

СЕКЦІЯ 4 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВПЛИВ МАЙНДФУЛНЕС-ТЕХНІК НА РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ СФЕР ШКОЛЯРІВ

THE INFLUENCE OF MINDFULNESS TECHNIQUES ON THE DEVELOPMENT OF THE COGNITIVE AND VOCATIONAL SPHERE OF SCHOOL STUDENTS

У статті розглянуто наукове підґрунтя щодо використання майндфулнес-технік у системі освіти. Майндфулнес трактується дослідниками як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, проте без спроб їх інтерпретації. Зараз цей метод інтенсивно розвивається, розробляються його модифікації до різних груп населення (від навчання дітей у школах до використання його для людей похилого віку та помираючих у хоспісах), до різних видів проблем та розладів. Проте отримані результати є неоднозначними: одні дослідження виявляють поліпшення у переключенні уваги, що пов'язано з тренуванням усвідомленості, а інші не свідчать про значне поліпшення переключення уваги після подібної інтервенції. Отже, питання застосування майндфулнес-технік у системі освіти залишається актуальним. Для дослідження впливу майндфулнес-технік на розвиток пізнавальної та вольової сфер школярів було проведено експериментальне дослідження. Вибірка становила 60 респондентів. До експериментальної групи увійшли 30 учнів, із якими проводилися майндфулнес-практики. До контрольної групи теж увійшли 30 учнів, які не практикували майндфулнес-техніки. Перший етап – збір даних, а саме анкетування та опитування групи досліджуваних. Другий етап полягав у щоденному практикуванні майндфулнес і веденні щоденника (щоденні відмітки про виконання). Майндфулнес-техніки практикувалися з учнями зранку, посередині занять та після завершення навчального дня. Із респондентами контрольної групи майндфулнес-техніки не практикувалися. На початку і в кінці дослідження в обох групах було діагностовано показники пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява) та вольової сфери учнів (визначалися завзятість, терплячість, організованість, вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання), а також наявність у них труднощів у поведінці та проблем адаптації. Достовірних розбіжностей за t-критерієм Ст'юдента між показниками респондентів обох груп до і після формувального етапу експерименту не виявлено. Висновки отримано на основі аналізу відсоткових співвідношень, кореляційного аналізу та нарративного методу. Учасники, які практикували Mindfulness, спостерігали у себе поліпшення уваги і мнемічних функцій. Цікаво, що у респондентів експериментальної групи кількість вправ обернено корелює з показниками за шкалою ознак проблем у взаєминах з однолітками. Більшість учасників відзначала появу і посилення суб'єктивного почуття благополуччя,

підвищення працездатності, при цьому іноді підкреслювала появу у зв'язку із цим деякої повільності. Чим більше і частіше респонденти практикували техніки майндфулнесу, тим більше в них покращилися стосунки з ровесниками. Учасники також розповідали про свій досвід використання практики усвідомленості вже після завершення занять та її позитивні ефекти.

Ключові слова: майндфулнес-техніки, усвідомленість, увага, пам'ять, вольова сфера.

The article examines the scientific basis for the use of mindfulness techniques in the education system. Mindfulness is interpreted by researchers as a complete non-evaluative focus, the concentration of attention on the present moment of reality, with its complete acceptance, registration of various aspects of this reality, but without attempts to interpret them. Now this method is intensively developed, its modifications are being developed for different population groups (from teaching children in schools to using it for the elderly and dying in hospices), for different types of problems and disorders. However, the results are mixed, with some studies finding improvements in attention switching associated with mindfulness training, while others have found no significant improvement in attention switching after such an intervention. Therefore, the issue of applying mindfulness techniques in the education system remains relevant. An experimental study was conducted to investigate the impact of mindfulness techniques on the development of the cognitive and volitional sphere of schoolchildren. The sample consisted of 60 respondents. The experimental group included 30 students with whom mindfulness practices were conducted. The control group also included 30 students who did not practice mindfulness techniques. The first stage is data collection, namely a questionnaire and a survey of a group of subjects. The second stage consisted of daily mindfulness practice and journaling (daily performance notes). Mindfulness techniques were practiced with students in the morning, in the middle of classes and at the end of the school day. Mindfulness techniques were not practiced with the respondents of the control group. At the beginning and at the end of the study, both groups were diagnosed with indicators of cognitive processes (memory, attention, imagination) and the volitional sphere of the students (tenaciousness, patience, organization, volitional self-regulation, perseverance, self-control were determined), as well as the presence of difficulties in behavior and adaptation problems. According to the Student's t-test, no significant differences were found between the indicators of the respondents of both groups before and after the formative stage of the experiment. Conclusions are obtained on the basis of percentage analysis, correlation analysis and narrative method. Participants who practiced Mindfulness

УДК 159.922
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.7>

Матвієнко Л.І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Київський університет імені Бориса
Грінченка

Етке О.С.

магістрантка Інституту післядипломної
освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

observed an improvement in their attention and mnemonic functions. It is interesting that among the respondents of the experimental group, the number of exercises is inversely correlated with indicators on the scale of signs of problems in relationships with peers. The majority of participants noted the emergence and strengthening of a subjective sense of well-being, increased work capacity, while sometimes emphasizing the emergence of some slow-

ness in connection with this. The more and more frequently the respondents practiced mindfulness techniques, the more their relationships with their peers improved. The participants also talked about their experience of using mindfulness practice already after the classes and its positive effects.

Key words: mindfulness techniques, awareness, attention, memory, volitional sphere.

Постановка проблеми. Серед недидактичних практик освітній процес послуговується фізкультурвилинками (для збереження базової працездатності), релаксаційними паузами (м'язове розслаблення для емоційної стабілізації), музико- й арттерапевтичними техніками (для синхронізації міжпівкулевої взаємодії) – такими, що працюють безпосередньо з тілесними діями та з активним мисленням. За аналогією з фізкультурвилинками майндфулнес-паузи не лише психогігієнічно (профілактика інформаційного, емоційного чи вольового перевантаження) переключають свідомість із ціннісно-рефлексивної роботи на буттєвий рівень, а й забезпечують стратегічне «вловлювання» закономірних змін особистості завдяки зняттю опору перед природним процесом розвитку. Кожна порція навчального матеріалу має відділятися від наступного фрагмента програмної інформації паузою на осмислення реальності: «Зупинімося й просто будьмо присутніми. Із будь-якого діяння переключімося у режим буття. Відчуймо себе свідком вічності, що не знає часу. Спостерігаймо поточний момент, не намагаючись його змінити. Що відбувається? Що я відчуваю? Що бачу? Що чую? У зупинці все спрощується – ніби я помер, а світ продовжує життя» (О. І. Романчук) [9]. Ця пауза без обговорення завершується настановою: отримувати знання можна через присутність і споглядання. Значення таких пауз важко переоцінити й у мнемотехнічному контексті – створення додаткових асоціативних зв'язків на активізації різномодального досвіду.

С. І. Ситник відзначає у своїх працях, що ключовими характеристиками майндфулнес є саморегуляція уваги (здатність бути уважним протягом тривалого часу та володіти навичками самоспостереження, даний аспект використовується як медитативна техніка, коли людина зосереджується на відчуттях власного тіла та на своєму диханні); орієнтованість на досвід (прийняття кожного моменту власного досвіду, під прийняттям мається на увазі відкритість до сприймання реальності у кожний конкретний момент, іншими словами, життя «тут-і-зараз»); часова стабільність і ситуативна специфічність (здатність до саморозвитку за збереження своїх базових психологічних якостей) [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення майндфулнес-підходу у психокорекції, психотерапії та профілактиці різноманітних негативних станів і розладів започатковано

в працях Д. Кабат-Зінна (1994), Дж. Тісдал (2000), З. Сегал (2007), М. Вільямс (2010), Д. Пенман (2010). В Україні цей напрям представлено в роботах О. Романчука (2012), Т. Гери (2014). Термін mindfulness (у перекладі з англійської означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість») одним із перших увів американський професор медицини Джон Кабат-Зінн (Jon Kabat-Zinn, 1994) у 70-х роках ХХ ст. Mindfulness він тлумачив як безоцінкову усвідомленість, що виникає у результаті свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду (І. В. Медінцов) [5]. Майндфулнес трактується дослідниками як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, проте без спроб їх інтерпретації [2]. Майндфулнес становить унікальне поєднання філософських та психологічних концепцій. Одна з праць Джона Кабат-Зінна, що демонструє практику майндфулнес, має назву «Куди б ти не йшов, ти вже там» (Wherever You Go, There You Are). Вправи майндфулнес були запозичені з буддизму західною психологією та секуляризовані ще в 70-х роках, коли Джон-Кабат Зінн розробив програму зниження стресу, базовану на майндфулнесі. Сьогодні існує наукове підґрунтя ефективності використання майндфулнесу в роботі зі стресом, депресією, тривогою, хронічним болем, психотичними проявами, розладами особистості, свідчення щодо позитивного впливу майндфулнесу на когнітивні процеси (зокрема, пам'ять, увагу, процес запам'ятовування). Серед багатьох фахівців психічного здоров'я побутує твердження, що здатність бути присутнім у теперішньому моменті та неосудно дивитися на себе і світ на відміну від того, щоб бути залежним від негативних аспектів минулого або переживати щодо майбутнього, зменшує психологічне страждання і також дає змогу відбутися певним корисним психологічним процесам. Техніки усвідомленості навчають спосіб буття, а не діяння (упередженої трансформації світу, часу, себе, соціуму тощо). Є дані, що майндфулнес покращує здатність мозку сприймати й обробляти інформацію, зміцнює імунну систему, поліпшує настрій і зменшує стрес (Т. І. Гера) [1]. В. М. Педоренко стверджує, що майндфулнес містить низку технік, спрямованих на усвідомлення справжнього моменту буття людини, того, що зараз відбувається в її внутрішньому

або зовнішньому світі. Цей момент полягає у тому, що людина входить у роль доброзичливого й зацікавленого спостерігача, який споглядає внутрішні процеси, але не ототожнює себе з ними і не дає їм себе поглинути. Ця практика дає можливість свідомо пережити, а не пригнічувати негативні думки і почуття. При цьому людина переконується в їх змінності, отже, негативні почуття сприймаються як менш небезпечні, і, таким чином, зростає готовність їх свідомо переживати [8].

Спираючись на роботи дослідників (Марка Вільямса та Денні Пенмана), О. К. Кравцова [3] вказує на те, що практика усвідомленості суттєво підвищує емоційну стійкість особистості, впливає на здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям, стресам. Для прикладу, учасники після проходження програми майндфулнес мають вищі показники щастя та енергії, менше підлягають стресу, відчують більший контроль над своїм життям, а до проблем починають ставитись як до нових можливостей, а не загроз (О. Паламарчук) [7]. Зараз цей метод інтенсивно розвивається, розробляються його модифікації до різних груп населення (від навчання дітей у школах до використання його для людей похилого віку та помираючих у хоспісах), до різних видів проблем та розладів (досліджуються його роль і значення у допомозі особам із тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки, пограничним розладом особистості, посттравматичним стресовим розладом тощо).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Результати зарубіжних досліджень свідчать про те, що усвідомленість позитивно корелює з розвинутою увагою і що тренінг усвідомленості може сприяти поліпшенню регулювання уваги. Дослідники виявили, що усвідомлене ставлення позитивно корелює з результатами численних вимірів стійкості уваги. Відкриття щодо взаємодії між усвідомленістю і переключенням уваги, однак, були змішані: одне дослідження показало поліпшення в переключенні уваги, що пов'язано з тренуванням усвідомленості, а інше не свідчить про значне покращення переключення уваги після подібної інтервенції (О. С. Ячків) [11].

Майндфулнес є відносно новим і сучасним методом, що особливо активно розвивається та досліджується протягом останніх 10–15 років. Поки що в Україні не накопичено досвід упровадження майндфулнес-технік у процес навчання, виховання, розвитку й професійної підготовки

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета статті – дослідити вплив майндфулнес-технік на розвиток пізнавальної та вольової сфери школярів.

Виклад основного матеріалу. Експериментальне дослідження проводилося з початку лютого 2023 р. до кінця березня 2023 р. Вибірка становила 60 респондентів (хлопців – 70% (42 особи), дівчат – 30% (18 осіб)). До експериментальної групи увійшли 30 учнів, із якими проводилися майндфулнес-практики. До контрольної групи теж увійшли 30 учнів, які не практикували майндфулнес-техніки. Перший етап – збір даних, а саме анкетування та опитування групи досліджуваних. Другий етап тривав із 9 січня по 9 березня і полягав у щоденному практикуванні майндфулнес і веденні щоденника (щоденні відмітки про виконання). Кожен тиждень програми був присвячений окремій темі: 1) основи концентрації; 2) дихання – наш помічник; 3) рух і тіло; 4) звуки, думки і споглядання; 5) прийняття; 6) непрості ситуації і турбота про себе; 7) вдячність; 8) доброзичливість. Окрім того, розроблена програма включала три техніки: «Якір дихання», «Сканування тіла», «Самоспівчуття». Майндфулнес-техніки практикувалися з учнями зранку, посередині занять та після завершення навчального дня. Інша група була контрольною, тобто з учнями у цій групі майндфулнес-техніки не практикувалися. Для дослідження використовувалися такі методики: таблиці Шульте, «Тест зорової ретенції Бентона», опитувальник для самооцінки терплячості Є. П. Ільїна та Е.К. Фещенко; опитувальник самооцінки організованості Є. П. Ільїна; тест-опитувальник для дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверкова і Е. В. Ейдмана. На третьому етапі дослідження для респондентів експериментальної групи було запропоновано оцінити суб'єктивний ефект майндфулнесу на розвиток пізнавальних процесів (уваги, цікавості, пам'яті) та психологічне благополуччя досліджуваних (позитивний, негативний, нейтральний).

На початку і в кінці дослідження в обох групах було діагностовано показники пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява) та вольової сфери учнів (визначалися завзятість, терплячість, організованість, вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання), а також наявність у них труднощів у поведінці та проблем адаптації.

На першому етапі експерименту респонденти мали середньо розвинений рівень пізнавальних процесів (уява, пам'ять, інтерес, завзятість, терплячість, наполегливість, самовладання, загальна вольова саморегуляція) і були достатньо соціально адаптованими. Установлено, що в обох групах домінує середній рівень сформованості уваги (50% учнів з експериментальної групи та 53% – із контрольної). У школярів, які не практикували майндфулнес-техніки, рівень розвитку пізнавальних процесів та вольових якостей (напо-



Рис. 1. Відсотковий розподіл школярів в експериментальній та контрольній групах за рівнем розвитку уваги (початкові та кінцеві заміри)

легливість, пам'ять, увага, уява, самовладання, загальна вольова саморегуляція, організованість, завзятість і терплячість) за час дослідження не змінилися.

Однак респонденти експериментальної групи, що використовували протягом досліджуваного періоду майндфулнес-техніки, на шостому уроці демонстрували вищі показники уваги і проявляли більший інтерес до навчального предмету. Установлено зміни у відсотковому розподілі старших школярів, які практикували і не практикували майндфулнес-техніки, за рівнем розвитку уваги (рис. 1).

Так, на початку дослідження в обох групах переважали учні із середнім рівнем розвитку уваги (63% в експериментальній групі та 67% у контрольній групі). Кількість учнів із низьким і високим рівнями уваги була приблизно однаковою: відповідно 20% і 17% в експериментальній групі та 16% і 17% у контрольній групі.

У кінці дослідження розподіл школярів у групі, яка не практикувала майндфулнес-техніки, залишився приблизно таким самим: 15% – із низьким рівнем уваги, 68% – із середнім і 17% – із високим. А от у групі школярів, які практикували майндфулнес-техніки, за період дослідження дещо знизилася частка учнів із низьким рівнем уваги (із 20% до 13%) і зросла частка дітей із високим рівнем уваги (із 17% до 23%).

В експериментальній групі на першому етапі дослідження було виявлено обернену кореляцію між показниками за шкалою гіперактивності та показниками за шкалою завзятості ($r=-0,56$), на третьому етапі дослідження після розвиваючого етапу експерименту такий взаємозв'язок не підтвердився. У процесі дослідження рівень гіперактивності цих учнів знизився, вони стали більш зібраними та уважними.

Цікаво, що у респондентів експериментальної групи кількість вправ обернено корелює з показниками за шкалою ознак проблем у взаєминах з однолітками ($r=-0,41$). Тобто чим більше досліджувані учні старшого шкільного віку практикували майндфулнес-техніки, тим менше мали труднощів у спільних із ровесниками видах діяльності (іграх, заняттях тощо). Стаючи більш уважними та зосередженими, респонденти краще «зчитують» свої власні потреби, бажання, емоційні переживання, а також можуть краще зрозуміти і своїх ровесників.

За час дослідження в учнів з експериментальної групи зберігся і навіть дещо посилювався взаємозв'язок між такими вольовими якостями, як вольова саморегуляція, самовладання, наполегливість і завзятість. Як на початку, так і в кінці дослідження у них спостерігаються прямі кореляції між показниками за шкалою завзятості та показниками за шкалами вольової саморегуляції ($r=0,50$ та $r=0,65$), наполегливості ($r=0,48$ та $r=0,55$) і самовладання ($r=0,39$ та $r=0,58$). Окрім того, після розвиваючого етапу експерименту проявився прямий взаємозв'язок між терплячістю учнів та загальним рівнем їхньої вольової саморегуляції ($r=0,39$).

Упродовж дослідження у контрольній групі збереглися взаємозв'язки між завзятістю, вольовою саморегуляцією, наполегливістю, організованістю та самовладанням. Так, у цій групі на початку і в кінці дослідження показники за шкалою завзятості прямо корелюють із показниками за шкалами вольової саморегуляції ($r=0,50$ та $r=0,57$), наполегливості ($r=0,40$ та $r=0,46$), організованості ($r=0,39$ та $r=0,39$) і терплячості ($r=0,50$ та $r=0,54$). Прямий взаємозв'язок показників за шкалою завзятості з показниками за шкалою самовладання

($r=0,37$) у школярів із контрольної групи проявлявся лише на початку дослідження.

Для якісної оцінки динаміки був застосований нарративний (оповідний) метод. Учасникам обох груп після завершення занять було запропоновано написати рефлексивні есе. У тексті есе школярі могли описати свої враження після двох місяців роботи і позначити зміни або їх відсутність унаслідок регулярних практик. У ході аналізу текстів були виділені основні сфери, зміни у яких найбільш часто відзначали учасники.

Респонденти (60%), які працювали з Mindfulness, відзначали у себе збільшення швидкості реакції на різні подразники після завершення курсу, що підтвердилося результатами тестування: швидкість виконання ними завдань (параметр «продуктивність») зросла після закінчення занять. У своїх рефлексивних есе учасники, які практикували Mindfulness, у когнітивній сфері спостерігали у себе поліпшення уваги і мнемічних функцій (73,3% і 60% відповідно): вони стали швидше й якісніше справлятися із завданнями, які вимагають підвищеної уваги і запам'ятовування. Більшість учасників експериментальної групи спостерігала підвищення працездатності (53,3%), появу і посилення почуття благополуччя (73,3%). Також вони описували у себе появу відчуття зростання залученості у вирішення різних завдань, зростання обдуманості та осмисленості раніше автоматичних дій, при цьому іноді підкреслювали появу у зв'язку із цим деякої повільності. За відгуками учнів, найбільш корисною виявилася техніка «Само-співчуття». Дана вправа не так розвиває уважність чи навичку присутності, як доброзичливе ставлення до себе.

Висновки з проведеного дослідження. Достовірних розбіжностей за t-критерієм Стьюдента між показниками респондентів обох груп до і після формувального етапу експерименту не виявлено. Висновки отримано на основі аналізу відсоткових співвідношень, кореляційного аналізу та нарративного методу. Учасники, які практикували Mindfulness, спостерігали у себе поліпшення уваги і мнемічних функцій. Більшість учасників відзначала появу і посилення суб'єктивного почуття благополуччя, підвищення працездатності, при

цьому іноді підкреслювала появу у зв'язку із цим деякої повільності. Учасники також розповідали про свій досвід використання практики усвідомленості вже після завершення занять та її позитивні ефекти. Однак, на нашу думку, застосування технік майндфулнесу в системі освіти потребує подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 174–179.
2. Жмай О. В. Медитація та майндфулнес у контексті здійснення управлінської діяльності. *Соціальна економіка*. 2021. № 62. С. 78–87.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
4. Максимович З.С. Майндфулнес-паузи як спосіб розвитку у дітей навичок критичного мислення. *Роль інновацій у трансформації образу сучасної науки*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Інститут інноваційної освіти, 2019. 280 с.
5. Медінцов І. В. Динаміка та ефекти практики усвідомленості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 52–56.
6. Мілютіна К.Л. Баланс в умовах невизначеності: робочий зошит для самодопомоги. ГО «МНГ», 2022. 92 с.
7. Паламарчук О., Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2020. Вип. 1. С. 266–269.
8. Педоренко В.М. Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів: дис. ... канд. наук; Національний університет «Острозька академія». Острог, 2019. 175 с.
9. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейро News*. 2012. № 3. С. 40–45.
10. Ситник С. І. Практика майндфулнес як засіб подолання стресу в часи пандемії. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 3. С. 50–53.
11. Яцків О. С. Нейропсихологічний підхід у діяльності практичного психолога дошкільного навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 594–606. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_31_51.