

УДК 378

# ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ КАК ОСНОВЫ НЕПРЕРЫВНОЙ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПОПОВА Наталья Сергеевна,  
кандидат педагогических наук,  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена проблеме формирования осознанности как основы непрерывной иноязычной подготовки учителя иностранного языка. Представлены результаты предварительного проверочно-поискового эксперимента.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** непрерывная иноязычная подготовка, непрерывное образование взрослых, системы профессиональной переподготовки и повышения квалификации, осознанность, саморегуляция, смыслообразование, саморефлексия, внимание.

## FORMATION OF MINDFULNESS AS THE BASIS OF LIFE-LONG FOREIGN LANGUAGE EDUCATION

POPOVA N. S.,  
Cand. Pedag. Sci.,  
Perm State University of Humanities and Education

**ABSTRACT.** The article deals with the formation of mindfulness as the basis for lifelong foreign language learning in the systems of continuous professional development and occupational retraining (teacher of foreign languages). The article comprises the results of the experimental work.

**KEY WORDS:** lifelong foreign language learning, adult education, continuous professional development and occupational retraining, mindfulness, self-regulation, self-reflection, meaning-making, attention.

Современное общество характеризуется наличием большого количества кризисных явлений как в личностной, так и в профессиональной сферах жизнедеятельности человека. Ускорение темпов смены производственных технологий в современной экономике приводит к увеличению разрыва между требованиями работодателей и квалификацией выпускников образовательных учреждений и работающих граждан [1]. Ввиду постоянной изменчивости условий труда очевидной становится необходимость обучения через всю жизнь. Образование на протяжении всей жизни способствует постоянному профессиональному развитию и росту компетентности специалистов в условиях быстро изменяющихся запросов рынка труда.

Непрерывное образование взрослых становится сегодня одним из приоритетных векторов развития системы образования в Российской Федерации. Концепция развития непрерывного образования взрослых на период до 2025 года направлена на обеспечение возможностей по реализации права взрослого населения Российской Федерации на образование в течение всей жизни. Данная концепция, разработанная с учетом ключевых международных документов (ЮНЕСКО, Доклад Института обучения в течение всей жизни, 2014 г.; Доклад Международной организации труда, ООН, 2011 г.; Доклад Организации по экономическому сотрудничеству и развитию, 2013 г. и др.), предусматривает использование обучающимися возможностей формального, неформального и информального образования.

Непрерывное образование взрослых выполняет профессиональную, социальную и личностную

функции. Профессиональная функция связана с формированием необходимых профессиональных компетенций и квалификаций взрослого и, как следствие, приобретением им новых профессиональных возможностей. Удовлетворение индивидуальных познавательных потребностей взрослого человека, его интересов, увлечений возможно благодаря личностной функции непрерывного образования. Процесс взаимодействия взрослого человека с обществом обогащается благодаря социальной функции непрерывного образования за счет повышения его функциональной грамотности в различных сферах (финансовая, бюджетная, языковая, информационная, экологическая, правовая и др.) [1].

Иноязычная подготовка является одним из ключевых направлений повышения функциональной грамотности взрослых обучающихся. Неоспорим тот факт, что в современном мире языку принадлежит роль транслятора знаний и жизненных позиций в культурном пространстве социума, а также в процессе получения знаний. Формирование и развитие коммуникативной культуры является сегодня одной из ключевых задач системы образования (К.Э. Безукладников, Б.А. Крузе, В.В. Сафонова, Е.Н. Соловова). Е.Н. Соловова отмечает, что коммуникативная культура может рассматриваться как системообразующая компетенция, без которой невозможно обеспечить развитие ни информационной, ни социокультурной, ни социально-политической, ни компенсаторной, ни академической составляющих образованности в современном понимании [2]. Несмотря на безусловную значимость иноязычного образования, следует отметить, что обучение иностранному языку сопряжено с определенными трудностями.

Центральное место среди трудностей обучения иностранному языку занимает вопрос о языковых способностях. Отечественная психология (Б.М. Теплов, С.Л. Рубинштейн) объясняет различия между людьми по способностям не только в количественном выражении, но и в своеобразном для каждого человека сочетании способностей. Из этого следует, что успешность выполнения одной и той же деятельности (например, общения на иностранном языке) у разных людей обеспечивается разными путями. М.К. Кабардов полагает, что в психологическом смысле языковые способности – это индивидуально-психологические особенности, характеризующие легкость и быстроту приобретения лингвистических знаний, правил анализа и синтеза единиц языка, позволяющих строить и анализировать предложения, пользоваться системой языка для коммуникативных целей. Они обеспечивают скорость овладения языком (родным и иностранным), а также эффективность использования языка в процессе коммуникации, зависящую от индивидуальных качеств (уровень развития интеллекта, предшествующий опыт, способность накапливать и систематизировать информацию, принадлежность к психологическому типу, физическое развитие и др.). В перечень основных компонентов языковых способностей традиционно включают особенности памяти, характер вербального прогнозирования, быстроту реакций, фонетический слух, способность к переносу языковых элементов, грамматическое чутье, слуховую дифференциальную чувствительность, уровень речевого развития, способность улавливать языковые закономерности и др. [3]. Очевидно, что успешность в освоении иностранного языка будет зависеть от уникальной комбинации компонентов языковых способностей каждого обучающегося. Следует также помнить о том, что многие из вышеперечисленных составляющих языковых способностей можно развивать благодаря грамотно организованной методике обучения.

Другой важнейшей трудностью на пути освоения иностранного языка является сниженная мотивация к обучению. Понимая причины, обуславливающие высокую и низкую мотивацию, можно определить эффективные меры воздействия на мотивационную сферу обучающихся. Дифференциация и индивидуализация образовательного процесса могут стать путями решения проблемы сниженной мотивации. Частным примером дифференциации и индивидуализации учебного процесса можно считать учет механизмов индивидуального смыслообразования. По мнению А.Н. Леонтьева, личностный смысл позволяет сделать процесс познания пристрастным и направленным, он определяет высокую включенность в деятельность [4]. В этой связи ключевая задача учителя иностранного языка состоит в том, чтобы создать такие условия обучения, которые будут стимулировать процесс смыслообразования каждого обучающегося.

Еще одной важнейшей проблемой иноязычного образования сегодня становится вопрос о недостаточном уровне психологической безопасности субъектов образовательного процесса. Наблюдается все больше свидетельств о психологической небезопасности педагогов и обучающихся. В некоторых случаях имеют место ситуации психологического насилия в системе образования [5]. Данные ситуации вызваны воздействием внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы действуют в рамках учебного заведения (взаимодействие с обучающимися и педагогами), внешние факторы соотносятся с влиянием социума (социальная незащищенность, давление отчетности на педагога и др.) Обеспечение

психологической безопасности образовательного процесса возможно при использовании инструментов саморегуляции и саморефлексии. Умение работать со стрессом является приоритетным направлением психолого-педагогической помощи учителям и обучающимся.

Проблемы иноязычного образования, обозначенные выше, могут быть решены только при обеспечении необходимого качества подготовки учителей иностранного языка. Именно педагог в первую очередь несет ответственность за результаты реализации программ иноязычного образования на каждой из его ступеней. В настоящее время не только в России, но и за рубежом идет поиск качественно новых подходов к организации переподготовки и повышения квалификации учителя иностранного языка. Образовательные системы, ориентированные на обучение через всю жизнь, формируют новый тип педагога, для которого повышение квалификации становится «способом жизнедеятельности, содействующим развитию профессиональной компетентности и общей культуры специалиста на протяжении всей его жизни» [6].

Для того чтобы концепция непрерывного образования была реализована на практике в системах повышения квалификации и переподготовки учителя иностранного языка в ее основу должно быть положено формирование осознанности. Осознанность является неотъемлемой составляющей любой деятельности, так как деятельность человека неотделима от сознания. Цель деятельности – наличие осознанного образа результата деятельности, на достижение которого она направлена. Деятельность предполагает наличие осознанного мотива. Мотив осознан тогда, когда человек отдает себе отчет в том, что побуждает его к деятельности и что является содержанием его потребностей. Именно осознанность ориентирует педагога на обучение через всю жизнь, делая этот процесс осмысленным, интересным и творческим. Осознанность способствует выстраиванию мировоззренческих ориентиров и помогает минимизировать вероятные риски образовательного процесса.

Осознанность (англ. ‘mindfulness’) – емкое и многоплановое понятие, рассматриваемое традиционно с позиций психологии, психиатрии, нейрофизиологии и нейропсихологии, в недавнее время получает все нарастающую популярность в сферах неформального и информального образования. Несмотря на распространенность мнений о недолговечности интереса к данному понятию, осознанность как педагогическое явление имеет очень древнюю традицию как в истории педагогической мысли древних цивилизаций Востока и Запада, так и в истории нашей страны. Инструменты осознанного обучения дают очевидные преимущества и неограниченные возможности личностного и профессионального роста.

Концепт осознанности включает в себя такие составляющие, как ценностно-смысловые ориентации, эмпатия, внимание, саморегуляция, саморефлексия, а также открытость новизне как качество личности. Осознанность, положенная в основу непрерывной иноязычной подготовки, выступает в качестве своеобразного механизма, запускающего процессы формирования и совершенствования иноязычной коммуникативной компетенции и соответствующих профессиональных и специальных компетенций учителя иностранного языка. К инструментам осознанности относятся разные виды медитативных практик, применяемых для улучшения работы головного мозга, практики, направленные на развитие разных типов внимания, телесные

практики (йога, танцы, центрирование и др.), а также выстраивание работы с учебным материалом и организация взаимодействия субъектов образовательного процесса с учетом принципов осознанного обучения.

В рамках реализации нашего исследования был проведен предварительный проверочно-поисковый эксперимент. Задачи данного этапа исследования: выявить реальное состояние проблемы непрерывной подготовки учителя иностранного языка; уточнить содержание непрерывной подготовки учителя иностранного языка для выстраивания обучения на основе формирования осознанности; определить предварительные стадии сформированности тех или иных компонентов осознанности у участников исследования; изучить, отобрать и апробировать отдельные технологии формирования осознанности у учителя иностранного языка и др.

В рамках предварительного проверочно-поискового эксперимента было проведено пилотное исследование с целью подготовки контрольно-диагностических средств и определения размера выборки в будущем исследовании. Пилотное исследование проходило на двух языках (английский, русский) и включало ряд этапов. В данном исследовании приняли участие слушатели курсов профессиональной переподготовки повышения квалификации (учитель иностранного языка) Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, а также учителя школ г. Оксфорд (Англия) и преподаватели Отделения образования Оксфордского университета. Пилотное исследование включало ряд этапов: 1) анкетирование слушателей по итогам прохождения курса переподготовки или повышения квалификации (диагностический инструментарий – анкета «Рефлексия по итогам курса») в 2017-2019 гг. – респонденты заполняли анкету, отвечая на вопросы закрытого и открытого типа о путях дальнейшего совершенствования профессиональных компетенций, трудностях, с которыми они столкнулись при прохождении курса, динамике мотивов к изучению и совершенствованию иностранного языка и его преподаванию и др.; 2) анкетирование слушателей курсов переподготовки и повышения квалификации (диагностический инструментарий – анкета «Актуализация проблемы осознанности в обучении») в 2018-2019 гг. – респонденты отвечали на вопросы анкеты, состоящей из вводной части (вопросы закрытого и открытого типа, выявляющие стадии сформированности той или иной составляющей феномена осознанности в повседневной жизни слушателей) и основной части (вопросы закрытого типа, ориентированные на выявление у слушателей сложившихся установок и паттернов, касающихся тех или иных составляющих феномена осознанности в учебном процессе); 3) неформализованные беседы с учителями школ г. Оксфорд и преподавателями Оксфордского университета в 2019 г. – респонденты высказывали свое отношение к тем или иным положениям исследования, делились опытом использования практик и инструментов осознанности в учебном процессе; 4) анкетирование учителей школ г. Оксфорд и преподавателей Оксфордского университета (диагностический инструментарий – анкета «Осознанность в образовательном процессе» (Mindfulness Education)) в 2019 г. – участники анкетирования отвечали на вопросы закрытого и открытого типа, нацеленные на выявление их отношения к использованию практик и инструментов осознанности в повседневной жизни и образовательном процессе, а также ориентированные на получение информации об опыте, мотивах, трудностях применения данных

практик участниками в образовательном процессе; 5) обработка результатов проведенных мероприятий и составление опросников для диагностики стадии сформированности тех или иных составляющих концепта осознанности; 6) экспертная коррекция опросников – составленные опросники были предложены для оценки и коррекции ряду экспертов; 7) коррекция и подготовка финальных вариантов опросников – проведены процедуры проверки на содержательную валидность (группа экспертов) и конструктивную валидность (факторизация шкал).

Рассмотрим более подробно ряд мероприятий пилотного исследования, а именно результаты анкетирования слушателей курсов переподготовки и повышения квалификации Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета и итоги неформализованных бесед и анкетирования учителей школ г. Оксфорд и преподавателей Оксфордского университета. Анкета «Актуализация проблемы осознанности в обучении», предложенная для заполнения слушателям курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, содержит вопросы закрытого и открытого типа, соотносящиеся с тем или иным компонентом концепта осознанности. Данное диагностическое средство позволяет установить следующие значимые для нашего исследования факты:

наличие/отсутствие негативного автоматизма (паттернов) в профессиональной деятельности испытуемых;

- недостаток собственного внимания и/или некорректную работу с вниманием у своих обучающихся;

- недостаточность знаний о техниках саморегуляции и саморефлексии и умений использовать данные техники в образовательном процессе;

- наличие/отсутствие какой-либо деятельности (хобби, спорт, путешествия и др.), позволяющей снизить риск профессионального «выгорания» у испытуемых;

- наличие/отсутствие у испытуемых определенных ценностно-смысловых установок, оказывающих непосредственное воздействие на эффективность их профессиональной деятельности.

Результаты анкетирования слушателей курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета выявили ряд существенных закономерностей. Было установлено, что большинство слушателей находятся во власти негативных паттернов (повторяющихся шаблонов или образцов) восприятия и поведения. Максимальный показатель по вопросам, соотносящимся с данным аспектом, достигал 90% испытуемых. В вопросах открытого типа, предлагающих испытуемым описать свое эмоциональное состояние при замечании данных паттернов, наиболее частые ответы включали такие эмоции, как «печаль», «огорчение», «расстройство», «досада», «страх», «раздражение», «сожаление», «чувство неуверенности», «растерянность», «отрешенность». Данные ответы свидетельствуют о недостатке психологической безопасности педагогов, необходимости обращения к приемам и инструментам осознанности, которые позволили бы им преодолеть негативный автоматизм и дали начало новым благоприятным привычкам.

В ходе анкетирования было также установлено, что абсолютное большинство испытуемых подвержены постоянному стрессу в профессиональной деятельности и страдают от избыточной нагрузки. При этом многие испытуемые не владеют техниками

саморегуляции и снижения стресса, что истощает их ресурс и ускоряет процесс профессионального «выгорания». Максимальный показатель по вопросу, соотносящимся с данным компонентом концепта осознанности достигал 82% испытуемых. Среди комментариев участников анкетирования, содержащихся в открытых вопросах по саморегуляции, отметим следующие – «стараюсь учиться на своих ошибках», «эмоции берут верх», «привычно поступать легче, для избавления от привычки нужно трудиться», «понимаю, что не хватает решимости, не могу управлять эмоциями», «стараюсь извлекать уроки, не повторять ошибок, но бывает поступаю по-старому», «всегда обдумываю последствия, чтобы в другой раз поступить правильно, по-новому», «трудно оставаться толерантным и беспристрастным» и др.

Владение стратегиями саморегуляции тесно связано со способностью осуществлять саморефлексию. Саморефлексия безусловно предполагает оценивание, однако последнее может производиться по-разному. В контексте формирования осознанности поощряется отслеживание своих текущих состояний и постановка вопросов: «Как я сейчас?», «Что бы я сделал иначе?». Результаты анкетирования показали, что 25% испытуемых задают себе подобные вопросы на регулярном основании, но 27% респондентов делают это крайне редко, что обнаруживает актуальность применения практик и инструментов осознанности. Однако оценивание может играть негативную роль в профессиональной деятельности педагогов. Оценивание, приравненное к «навешиванию ярлыка», повышает неудовлетворенность собственной деятельностью, разрушает мотивацию и усиливает эффект негативных паттернов восприятия и поведения. Итоги анкетирования показали, что 63% испытуемых производят постоянную оценку своих мыслей и чувств. Полученные данные подчеркивают необходимость ознакомления педагогов с такими подходами к оцениванию, которые позволяют повышать мотивацию и культивируют ощущение удовлетворенности собственным трудом.

Другой компонент концепта осознанности – внимание – нашел свое отражение в ряде вопросов анкеты. Наиболее значимой закономерностью, выявленной в ходе исследования, стал тот факт, что большинство педагогов не вполне эффективно работают с вниманием в учебном процессе. Было обнаружено, что 83% испытуемых часто или периодически требуют от обучающихся статичной концентрации внимания на одном аспекте изучаемого материала, что противоречит психологическим механизмам внимания и приводит к снижению концентрации и проблемам в усвоении материала.

Испытуемым также было предложено ответить на вопросы, ориентированные на выявление возможных факторов снижения стресса в деятельности респондентов. Положительным результатом стали данные о том, что многие испытуемые имеют увлечения (хобби) и занимаются спортом. Однако 25% респондентов ответили, что отдых для них никогда не является приоритетной задачей. Данный показа-

тель позволяет сделать вывод о дисбалансе работы и отдыха в жизни ряда испытуемых, что истощает их ресурс, приводит к ускоренному профессиональному «выгоранию», ставит под угрозу психологическую безопасность самих педагогов и обучающихся.

Другая часть пилотного исследования была реализована в форме неформализованных бесед и анкетирования учителей школ г. Оксфорд и преподавателей Оксфордского университета, участвующих в международном литературно-театральном проекте «Культура России и Британии в зеркале преподавания иностранного языка и литературы», который реализуется Отделением образования Оксфордского университета и факультетом иностранных языков Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. В ходе данных мероприятий были получены данные об отношении испытуемых к использованию практик и инструментов осознанности в разных сферах жизнедеятельности, об имеющемся опыте применения данных практик и инструментов в учебном процессе. Большинство испытуемых успешно применяют данные практики и инструменты в повседневной жизни для снижения стресса, улучшения внимания, мышления и других психических процессов. В то же самое время не все из них широко используют практики осознанности в учебном процессе ввиду ряда причин, таких как загруженность, недостаток времени, боязнь встретить непонимание со стороны взрослых обучающихся, недостаток знаний и опыта и др. Однако все испытуемые обнаружили намерение активно использовать практики и инструменты осознанности в обучении для повышения мотивации обучающихся, снижения стресса, создания благоприятного психологического климата на занятиях, повышения академической успеваемости, улучшения концентрации внимания и др.

Анализируя результаты проведенных мероприятий пилотного исследования, отметим, что описанное выше диагностическое средство позволило получить предварительные данные, необходимые для разработки опросников и определения выборки следующих этапов исследования. Полученные данные позволили скорректировать сформулированные ранее положения и доказали актуальность избранного направления исследования.

Подводя итог, отметим, что система непрерывной подготовки учителя иностранного языка должна создать такие условия труда учителя, которые бы противодействовали профессиональному «выгоранию» работников педагогического сообщества, способствовали повышению стрессоустойчивости учителей ввиду реалий жизни в современном обществе. Для того чтобы успешно осуществлять иноязычную подготовку самому учителю следует понаблюдать за своей профессиональной деятельностью и выявить те паттерны в ней, которые оказывают негативное воздействие на образовательный процесс и собственное благополучие и мироощущение. Выполнение данных условий запускает механизмы осознанности, оказывающей преобразующее воздействие на все сферы жизнедеятельности педагога.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Концепция развития непрерывного образования взрослых в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.dpo-edu.ru/?page\\_id=13095](http://www.dpo-edu.ru/?page_id=13095).
2. Соловова, Е.Н. Перспективы развития национальной системы языкового контроля [Текст] / Е.Н. Соловова // АЯШ. – №2 (6). – С. 41-45.
3. Кабардов, К.М. Коммуникативные и когнитивные составляющие языковых способностей : дис ... докт. психол. наук : 19.00.01, 19.00.07 [Текст] / К.М. Кабардов. – М., 2001. – 354 с.
4. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975, С. 74.

5. Психологическая безопасность в школьном и вузовском лингвистическом образовании К.Э. Безукладников [и др.] // Язык и культура. – 2018. – №44. – С. 134-151.

6. Вершловский, С.Г. От повышения квалификации к постдипломному педагогическому образованию [Текст] / С.Г. Вершловский // Андрагогика постдипломного педагогического образования: научно-методическое пособие / под ред. С.Г. Вершловского, Г.С. Сухобской. – СПб.:СПбАППО, 2007. – С. 6–33.