях, когда все внимание индивида застревает на мыслях, симптомах и сигналах предупреждения симптомов. Благодаря постепенному возвращению контроля над процессами мышления и концентрации внимания индивид может все больше снижать застревание на негативе и тревогу, а сосредоточение внимания на настоящем повышает чувствительность к окружающей среде и собственным реакциям на нее, следовательно, улучшает самоуправление и способность справляться с трудностями. Это также дает выход из размышлений о прошлом или беспокойства о будущем, разрывая цикл этих неадаптивных когнитивных процессов.

Классы и программы по снижению стресса на основе осознанности сегодня могут предлагаться различными учреждениями, включая больницы, ретритные центры, исправительные учреждения, учреждения образования и пр. Обычно программы фокусируются на обучении:

- осознанию разума и тела для уменьшения физиологических последствий стресса, боли или болезни;
- эмпирическим исследованиям переживаний стресса и дистресса для развития меньшей эмоциональной реактивности;
- устойчивости перед лицом перемен и потерь, которая естественна для любой человеческой жизни;
- непредвзятости, стойкости и спокойствию в каждый момент повседневной жизни;
- способности испытывать больше радости;
- управлению стрессом.

Эмоции можно регулировать когнитивно либо поведенчески. Когнитивная регуляция с точки зрения программ осознанности означает контроль над направлением внимания на определенные стимулы или путем измене-

ния реакции на эти стимулы. Когнитивное изменение достигается за счет переоценки (реинтерпретации стимула в более позитивной манере) и утасания (реверсивной реакции на стимул). Поведенческая регуляция относится к подавлению выражения определенного поведения в ответ на стимул. Исследования показывают, что повышенная активация префронтальной коры, отвечающей за широкий круг навыков самоконтроля, может регулировать эмоции за счет снижения активности миндалевидного тела, отвечающего за формирование эмоций. Таким образом, считается, что практики осознанности способны регулировать негативные мысли и снижать эмоциональную реактивность через эти области мозга. Дефицит регуляции эмоций особенно проявляется при таких расстройствах, как пограничное расстройство личности и депрессия. Эти дефициты связаны со сниженной префронтальной активацией и повышенной активностью миндалевидного тела, которую практики Осознанности могут ослабить.

Выделяют четыре ключевых компонента практик осознанности: произвольная регуляция внимания, осознание тела, регуляция эмоций и изменение восприятия себя и других людей. Начиная с наблюдения за дыханием, индивид обучается наблюдать за своими физическими ощущениями, затем за внутренними процессами – эмоциями, переживаниями и внутренней речью, а затем действовать в состоянии осознанности, наблюдая за своими ощущениями и будучи полностью включен в процесс, в котором он участвует.

Одним из первых шагов программ на основе осознанности является осознание собственного механизма автоматических реакций («автопилота», заставляющего индивида игнорировать часть своих ощущений) и понимание того, что происходит, если его отключить. Этот шаг важен для повышения осознанности деятельности индивида и ощущения удовлетворенности жизнью, которая достигается через осознанное внимание к собственным ощущениям. Основная практика этого шага – «дыхание и тело» – успокаивает сознание и помогает проследить, что в нём происходит, когда оно на чем-то сосредоточено. Пошаговое сосредоточение внимания на каждом из сенсорных анализаторов, на внутренних процессах (эмоциях, мыслях, переживаниях и ощущениях), а затем тренировка удержания в фокусе внимания всех ощущений сразу помогает быстро развить навык направленного внимания.

Следующим шагом является практика «сканирование тела», которая помогает понять различия между ощущением и субъективным восприятием ощущения. Она позволяет фокусироваться непосредственно на ощущениях, не оценивая и не анализируя их, замечать моменты, когда сознание пускается в размышления. Это помогает откреплять сознание от мыслей во время отдыха, сделав восстановление после перегрузок более эффективным. Затем обычно следуют практики осознанного движения, позволяющие научиться замечать ограничения собственного организма. Данная практика

является своеобразной «системой раннего предупреждения», которая важна при рутинном образе жизни и позволяет выявить проблемы прежде, чем они разрастутся. Следующим уровнем практик осознанности часто является практика «Звуки и мысли», помогающая индивиду распознать, когда он незаметно для себя сосредотачивается на мыслях. Он учится воспринимать свои мысли, как происходящие в сознании события, которые проявляются и уходят, подобно звукам, четче фокусироваться на конкретных вещах и ситуациях «в моменте здесь и сейчас», чтобы по-новому посмотреть на свои состояния и проблемы.

Для совладания с тревожными эмоциями и стрессовыми ощущениями используется практика «Исследование сложной ситуации», помогающая без страха реагировать на жизненные трудности, не избегая их. Она позволяет принять ситуацию и снизить тревогу независимо от характера трудностей. Через тренировку принятия трудностей приобретает стойкость перед лицом жизненных вызовов, устанавливается душевное равновесие. Для развития чуткого, заботливого ощущения к себе и окружающим часто используется практика «Дружественная медитация», с помощью которой снижается интенсивность негативных мыслей, связанных с чрезмерной самокритикой.

Также программы на основе осознанности уделяют достаточно внимания исследованию связи между повседневными делами (занятиями, поведением) и настроением, обучая индивида уделять больше времени деятельности, которая заряжает энергией, и ограничить влияние занятий, которые ее истощают, помогая ему повысить креативность и эмоциональную устойчивость, применяя навыки осознанности в повседневной жизни, повышая ее качество.

Для детей практика осознанности вводится через игры; для младшего школьного возраста – через активность (осознанная ходьба, осознанное действие), игры и обсуждения; для предпододростков и подростков – все стандартные практики на понятном им языке. Акцент делается на практиках осознанности в повседневной жизни.

Отправной точкой осознанности в психолого-педагогической деятельности является навык замечать свой собственный «автопилот» и импульсивные реакции. Одно дело – говорить о том, что нужно быть внимательными, другое дело – показать, как это делается. Будучи сам полностью включен в момент совместной активности, педагог своим примером демонстрирует осознанность, превращая в обучающий момент буквально каждый элемент педагогического процесса. Обсуждая каждое из пяти чувств, во время любого учебного и внеучебного процесса (игра, прогулка, поход, учебное задание, приготовление и прием пищи), педагог делает осознанность повседневной практикой обучающегося.

Большое значение имеет обучение личности формальным практикам: наблюдению за дыханием, за звуками, за мыслями, за ощущениями тела,

за эмоциями. Необходимо объяснить, что ключевой навык здесь – внимание. Когда обучающийся взволнован либо перед приемом пищи или отходом ко сну можно использовать практику «15 медленных вдохов». Среди простейших игровых активностей, через которые можно внедрять навыки осознанности для детей, – надувание мыльных пузырей и наблюдение за ними, пока они не лопнут; слушание музыки; практика перенаправления внимания вместо совета успокоиться, когда ребенок раздражен.

Упражнения для детей (М. Бертин, 2019) [1]:

1. Попросите ребенка положить на живот мягкую игрушку и укачивать ее с каждым вдохом, чтобы она заснула.

2. Попросите ребенка подуть на вашу руку. Один медленный вдох выпрямляет один палец; затем каждый вдох снова сгибает палец.

3. Делайте приоритетной деятельность, укрепляющую внимание и концентрацию (шахматы, йога, спорт, творческие игры).

4. Учите ребенка делать паузы и рефлексировать перед тем, как действовать.

5. Учите ребенка замечать свои мысли, эмоции, побуждения, отслеживать свои эмоции через телесные реакции, описывать свой собственный опыт: то, что видим, запахи, звуки, а затем реагировать на них не на автопилоте.

Делая акцент на навыках осознанности в повседневной жизни, можно валидизировать переживания индивида, направляя внимание на данный момент. Используя ситуации, в которых педагог может быть сам захвачен эмоцией, можно показать обучающемуся, что на свое состояние в текущий момент необходимо обратить внимание, и внимательность дает возможность успокоиться. Когда обучающийся испытывает стресс или злится, при помощи техник осознанности можно помочь ему справиться со своими чувствами.

Наиболее часто игнорируемые переживания в стрессе – физические ощущения, эмоции и звуки. Растущее осознание эмоций и стресса и их более раннее выявление напрямую связаны с увеличением осознанности к собственным ощущениям. Обучая ребенка балансу между подтверждением тревожных мыслей и фактом, что они часто вовсе не опираются на реальность, следует показать ему, что от негативных мыслей возможно дистанцироваться: «Я замечаю, что иногда мне кажется, что я не очень хорош в этой игре, и мне хочется сдаться», «Я заметил, что у меня возникла мысль, что я дурак». Давая определения не человеку, а его действиям, можно распознать поведение, которое необходимо скорректировать.

Объяснив человеку, что почти у всех есть внутренний критик – недобрый голос, звучащий в голове, и что легко поверить в то, что то, что он говорит, – правда, поэтому у многих людей есть склонность обвинять себя или других, когда что-то идет не так, педагог создает когнитивную основу психологической гибкости, при которой важнее понять, что и почему

идет не так, с целью улучшить ситуацию. Многим эмоционально уязвимым личностям легко поверить в мысль «Я плохо учусь, я неспособный, я тупой и плохой». Помогая ему заметить это и объяснив, что негативные мысли очень прилипчивые, что ум имеет тенденцию цепляться именно за наиболее неприятные и тревожные вещи, следует сосредоточиться на его сильных сторонах и на том, что может помочь ему улучшить ситуацию.

Описание эмоций имеет огромную ценность для взрослеющей личности. Эмоции защищают человека, указывая на опасность, но, как и мысли, они могут возникать по менее значимым причинам, например, из-за плохого сна. Помогая человеку описывать свои переживания и чувствовать себя комфортно с полным спектром человеческих чувств, можно помочь ему научиться лучше осознавать свой эмоциональный мир. Во время практик осознанности следует побуждать обучающихся замечать свои эмоции, наблюдать за ними, описывать их словами, цветами или другими атрибутами, помогающими конкретизировать переживания, не отталкивать их, а просто следить за ними как за волнами, которые накатывают и откатывают, изучая, где они находятся в теле. Валидизируйте их переживания, объясняя им, что они могут чувствовать все, что они чувствуют, но при этом могут выбирать, как действовать. Формируя у обучающихся установку, что нет хороших и плохих эмоций, а есть эффективное и неэффективное поведение, педагог нормализует эмоции обучающихся, и чем больше они обращают внимание на свои эмоции, подходя к ним осознанно, тем меньше эмоции влияют на их поведение и управляют их жизнью.

Список использованных источников

1. *Бертин, М.* Воспитание детей с СДВГ: практическое руководство / М. Бертин. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 272 с.
2. *Дьяков, Д. Г.* Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 1. – С. 30–47.
3. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на процесс / С. Хейс [и др.]; редкол.: С. Хейс, С. Г. Хофман. – СПб.: ООО «Диалектика», 2022. – 592 с.
4. *Лайнен, М.* Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности / М. Лайнен. – М.: Вильямс, 2018. – 336 с.
5. *Линехан, М.* Диалектическая поведенческая терапия. Руководство по тренингу навыков / М. Линехан. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. – 880 с.
6. *Луома, Дж. Б.* Тренинг навыков терапии принятия и ответственности / Дж. Б. Луома, С. Хейс, Р. Д. Уолсер. – СПб.: ООО «Диалектика», 2022. – 592 с.
7. *Маккей, М.* Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков осознанности, межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости / М. Маккей, Дж. Вуд, Дж. Брантли. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. – 272 с.

8. Маккей, М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспokoйства и паники / М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг. – СПб.: ИГ «Весь», 2020. – 256 с.

9. Ратус, Дж. Х. Диалектическая поведенческая терапия для подростков. Руководство по тренингу навыков / Дж. Х. Ратус, А. А. Миллер. – СПб.: ООО «Диалектика», 2022. – 448 с.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

Т. Д. Грицевич

Республиканский институт высшей школы, Минск

T. Gritsevich

National Institute of Higher Education, Minsk

УДК 159.922.1

ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ В СИТУАЦИИ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

THE CHOICE OF COPING STRATEGIES BY MEN AND WOMEN IN THE SITUATION OF CANCER DEPENDING ON THEIR PERSONAL CHARACTERISTICS

Статья посвящена результатам исследования, изучающего выбор копинг-стратегий пациентами в ситуации онкологического заболевания в зависимости от особенностей их личности. В статье приводятся взаимосвязи копинг-стратегий с такими личностными особенностями, как экстраверсия и нейротизм, а также с показателями маскулинности и фемининности мужчин и женщин.

Ключевые слова: совладающее поведение; копинг-стратегии; онкологическое заболевание; мужчины; женщины; экстраверсия; нейротизм; фемининность; маскулинность.

The article is devoted to the results of a study that studies the choice of coping strategies by patients in a situation of oncological disease, depending on the characteristics of their personality. The article presents the relationship of coping strategies with such personality traits as extraversion and neuroticism, as well as with indicators of masculinity and femininity of men and women.

Keywords: coping behavior; coping strategies; oncological disease; men; women; extraversion; neuroticism; femininity; masculinity.

Проблема отношения людей к онкологическим заболеваниям давно стала междисциплинарной. Внутри этой проблемы рассматривается целый ряд