
MINDFUL LEARNING – NATURE AND PRACTICE

Venelina Stoeva

“Paisii Hilendarski“ Plovdiv University, Faculty of Pedagogy, Bulgaria, venelina.stoeva@uni-plovdiv.bg

Abstract: There are too many stimuli in the modern world we live in. Every day and everywhere around us events happen. Some of them we notice and appreciate, and some- we do not. Being mindful of what we experience and what is important to us could become a way of making sense of and analyzing information. Mindfulness is a skill that can be trained, honed and applied in every area of our lives. Learning is a conscious process unique to human beings that includes multiple patterns of information acquisition, intelligence features, and cognitive styles. Knowledge and purposeful application of this information could be presented as an essential component of learning and thinking processes. The article explores the topic of mindfulness as a key component of effective learning. Ellen Langer's idea that conscious learning is much more than information processing is presented. It represents an attempt to consider at least several points of view in a given situation, as well as an aspiration to research and search for novelties. The main benefits of applying mindfulness skills in the learning process are described, as well as some correlations with important psychological constructs such as self-efficacy, experiencing a state of flow, and creativity. The theme is also traced in the context of the Theory of Mind. Self-efficacy is a concept introduced into psychology by Albert Bandura. He describes the confidence a person feels about facing the challenges in his life. It can also be represented as a belief that one can and does exercise some control over life's events. The assumption that high levels of conscientiousness positively correlate with high levels of self-efficacy could be made. The reference to the Theory of Mind is essential. Understanding the mental experiences of others is an essential component of developing consciousness and emotional intelligence. The beliefs and desires of others as different from one's own is central to interpersonal relationships. In this material the main points of contact between the mentioned constructs are presented. Creativity as a key component to achieving success in school (and beyond) can be stimulated by giving challenging tasks that cannot necessarily be quantified. This also contributes to the experience of satisfaction and flow. A quality life is full with conscious experiences, commitment and meaning in every activity. In this way, everyday life is filled not just with tasks but with situations in which a person can project and develop his acquired skills. The existing educational practices in addition to methodological ones could also be improved and developed by stimulating the psychological mechanisms underlying the assimilation of socio-historical experience. The outlined theoretical framework is an attempt to describe and analyze the essential characteristics of the studied concepts, but also to mark the main research fields.

Keywords: mindfulness, learning, attention, Self-efficacy, flow, creativity

СЪЗНАТЕЛНОСТТА В УЧЕНОТО- СЪЩНОСТ И ПРИЛОЖЕНИЕ

Венелина Стоева

катедра Психология към ПУ „Паисий Хилендарски“, venelina.stoeva@uni-plovdiv.bg

Резюме: В съвременния свят, в който живеем, има твърде много стимули. Всеки ден и навсякъде около нас се случват събития, част от които забелязваме и оценяваме, а друга част не. Осъзнаването на това, което преживяваме и е важно за нас би могло да се превърне в начин на осмисляне и анализиране на информацията. Съзнателността е умение, което може да се тренира, усъвършенства и прилага във всяка една сфера от нашия живот. Ученето е съзнателен процес, характерен само за човешките същества, който включва множество модели на усвояване на информация, особености на интелигентността, когнитивни стилове. Познаването и целенасоченото прилагане на тази информация би могло да се представи като съществен компонент от процесите на научаване и мислене. В статията е разгледана темата за съзнателността като ключов компонент за ефективно учене. Представена е идеята на Елън Лангър, според която съзнателното учене е много повече от обработване на информация. То представлява опит за разглеждане на поне няколко гледни точки в дадена ситуация, както и стремеж към изследване и търсене на новостите. Описани са основните предимства на прилагането на уменията за съзнателност в процеса на учене, както и някои корелации със значими психологически конструкции като Аз-ефективност, преживяване на състояние на поток и креативност. Темата е проследена и в контекста на Теорията за ума при детето. Аз-ефективността е понятие, въведено в психологията от Албърт Бандура. Чрез него той описва увереността, която човек изпитва относно справянето с предизвикателствата в своя живот. Може да се представи и като

убеденост, че човек би могъл и упражнява известен контрол върху житейските събития. Би могло да се направи допускането, че високите нива на съзнателност положително корелират с високи нива на Аз-ефективност. Значима е препратката и към Теорията за ума при детето. Разбирането на умствените преживявания на другите е основен компонент от развитието на съзнанието и емоционалната интелигентност. Убежденията и желанията на другите като различни от собствените е ключово за междуличностните отношения. В настоящия материали са изведени са основни допирни точни между посочените конструкти. Креативността като основен компонент за постигане на успеваемост в училище (и не само) може да бъде стимулирана чрез даване на предизвикателни задачи, които не могат непременно да бъдат оценявани с числов показател. Това допринася и за преживяването на удовлетворение и поток. Качественият живот е този, изпълнен с осъзнати преживявания, ангажираност и смисъл във всяка дейност. По този начин ежедневието се изпълва не просто със задачи, а със ситуации, в които човек да проектира и развива своите придобити умения. Съществуващите образователни практики освен методологически, биха могли да бъдат усъвършенствани и развивани и чрез стимулиране на психологическите механизми, лежащи в основата на усвояване на обществено-историческия опит. Очертаната теоретична рамка е опит за описание и анализ на същностните характеристики на изследваните понятия, но и маркиране на основни изследователски полета.

Ключови думи: съзнателност, учене, внимание, Аз-ефективност, поток, креативност

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Понятието съзнателност има древни корени. По своята същност представлява опит индивидът да се доближи максимално до заобикалящия го свят чрез улавяне на идващите от света сигнали. Петте човешки сетива ни дават възможност да се наслаждаваме на различните вкусове, миризми, гледки, звуци и текстури. Всеки допир с природата връща индивида към основните човешки умения. Осъзнаването на усещанията се отнася не само до външния свят, но и до сигналите, идващи от човешкото тяло и отделните му части. Затова съществуват редица упражнения, които имат за цел възвръщане на уменията за бдителност към себе си и към света наоколо.

Умението за водене на съзнателен живот няма само клинични измерения. Осъзнатостта може да бъде открита и в начина, по който се осъществява научаването на нови неща. Съзнателността може да бъде представена като гъвкавост на ума, която се характеризира с ангажираност и отдаденост с настоящето, както и с чувствителност към ситуацията (Langer, 2000). Терминът съзнателно учене добива все по-широка популярност в науката и практиката. Целта е да се повиши мотивацията на учениците и ангажираността им към учебния материал, както и към начина, по който го усвояват. Всичко това води до постигане на големи успехи- академични, но не само.

Съзнателността може да бъде представена като практика, състояща се от три компонента (Shapiro and Carlson, 2009):

- намерение;
- внимание;
- нагласа.

Намерението е пряко свързано с мотивацията и намерението за някакво действие. Намеренията винаги са осъзнати и изискват осмисляне на стремежите и желанията, които са в основата на постъпките.

Вниманието е централен конструкт, свързан с уменията за съзнателност. То може да се „тренира“ и усъвършенства чрез полагане на усилия и прилагане на техники. Това води до по-добър фокус върху настоящето.

Нагласата към съзнателност е първата стъпка към търсенето на нови посоки на възприемане на действителността и себе си.

В своята статия *Mindful Learning* Е. Лангър (Langer, 2000) описва съзнателното учене като много ефективна стратегия и дава няколко аргумента за това:

- 1) По този начин децата имат възможност да разгледат дадена ситуация в алтернативи, т.е. опитват се да обхванат повече гледни точки;
- 2) Във всяка информация децата търсят новото, имат отворен ум, което им позволява да развиват креативността и любопитството си;
- 3) Опитват се да осмислят ситуацията в даден контекст.

В същата статия Елн Лангър (Langer, 2000) излага някои от популярните митове, свързани с ученето, които по-скоро възпрепятстват способността на децата за учене:

Мит 1: *Най-важно е да бъдат научени основните принципи, за да могат те да се превърнат в рутина.* Това е описано като мит, тъй като включва една ригидност, липса на желание за промяна. Конкретните ситуации обаче понякога изискват гъвкав подход и смелост, за да се реализира човешкият потенциал.

Мит 2: *Обръщането на внимание върху дадена дейност изисква изцяло фокус върху нея.* Лангър добавя, че фокусирането върху дейност или задача следва да е съзнателно. Това прави процеса по-лесен.

Мит 3: *Отлагането на удоволствието е ценно умение.* Съзнателното учене обаче е свързано с по-голяма ангажираност и посветеност в това, което децата вършат. Така се повишава и вероятността да преживяват по-голямо удоволствие, докато го вършат.

2. ПОЛЗИ ОТ СЪЗНАТЕЛНОСТТА В УЧЕНОТО НА НОВИ НЕЩА

Във века на новите предизвикателства, където критичното мислене, креативността, кооперативността и уменията за общуване са сред ключовите компоненти за ефективност при учащите се, идеята за съзнателността също намира своето място. Тя може да бъде част от четирите изброени умения, необходими за по-голяма ефективност в учебно-възпитателния процес. Съзнателното учене е иновативен подход, който е свързан с отчитане на особеностите на дадена ситуация и/или контекст (Davenport et al., 2016). Дивергентното мислене е способност една ситуация да бъде разгледана в алтернативи, да бъдат отчетени няколко гледни точки. Тази способност изисква умения за това да се забелязват новите неща, детайлите. Това, от своя страна пък „отдалечава“ учащите от ригидността в мисленето и зависимостта от някакви модели, които непременно да бъдат следвани. Отвореността на съзнанието вече е сред 24-те силни страни на характера, които също се развиват в учебния процес. Девънпорт и колеги (Davenport et al., 2016) описват практическата значимост на съзнателността, прилагана в процеса на научаване. От една страна, може да бъде посочено изграждането на умения за генериране на различни решения на даден проблем, а от друга, уменията за поставянето на тези решения в множество ситуации. Тези автори прилагат следния пример: $8+2=10$. Тази математическа задача в контекста на съзнателното учене изисква не просто намирането на конкретен отговор, но прилагане на стратегии когато се появят следващи ситуации, изискващи правенето на изчисления.

Изграждането на умения за съзнателно учене може да бъде разгледано и през призмата на учителските практики. Даваните от тях задачи и подходът за справянето с тях могат да стимулират или не подхожда към съзнателност при учащите се. Тези учители използват три подхода в общуването с учениците си (Davenport et al., 2016):

- изследване;
- изразяване;
- показване.

Изследването е свързано с откриване на областите на интерес на учениците, стимулиране на търсенето и откриването на нови неща. Така се стимулира страстта към ученето като процес.

Изразяването има своят практически елемент, който се състои в това, че вече придобитите умения за учене се отразяват на начина, по който учениците се справят с конкретна задача или ситуация.

Показването е вече заключителният момент, при който идеите, начинът, по който учениците са възприели дадена информация, може да бъде „забелязан“. Целият процес е важен, както и отделните етапи в него.

3. СЪЗНАТЕЛНО УЧЕНЕ И ТЕОРИЯТА ЗА СЪЗНАНИЕТО ПРИ ДЕТЕТО

Теорията за съзнанието (ТоМ) на детето се появява като термин в литературата през 1978г. от Premack и Woodruff, които опитали да разберат дали шимпанзетата могат да разберат умствените състояния на другите. Теорията за съзнанието се отнася до уменията да се разбират умствените състояния на другите хора- техните убеждения и желания. М. Дохърти (Doherty, 2009) дава поне три аргумента за значимостта да се изучава тази детска способност:

- с цел да се предвиди нечие поведение- убежденията и желанията на другия могат да бъдат предиктор за готовността към дадени действия;
- с цел да се обясни нечие поведение- отново ако детето разбира убежденията и желанията на другия, по-лесно би разбрало мотивите;
- с цел да се манипулира поведението- познанието на умствените състояния на другия може да обслужва и корисни цели.

Ученето е познавателен психичен процес, който обикновено се осмисля само през призмата на когнитивните умения. То обаче не е свързано само обработването на определено количество информация, посредством стратегии и мисловни процеси. Построяването на познанието, начинът, по който се разглеждат новите неща е в основата му (Olson & Katz, 2001). Именно чрез разбирането на намеренията става възможно и по-

задълбоченото осмисляне на информацията или на специфична ситуация. Важно е децата да разбират умствените процеси, свързани с ученето (Wang, 2010). В това се изразява и разликата между познанието и поведението- първото протича в мисловен план, докато второто е видимото изражение на познанието (Wang, 2010). Съзнателното учене се изразява в идеята учениците да бъдат напълно наясно със своите мисли докато се осъществява преработката на информацията.

21 век е епоха, изискваща нови умения и специфични познания при учащите. Част от тях са: умения за критично мислене, умения за общуване и създаване на качествени взаимоотношения, умения за работа в екип, както и умения, свързани с креативност (Bishop, 2018).

4. СЪЗНАТЕЛНО УЧЕНЕ И ВРЪЗКАТА МУ С ДРУГИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОНСТРУКТИ

Съзнателно учене и Аз-ефективност

Аз-ефективността е понятие в психологията, въведено от А. Бандура. С него той описва увереността на личността, че притежава умения за справяне с предизвикателствата в живота. Един от източниците и начините за повишаване на Аз-ефективността според Бандура са т.нар. майсторски преживявания. Те са свързани с получаването на опит и използването на този опит в следващите житейски изпитания. За да бъде използвано наученото, съзнателността е важен компонент. Така учениците стават по-упорити в преследването на целите си, изграждат умения за справяне с фрустрациите (Yeh, et al., 2019).

Съзнателно учене и поток

Тази връзка може да бъде открита в подобряването на концентрацията на вниманието и фокуса на учениците върху дадена задача (Kaufman et al., 2018). Забеляването на отделните сигнали и моменти в една ситуация спомага и навлизането в състоянието на поток, при който учащия може да изгуби представа за време, тъй като е изцяло потопен в случващото се. Този момент на наслада, за да бъде „дефиниран“ като такъв, вече изисква умения за съзнателност.

Съзнателно учене и креативност

В полето на голяма част от психологическата литература се посочва позитивната връзка между съзнателното учене и креативността като основният акцент е, че съзнателността в ученето повишава креативността (Henriksen et al., 2020). По този начин учениците развиват творческо и критично мислене, гъвкавост и увереност в своите способности. Не без значение е още един аспект- намаляването на страха от провал и трансформирането на мотивацията в опит за избягване на неуспеха.

5. МОДЕЛ НА СЪЗНАТЕЛНОТО УЧЕНЕ

Моделът за съзнателното учене изисква умения като (Saputra et. al, 2020):

- 1) наблюдателност- свързана с осъзнаване на собствените мисли, емоции, както и телесни усещания;
- 2) изразяване- назоваване с думи на гореописаното;
- 3) осъзнати постъпки;
- 4) проактивност.

Моделът за съзнателно учене е свързан с модела за учене, който включва: 1) информация, която следва да бъде научена, 2) използване на краткосрочната (работна) памет, 3) свързване на новата информация с нещо вече научено и познато (Brooks et al., 2014). Моделът за съзнателно учене включва още целенасочена работа върху краткосрочната памет.

Съзнателното учене води до придобиване на умения като:

- гъвкавост;
- стратегическо мислене;
- отворен ум;
- осъзнаване и разграничаване на много различни възможности в рамките на конкретна ситуация;
- присъствие в настоящия момент (тук и сега);
- активност.

Съществуващите образователни практики са насочени към развиване на социо-емоционалните умения при учащите (Social and Emotional Learning (SEL)). Към тях обаче може да бъде включена и практиката, базирана на съзнателността в ученето. Така се формира нова категория: “mindful-based social emotional learning” (MBSEL) (Bakosh et al., 2015). Тези умения се придобиват чрез целенасочена работа и упражнения за подобряване концентрацията на вниманието. Подобни техники са описани от Джон Кабат-Зин. В училищната практика се тренират едновременно уменията при децата, но и тези на техните учители.

6. ДИСКУСИЯ

Съзнателността е умение, което може да бъде развивано. С помощта на различни упражнения (формални и неформални практики) това умение би могло да се превърне в част от образователната практика. От страна на учащите се това е свързано с дивергентно мислене, намиране на иновативни стратегии за решаване на даден казус, проява на креативност и любопитство. От страна на учителите- може да се свърже с отворен ум и готовност да се поставят предизвикателни задачи. Ежедневното прилагане на тези принципи на съзнателност води до по-добри академични постижения, по-високи нива на удовлетвореност при ученици и учители, както и до поява на страст към ученето, а не към постигане непременно на някакви резултати. Съзнателното учене изисква формулиране на смисъл, развиване на умения за мислене и извличане на ползи от ученето (Wang, 2016). Ползите от прилагането на съзнателност в процеса на усвояване на нова информация са дългосрочни, тъй като те са свързани с развиване на умения, а не с трупане на познание. Тези умения могат да бъдат прилагани във всички сфери на реализация на учащите се през целия им живот.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Bakosh, L., Snow, R., et al., (2015). Maximizing Mindful Learning: An Innovative Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. DOI 10.1007/s12671-015-0387-6.
- Bishop, J. (2019). Partnership for 21st Century Skills.
- Brooks, D. & Trainin, G. & Sayood, K. (2014). The Mindful Learning Model. DBER Speaker Series. Paper 66. <http://digitalcommons.unl.edu/dberspeakers/66>.
- Davenport, C., & Francesco, P. (2016). Mindful Learning: A Case Study of Langerian Mindfulness in Schools. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01372>.
- Doherty, M. (2009). Theory of Mind How Children Understand Others' Thoughts and Feelings. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203929902>.
- Henriksen, D., Richardson, G., & Shack, K. (2020). Thinking Skills and Creativity. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., and Pineau, T. R. (2019). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lander, E. (2000). *Mindful Learning*. Article in Current Directions in Psychological Science, Vol. 9, No. 6.
- Olson, D. R., & Katz, S. (2001). The fourth folk pedagogy. In B. Torff & R. J. Sternberg (Eds.), *Understanding and teaching the intuitive mind: Student and teacher learning* (pp. 243-263). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Saputra, J., Piscayanti, K. & Agustini, D. (2020). The Effect of Mindful Learning on Students' Writing Competency. JPI, Vol. 9 No. 4, p-ISSN: 2303-288X, e-ISSN: 2541-7207, DOI: 10.23887/jpi-undiksha.v9i4.25484.
- Shapiro, SH., Sarah de Sousa, & Jazaieri, H. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In *Mindfulness in Positive Psychology. The Science of Meditation and Wellbeing*. In Itai Ivztan and Tim Lomas eds. ISBN 9781138808454.
- Wang, Y. (2016). Cultivate Mindfulness: A Case Study of Mindful Learning in an English as a Foreign Language Classroom. The IAFOR Journal of Education Volume 4. DOI: 10.22492/ije.4.2.08.
- Wang, Z., "MINDFUL LEARNING: CHILDREN'S DEVELOPING THEORY OF MIND AND THEIR UNDERSTANDING OF THE CONCEPT OF LEARNING" (2010). Publicly accessible Penn Dissertations. Paper 157. <http://repository.upenn.edu/edissertations/157>.
- Yeh, Y. & Chen, S., & Rega, E., & Lin, C. (2019). Mindful Learning Experience Facilitates Mastery Experience Through Heightened Flow and Self-Efficacy in Game-Based Creativity Learning. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01593>.