

UDC 159.9:37.091.12(043.3)
DOI: 10.31339/2413-3329-2020-6(2)-67-73

Olha P. Shevchuk*, **Natalia P. Yaroshchuk**

Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College” of the Volyn Regional Council
43010, 36 Volia Ave., Lutsk, Ukraine

Theoretical and Methodological Model of the Influence of Mindfulness Practices on the Teacher’s Personality

Article’s History:

Received: 17.08.2020

Revised: 13.09.2020

Accepted: 02.10.2020

Suggested Citation:

Shevchuk, O.P., & Yaroshchuk, N.P. (2020). Theoretical and methodological model of the influence of mindfulness practices on the teacher’s personality. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*, 6(2), 67-73.

Abstract. The relevance of the study lies in covering the potential of meditative practices in the educational process. The purpose of the study is to carry out a theoretical analysis and outline the probable forms of integration of mindfulness practices into the educational process on the example of teachers, as well as to create a theoretical model of the influence of mindfulness practices on the teacher’s personality with professional destruction. The study highlights the main theoretical models of understanding mindfulness practices. The most effective and most frequently used techniques of awareness practice are analysed. The main educational centres of mindfulness in Ukraine are highlighted. Theoretical analysis of empirical research of foreign colleagues in the field of positive influence of mindfulness practices on the personality is carried out. The causes of professional destruction of teachers are analysed. The expediency and efficiency of this integration are argued. Among the positive changes due to the use of awareness practices by teachers are: improving the level of concentration and recollection; increasing attention to the needs and emotional states of students; creating emotional balance and preventing burnout; increasing the level of stress resistance; improving the quality of relationships at work and at home; increasing productivity and as a result of academic success; forming openness and readiness for self-development; development of the level of reflection and skills to regulate one’s emotions; improving the psychological climate in the classroom and maintaining overall psychological well-being; improving the quality of life and increasing the subjective feeling of happiness. The scientific novelty lies in the creation and operationalisation of a theoretical model of the influence of mindfulness practices on the teacher’s personality with professional destruction through the lens of cognitive, emotional, physiological, and behavioural levels. It is established that the practice of awareness is the main skill of presence in everything that happens to us, around and inside, in the body, feelings and thoughts

Keywords: emotional balance, awareness, attentive practices, educational process, professional destruction

Ольга Петрівна Шевчук, Наталія Петрівна Ярощук

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
43010, пр. Волі, 36, м. Луцьк, Україна

Теоретико-методологічна модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя

Анотація. Актуальність статті полягає у розкритті потенціалу медитативних практик в освітньому процесі. Мета статті – здійснити теоретичний аналіз і окреслити ймовірні форми інтеграції практик майндфулнес в освітній процес на прикладі вчителів, а також створити теоретичну модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя із професійними деструкціями. У статті висвітлено основні теоретичні моделі розуміння майндфулнес практик. Проаналізовано найефективніші і найчастіше використовувані техніки практикування усвідомленості. Висвітлено головні освітні осередки майндфулнес в Україні. Здійснено теоретичний аналіз емпіричних досліджень закордонних колег у сфері позитивного впливу майндфулнес практик на особистість. Проаналізовано причини професійних деструкцій вчителів. Наведено приклади інтеграції майндфулнес практик для вчителів. Аргументовано доцільність і ефективність даної інтеграції. Серед позитивних змін внаслідок використання практик усвідомленості вчителями відслідковується: покращення рівня концентрації та зосередженості уваги; підвищення уважності до потреб і емоційних станів учнів; створення емоційного балансу та запобігання професійному вигоранню; підвищення рівня стресостійкості; покращення якості стосунків на роботі та вдома; збільшення рівня продуктивності і, як наслідок, академічних успіхів; формування відкритості та готовності до саморозвитку; розвиток рівня рефлексії та навичок регулювати власні емоції; оздоровлення психологічного клімату в класі та підтримка загального психологічного добробуту; покращення якості життя і збільшення суб'єктивного відчуття щастя. Наукова новизна полягає у створенні і операціоналізації теоретичної моделі впливу майндфулнес практик на особистість вчителя із професійними деструкціями через призму когнітивного, емоційного, фізіологічного і поведінкового рівнях

Ключові слова: емоційний баланс, усвідомленість, практики уважності, освітній процес, професійні деструкції

ВСТУП

Медитативні техніки володіють високим потенціалом, який має ряд наукових підтверджень, оскільки дає змогу розкрити потенціал людського мозку за рахунок процесів нейропластичності, і, як наслідок, значно покращити якість життя особистості. Тривалий час медитація практикувалася в контексті із східними релігійними течіями. Виокремлення майндфулнес практики дає змогу широкому колу людей застосовувати результативні техніки без релігійних домішок. Інтеграція усвідомленості у щоденне життя особистості наповнює її цікавістю, відкритістю, прийняттям, доброзичливістю, некритичністю, толерантністю. Наявність цих якостей сприяє повноцінному проживанню життєвого шляху, збільшує суб'єктивний рівень щастя і є підґрунтям психічного здоров'я особистості. Впровадження технік майндфулнес в освітній процес на рівні викладачів, учителів, учнів і студентів стане гарантом процвітання

української нації у вигляді толерантних, співчутливих, усвідомлених, відкритих новому досвіду громадян.

У перекладі із англійської мови теоретичний конструкт «майндфулнес» (mindfulness) перекладається як стан «усвідомленості», «повноти свідомості». Джон Кабат-Цинн вперше почав використовувати поняття «майндфулнес» і трактував його як безоцінне, усвідомлене ставлення до себе та навколишнього світу в теперішньому моменті, яке дає змогу простежити власні емоції, фізіологічні відчуття, думки, з цікавістю та відкритістю приймати цей новий досвід. 1979 року Джон Кабат-Цинн розробив восьмижильневий курс медитації MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), який є основою більшості сучасних програм подолання стресу на основі майндфулнес. MBSR – це поєднання медитації уважності, усвідомлення тіла та дослідження моделей власної поведінки, мислення та емоцій [1].

В Україні підхід усвідомленості лише набирає обертів і його головними освітніми осередками є Український інститут когнітивно-поведінкової психотерапії і Центр розвитку навиків усвідомленості й емоційного інтелекту «Mindspot». Значна

кількість досліджень із цієї теми належить А. Баяру та його колегам, які запропонували п'ятифакторну модель майндфулнесу із чіткими структурними компонентами представленими на рисунку 1.



Рисунок 1. П'ятифакторна модель майндфулнесу згідно А. Баяру

Джерело: розроблено авторами на основі досліджень А. Баяра [2]

Численна кількість наукових праць підтверджує гіпотезу, що стан усвідомленості позитивно впливає на процес реорганізації автоматичних негативних думок на рівні зміни нейронних зв'язків у мозку, що є основою більшості розладів особистості тривожного спектру [3–5]. Також практикування майндфулнес сприяє позбавленню від депресій і попередженню їх рецидиву, синдрому хронічної втоми, безсоння, порушення харчової поведінки [6; 7]. Відтак практики усвідомленості у вигляді концентрації уваги дають змогу зрозуміти, що думки та почуття, зокрема й негативні, є непостійними, що зі свого боку допомагає сформувати звичку вибору – піддаватися їх впливу чи ні.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз і окреслити ймовірні форми інтеграції практик майндфулнес в освітній процес на прикладі вчителів, а також створити теоретичну модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя із професійними деструкціями.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Окреслену мету дослідження було реалізовано шляхом використання методів теоретичного пізнання психічних явищ особистості. За основу було вибрано компаративно-ретроспективний

метод дослідження, який дав змогу порівняти дані дослідження майндфулнес практик різноманітних наукових джерел, особливостей взаємозв'язку змін особистісної сфери та використання технік усвідомленості, виокремлення взаємовпливів на основі порівняльно-історичного підходу.

Наукова робота виконувалася у декілька етапів. Перший етап передбачав теоретичний аналіз закордонного досвіду емпіричного дослідження особливостей використання практик майндфулнес у освітньому процесі. Даний етап було вибрано за основу, оскільки в Україні практики майндфулнес лише набувають популярності серед населення і, як наслідок, емпіричних даних їх впливу на особистість не виявлено. Другий етап дослідження передбачав використання методу синтезу для виділення рівнів особистісної сфери, на які майндфулнес-практики мають вплив. До них віднесено когнітивний, фізіологічний, емоційний і поведінковий рівні. Заключний етап дослідження передбачав використання методу моделювання і конкретизації, які дали змогу створити теоретико-методологічну модель впливу практик майндфулнес на особистість вчителя і описати їх через призму виділених рівнів і гіпотетичних змін, які відбуваються з особистістю внаслідок

цідеспрямованого використання технік усвідомленості. За допомогою графічного прийому була забезпечена наочна інтерпретація результатів дослідження.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Професія вчителя характеризується високою психічною напругою, оскільки передбачає постійну взаємодію, високу особисту відповідальність і включеність у нерегламентовані комунікативні ситуації з усіма учасниками освітнього процесу. Коли вчитель не володіє методами саморегуляції, це призводить до виникнення різного роду професійних деструкцій, які проявляються на когнітивному, поведінковому, емоційному та фізіологічному рівнях. Як наслідок, якість життя людини знижується не лише щодо роботи, а й автоматично поширюється на інші сфери існування особистості.

Значна кількість американських і європейських шкіл, коледжів і університетів (Оксфорд, Стенфорд, Велика Британія) інтегрують практики

майндфулнес у навчальний процес. Велика кількість закордонних і українських дослідників виявила, що вчителі, які використовували практики майндфулнес, протягом восьми тижнів зменшили рівень тривожності, позбулися проблем зі сном, відкрили власні ресурси, які надихають до продуктивного навчального процесу і впровадили хвилинки усвідомленості для учнів [8–10]. Як наслідок, у дітей теж відбулися ряд змін їхньої особистісної сфери: знизилась тривожність, зріс рівень концентрації уваги, підвищився рівень емпатії в класі [11].

Варто зазначити, що можливість інтеграції практик майндфулнес в освітній процес повинно здійснюватися по вертикалі – від вчителя до учня. Адже, ми не можемо навчити когось того, що самі не розуміємо, не поділяємо і не використовуємо. Найчастіше використовуваними практиками усвідомленості є ті, що людина має змогу застосовувати в будь-якому місці та не потребують додаткових засобів, обладнання (рис. 2).



Рисунок 2. Практики усвідомленості згідно Дж. Кабат-Цинна

Джерело: розроблено авторами на основі досліджень Джона Кабат-Цинна [1]

Ці практики особливі тим, що є ефективними, дієвими, простими для опанування і підходять як дітям, так і дорослим. Як зазначає Джон Кабат-Цинн, майндфулнес є способом знаходити гармонію між добрим і поганим, між тим, що відбувається навколо, у думках, і в нашому організмі [1].

Аналіз закордонних публікацій, присвячених особливостям і результатам використання майндфулнес практик у навчальному процесі вчителями, свідчить про ряд позитивних наслідків його впровадження. Зокрема, В. Роберт у своїх дослідженнях підтверджує гіпотезу про те, що практика усвідомленості сприяє розвитку «розумових звичок» учителів, а, отже, і їхньому професійному здоров'ю, добробуту та здатності створювати та підтримувати емпатійні стосунки з учнями, що сприяє залученню та навчанню учнів [11].

Серед позитивних змін внаслідок використання практик усвідомленості вчителями

простежуються: покращення рівня концентрації та зосередженості уваги; підвищення уважності до потреб і емоційних станів учнів; створення емоційного балансу та запобігання професійному вигоранню; підвищення рівня стресостійкості; покращення якості стосунків на роботі та вдома; збільшення рівня продуктивності і як наслідок академічних успіхів [12]; формування відкритості та готовності до саморозвитку; розвиток рівня рефлексії та навичок регулювати власні емоції; оздоровлення психологічного клімату в класі та підтримка загального психологічного добробуту; покращення якості життя і збільшення суб'єктивного відчуття щастя [13].

Теоретико-методологічний аналіз дав змогу створити модель позитивного впливу практикування усвідомленості на особистість вчителя з професійними деструкціями, спрогнозувати й окреслити динаміку цих змін (рис. 3).



Рисунок 3. Теоретична модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя із професійними деструкціями

Джерело: авторська модель

Відображена теоретико-методологічна модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя представлена у розрізі таких рівнів особистісної сфери:

- когнітивний рівень;
- фізіологічний рівень;
- поведінковий рівень;
- емоційний рівень.

Також, описано зміни, які відбуваються на кожному рівні особистісної сфери до і після використання практик усвідомленості вчителями із професійними деструкціями.

ВИСНОВКИ

Усвідомленість – це головний навик присутності у всьому, що відбувається з нами, навколо і всередині, у тілі, відчуттях і думках. Майндфулнес дає змогу відрефлексувати сприйняття власного досвіду, а також сформувати адаптивні та функціональні патерни реагування в складних життєвих ситуаціях. Використання практик майндфулнес дає змогу досягти балансу між раціональним і

емоційним інтелектом, що проявляється у підвищенні рівня психічного здоров'я, використанні емоцій як дієвого інструменту покращення якості власного життя, вмінні відновлювати внутрішню гармонію і спокій, здатності діяти розважливо, поліпшенні якості уваги і її зосередженості, збільшення ясності свідомості, що дає змогу сприймати життя як джерело можливостей. Даний підхід є економічно ефективною практикою боротьби із професійними деструкціями вчителів, хронічним стресом, депресією, тривогою. Звісно, майндфулнес не є панацеєю від усіх проблем, а є лише одним із методів подолання емоційного дискомфорту, підвищення власної продуктивності, побудові здорових стосунків з оточенням, збільшенням психологічного добробуту та рівня задоволеності життям. Перспективи майбутніх досліджень вбачаються у практичній реалізації практик усвідомленості на рівні вчителів і учнів, задля можливості аналізу їх ефективності на особистостях української ментальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion, 1994. 278 p.
- [2] Baer R.A., Carmody J. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 31, No. 1. P. 23–33.
- [3] Ivanowski B., Malhi G.S. The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*. 2007. Vol. 19, No. 2. P. 76–91.
- [4] Fredrickson B.L., Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional wellbeing. *Psychological Science*. 2002. Vol. 13, No. 2. P. 172–175.
- [5] Shapiro S.L., Carlson L.E., Astin J.A., Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62, No. 3. P. 373–386.
- [6] Zindel V.Z., Williams M., Teasdale J. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Publications, 2018. 471 p.
- [7] Jha A.P., Krompinger J., Baime M.J. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2007. Vol. 7, No. 2. P. 109–119.
- [8] Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience / R.S. Crane et al. *Mindfulness*. 2010. Vol. 1, No. 2. P. 74–86.
- [9] Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy / L. Flook et al. *Mind, Brain, and Education*. 2013. Vol. 7, No. 3. P. 182–195.
- [10] Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers / E. Gold et al. *Journal of Child and Family Studies*. 2010. Vol. 19, No. 2. P. 184–189.
- [11] Roeser R.W., Skinner E., Beers J., Jennings P.A. Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*. 2012. Vol. 6, No. 2. P. 167–173.
- [12] Moore A., Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*. 2009. Vol. 18, No. 1. P. 176–186.
- [13] Tugade M.M., Fredrickson B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86, No. 2. P. 320–333.

REFERENCES

- [1] Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books.
- [2] Baer, R.A., & Carmody, J. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- [3] Ivanovski, B., & Malhi, G.S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- [4] Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- [5] Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- [6] Segal, Z.V., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Publications.
- [7] Jha, A.P., Krompinger, J., & Baime, M.J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- [8] Crane, R.S., Kuyken, W., Hastings, R.P., Rothwell, N., & Williams, J.M.G. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness*, 1(2), 74-86.
- [9] Flook, L., Goldberg, S.B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R.J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- [10] Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 184-189.
- [11] Roeser, R.W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P.A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173.
- [12] Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- [13] Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.