

метод, культурно-історический анализ, анализ контента, структурный анализ и дедукицию. В процессе исследования были проанализированы такие специфические признаки ситкома как юмористическая насыщенность легкими для восприятия шутками, этическая индифферентность, гибридная структура, а также метатекстуальность, как определяющая составляющая нового ситкома.

**Ключевые слова:** постмодерн, массовая культура, медиа, телевидение, ситуационная комедия, анимационный ситком, новая комедия, метатекстуальность.

\* \* \*

УДК 37.0

**Нестерова М. А.,**  
кандидат философских наук, докторант  
философского факультета, Киевский  
национальный университет им. Тараса Шевченко  
(Украина, Киев), marja@nesterova.com.ua

### ПЕРСПЕКТИВЫ КОГНИТИВНЫХ ПРАКТИК В ОБУЧЕНИИ

Анализируются различные когнитивные практики и перспективы применения их в обучении. В частности, рассматриваются телесноориентированные когнитивные практики, которые могут быть использованы в обучении. Главными признаками этих практик являются осознанность через движение, холистическая синергия между телом и разумом в когнитивных процессах. Они основаны на системном подходе к телесности и принципах энантизма, который постулирует целостность когнитивной системы, без противоречия между разумом и телом. Некоторые принципы телесноориентированных практик могут быть использованы для оценивания системы обучения. Показаны другие методики повышения когнитивной эффективности. Очерчены два направления: использование новых нейротехнологий (нейроаэрнитуры) и тренировка разных ментальных способностей (нейробика). Подчеркивается важная роль осознанности как базовой когнитивной практики, способствующей эффективному мышлению и эффективной деятельности. Такое направление когнитивных практик следует применять в системе обучения.

**Ключевые слова:** когнитивные практики, обучение, осознанность, ум, тело.

(статья друкється мовою оригіналу)

Современная система образования вызывает много нареканий. Одно из них – несовершенство процессов и результатов обучения, которое не позволяет в полной мере, как минимум, адаптироваться к сложному и нестабильному окружающему миру. Развитие классических когнитивных навыков является необходимым, но уже недостаточным условием. Расширение влияния цифровых технологий, виртуальной реальности приводит к выхолащиванию, упрощению социальных отношений. Кроме того, оно приводит и к падению когнитивной эффективности, вплоть до массовой функциональной неграмотности. Проявляется она в упрощении мышления, его схематизации, неумении устанавливать сложные причинно-следственные связи, а также отсутствии внимательности, включенности в деятельность. Перегрузка абстрактно-логической сферы в системе обучения, с другой стороны, также приводит к искажениям когнитивного профиля, нарушению баланса между рациональной и эмоциональной сферами, что также отражается на ухудшении качества деятельности.

Поэтому целесообразно рассмотреть перспективное направление изменений в системе образования, которое может быть вызвано определенными наработками в сфере когнитивистики. В данной статье будут рассмотрены недостаточно признанные методики обучения (иначе когнитивные практики), которые используют целостный, холистический подход к процессу познания, включая в него телесность.

Один из основателей этого подхода, который пока недостаточно используется в обучении, – М. Фельденкрайз.

Его подход нельзя назвать в чистом виде образовательным, он еще и психосоматический, направленный на исцеление. При этом, вместо того чтобы «чинить или исправлять» тело, М. Фельденкрайз учит расширять его способности и пользоваться выбором возможных действий. Но это еще и подход к обучению. Такими словами М. Фельденкрайз отрыл свой первый тренинг в Северной Америке в июне 1975 г.: «Я стану вашим последним учителем. Не потому, что я лучший учитель, с которым вы когда-либо сталкивались, но потому, что от меня вы научитесь тому, как учиться. Когда вы научитесь учиться, то осознаете, что нет никаких учителей, есть лишь люди, которые учатся, и люди, которые учатся тому, как облегчить обучение» [7]. Фельденкрайз стал известен благодаря разработке таких систем, как «Функциональная интеграция» и «Осознание через движение». Обе они основаны на телесном подходе к обучению и на самопознании. Можно отметить, что им присуща функциональная интеграция, которая разработана для удовлетворения потребностей индивидуума. Полагается, что таким образом можно организовать, восстановить или существенно улучшить эффективную деятельность человека в мире.

Пожалуй, в этом ключе наиболее перспективное развивающееся направление – это осознание через движение (Awareness Through Movement – АТМ). Это групповые занятия, которые состоят из последовательностей и комбинаций движений, указания к выполнению которых даются устно. Они выполняются как реально, так и мысленно, и дают участникам возможность улучшить диапазон и качество движений. Несмотря на большое разнообразие задач, АТМ полагается на два основных принципа. Это принцип разумного нахождения в зоне комфорта (лучше меньше, да с умом) при выполнении движений и принцип осознанности (если ум начинает блуждать, а движения становятся механическими, лучше остановиться). Основанные на этих принципах уроки Фельденкрайза часто дают впечатляющие результаты. Но для Фельденкрайза все практические результаты были незначительны по сравнению с важностью управления собственным обучением [7]. И этот важный момент более чем необходим в процессе любого обучения. Мы можем полагать, что это управляемое обучение и есть развитие. В этом процессе нам нужно принять на себя большую ответственность, понять, как действует наше тело, научиться жить в соответствии с нашей естественной конституцией и нашими способностями. Наше развитие в детстве происходило через игру, поэтому этим базовым принципом обучения не следует пренебрегать. Для того, чтобы научиться чему-то новому, нужно освободиться, играть, экспериментировать с движением. Не только в нейрофизиологии, но и в классической педагогике давно доказан тот факт, что пока мы находимся под давлением, напряжены, спешим, мы не можем учиться.

Подобная когнитивная практика, которую предлагает Фельденкрайз, направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые испытывали негативное влияние. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не благодаря увеличению мышечной силы, а благодаря возрастающему пониманию того, как тело работает [7]. Таким образом, формируется всесторонний

взгляд на сенсорно–моторное функционирование тела и на его связь с мышлением, эмоциями и действиями.

Теория Фельденкрайза оказалась созвучной восточной идее о единении ума и тела, намерения и действия. Эта осознанность, внимание к своей телесности позволяет говорить о когнитивном подходе, о рекурсивных техниках работы со своим сознанием и со своей телесностью. У М. Фельденкрайза много последователей, перечисление всех затруднительно и нецелесообразно в рамках данной статьи. Приведу только пример его ученика Р. Мастера, создателя концепции нейроречи и автора книги «Телесное осознание» [4]. Помимо телесных практик, он открыл ряд способов практического применения измененных состояний сознания в обучении и психотерапии. Его можно назвать специалистом в области нервного, сенсорного и кинестетического переобучения. Разработанные им методы позволяют разрешить многие проблемы и, в первую очередь, просто и эффективно пробудить потенциальные способности, заложенные в человеке.

Подобный подход, учитывающий целостность, подразумевающую телесность и активность познающего субъекта развивается в рамках телесно–ориентированного подхода в эпистемологии, который на постсоветском пространстве продвигают Д. А. Бескова, И. А. Бескова, Е. Н. Князева. Решение проблемы соотношения разума и тела, the mind body problem, которое они предлагают, также во многом перекликается с древними восточными холистическими концепциями. Общим является постулат, что только изучение человека на основе целостности ум–тело позволяет непротиворечиво объяснить природу человека и его познавательной деятельности [1].

Рассмотрим, каким образом можно применить подобный подход в обучении, в самом общем смысле в познавательной, когнитивной деятельности. Телесный и знаковый подход является продолжением нелинейно–динамического подхода в эпистемологии. В рамках этого подхода Е. Н. Князева рассматривает когнитивную деятельность холистически, целостно и в трояком плане.

Во–первых, мозг, тело и сознание рассматриваются как единая система, причем в действии, а точнее взаимодействии «на лету».

Во–вторых, познающий организм находится в циклическом взаимодействии с окружающим миром.

В–третьих, мозг рассматривается как часть целостной познающей системы организма [3, с. 95–96].

В этом подходе важно не только то, что снято противоречие между сознанием и телесностью, показано, что они полноправные, неразличимые участники когнитивных процессов. Важно то, что сами когнитивные процессы понимаются не как простое отражение и даже не как когнитивные репрезентации. «Знание не есть просто репрезентация. Знание есть определенный соответствующей системой когнитивный процесс, а не составление карты объективного мира в субъективных когнитивных структурах» [3, с. 97]. Таким образом, в этом процессе и происходит познание как обучение, как развитие. Указанный процесс возможен при некоторой рефлексивной позиции, подразумевающей осознанность в построении образов реальности и внутреннего мира.

Осознанность также является основой приведенных мною методик развития личности, как тех или иных видов обучения. В когнитивных практиках, к которым можно отнести и саму осознанность, она достигается, например,

с помощью медитации. Так, по мере продвижения М. Фельденкрайз чувствовал согласованность своей работы с медитативными практиками. Для него сходство было в необходимости развивать внимание и в способности обращать это внимание на собственные действия [8]. И это как раз и есть практика осознанности, которая ведет к самообучению и к саморазвитию. Но медитация не является главным условием. Главным в этом процессе развития является нахождение баланса, золотой середины между напряжением и расслабленностью – как для тела, так и для ума. В методиках М. Фельденкрайза эти принципы использовались для поиска собственных ритмов расслабления. И важно отметить, что эти принципы сходны, как для расслабления тела, так и для расслабления ума [6, с. 195]. Подобная когнитивная практика также показывает необходимость целостного подхода к разуму и телу, поиску гармонии и баланса. Очевидно, что в сложных ситуациях ежечасных вызовов современности подобное умение «держат баланс» будет крайне востребовано и ему следует обучаться как можно раньше. Каким образом это реализовать в образовательном процессе – вопрос более чем актуальный. Общий принцип – аналогии телесных и умственных практик, их целостность и подобие.

Подобные аналогии используются и другими авторами. Так, принцип подобия телесных и умственных обучающих подходов положен в основу нейробики – как упражнения «умственных мускулов». Основатель нейробики Л. Кац полагает, что все возможно тренировать, все когнитивные функции, лишь правильно подобрав вид и тип упражнений [2]. Подобный подход отличает и брейнфитнес, который становится все более популярным. Это связано с тем, что эффективные методики развития «умственных мускулов» еще несколько лет назад были доступны только специалистам и могли применяться только в местах, оборудованных дорогостоящим профессиональным оборудованием. В последние годы ситуация кардинально изменилась. Это связано с тем, что на рынке появились устройства, например компании Neuromatrix способные получать ЭЭГ сигнал с медицинской точностью 96%. Это значит, что реакция мозга может быть с достаточной точностью определена в режиме реального времени. Развитие когнитивных технологий, которое способствовало становлению собственно самой когнитивистики, вышло в сугубо практическую сферу, стало доступно конечным потребителям. Устройства, которые позволяют отследить уровень своей концентрации, нейрогарнитур, нейроруляемые игрушки, детекторы эмоционального состояния – спектр этих устройств только расширяется.

Лидером в области разработки такого рода устройств и специализированных программ стала компания Neurosky. Это не только устройства для индивидуального пользования и развлечения. В формате корпоративного обучения сотрудников уже предлагается программа Home Of Attention (HOA). Это профессиональная программа, созданная специалистами в области психологии и изучения человеческого мозга, для ментальных тренингов состояния сознания, тренингов релаксации, концентрации, внимательности [5]. Перспективы применения таких программ и таких устройств впечатляют, хотя, как и с каждой инновацией, существуют и негативные аспекты ее применения. Например, те же устройства можно использовать не как добровольную,

а как принудительную детекцию ментальных состояний. Уже сейчас они рекомендуются руководителям для того, чтобы мониторить внимание и умственную активность сотрудников, например, в процессе принятия групповых решений. Вызывает опасения и справедливость распределения этих достаточно дорогих устройств, которые могут значительно влиять на эффективность деятельности, социальную успешность и т.п. И это вопрос этических вызовов когнитивистики, который требует отдельного рассмотрения, особенно в сфере обучения.

Вне зависимости от того, используется ли собственное тело как когнитивный инструмент, используется ли специальная нейрогарнитура – можно отметить основное направление в обучении, которое формируется в рамках современной когнитивистики. Это повышение осознанности, которая полагается основой эффективного мышления, соответственно, и эффективной деятельности. Осознанность в обучении важна не только для самого процесса. Осознанность как мощный когнитивный инструмент, думается, должна применяться на метауровне – для оценки и повышения эффективности самой системы обучения.

Важность практики осознанности заключается в том, что она выводит на метапозицию рефлексующего оценителя–наблюдателя, при этом задействуя не просто рациональный анализ, а телесно–эмоциональную сферу. Подобные методы привлечения телесности в качестве инструмента используются в других когнитивных практиках (например, в коучинге и в техниках НЛП) для оценки экологичности планируемых изменений. Полагается, что целостное восприятие более эффективно, т.к., например, с помощью психосоматической реакции позволяет отследить возможные пути эволюционных запретов (как минимум, субъективные). Думается, что этические сложные вопросы также должны проходить подобное тестирование на предмет экологичности и допустимости реализации. Одним из важных когнитивных инструментов выступает здесь психо–эмоциональная и телесная составляющие структуры личности человека.

Подобное целостное понимание когнитивного присуще современной постнеклассической науке. И это одно из ключевых ее отличий и преимуществ – понимание когнитивного не только как рационального. В этом смысле осуществляется важный переход от теории познания, которая имеет дело с логическими рациональными когнитивными конструктами, к современной философии познания, которая воспринимает, например, человека как целостного когнитивного агента, познающего себя и мир не только с помощью мозга, но и с помощью собственной проявленной телесности. Обучение как процесс и как сложная система должны учитывать подобные тенденции в своем становлении. Поэтому целесообразно ввести в систему обучения, способствующие ее эффективному становлению холистически, целостно организованные, когнитивные практики.

#### Список использованных источников

1. Бескова И. А., Князева Е. Н., Бескова Д. А. / И. А. Бескова, Е. Н. Князева, Д. А. Бескова. Природа и образы телесности. – М.: Прогресс–Традиция, 2011. – 456 с.
2. Кац Л. Нейробика. – Минск: Попурри, 2014. – 159 с.
3. Князева Е. Н. Энактивизм: новая форма конструктивизма в эпистемологии / Е. Н. Князева. – М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив; Университетская книга, 2014. – 352 с. (Humanitas).

4. Мастерс Р. Телесное осознание. Психософические упражнения / Роберт Мастерс. – К.: София, 2006. – 288 с.

5. Нейроматрикс. – Режим доступа: <http://neuromatrix.ru/tovary/neuro-garnitury/>

6. Ринпоче Й. М. / Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство [пер. с англ. лamy Сонома Дордже]. – М.: Ориенталия, 2015. – 368 с. – (Самадхи).

7. Учиться, как учиться по методу Фельденкрайза / Инсай – вертикальное развитие. – Режим доступа: <http://www.insai.ru/statya/uchitsya-kak-uchitsya-po-metodu-feldenkraiza>

8. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш: Институт Общегуманитарных Исследований. – М., 2001. – 160 с. ISBN 5–88230–060–6

#### References

1. Beskova I. A., Knyazeva E. N., Beskova D. A. / I. A. Beskova, E. N. Knyazeva, D. A. Beskova. Priroda i obrazy telesnosti. – M.: Progress–Traditsiya, 2011. – 456 s.

2. Kats L. Neyrobika. – Minsk: Popurri, 2014. – 159 s.

3. Knyazeva E. N. Enaktivizm: novaya forma konstruktivizma v epistemologii / E. N. Knyazeva. – M.; SPb.: Tsentr gumanitarnykh initsiativ; Universitetskaya kniga, 2014. – 352 s. (Humanitas).

4. Masters R. Telesnoe osoznanie. Psikhofizicheskie uprazhneniya / Robert Masters. – K.: Sofiya, 2006. – 288 s.

5. Neyromatriks. – Rezhim dostupa: <http://neuromatrix.ru/tovary/neuro-garnitury/>

6. Rinpoche Y. M. / Yonge Ming'yur Rinpoche. Buddha, mozg i neyrofiziolohiya schast'ya. Kak izmenit' zhizn' k luchshemu. Prakticheskoe rukovodstvo [per. s angl. lamy Sonama Dordzhe]. – M.: Orientaliya, 2015. – 368 s. – (Samadkhi).

7. Uchit'sya, kak uchit'sya po metodu Fel'denkraiza / Insay – vertikal'noe razvitiye. – Rezhim dostupa: <http://www.insai.ru/statya/uchitsya-kak-uchitsya-po-metodu-feldenkraiza>

8. Fel'denkraiz M. Soznavanie cherez dvizhenie: dvenadtsat' prakticheskikh urokov / Per. s angl. M. Papush: Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy. – M., 2001. – 160 s. ISBN 5–88230–060–6

*Nesterova M. A., PhD, philosophy faculty post doctorate fellow, Taras Shevchenko National university of Kyiv (Ukraine, Kyiv), maria@nesterova.com.ua*

#### Perspectives of cognitive practices in education

*This article analyses various cognitive practices and their perspectives to be implemented in education. Ones of them are bodyoriented practices in education. The main principles are awareness through movement, holistic synergy of body and mind in cognitive processes. Embodied approach to be considered and postulated the holistic principles of cognitive system without body–mind problem. Some principles of bodyoriented practices could be used for evaluation of the system of education. Other techniques of cognitive effectiveness improvement to be outlined. There are two directions: using of new neurotechnologies (neurodevices) and training of various mental abilities (neurobics). The important role of awareness to be stressed as the basic cognitive practice which supports effective thinking and, accordingly, effective activity. This kind of cognitive practices should be implemented in the system of education.*

**Keywords:** awareness, body, cognitive practices, mind, education.

*Нестерова М. О., кандидат філософських наук, докторант філософського факультету, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка (Україна, Київ), maria@nesterova.com.ua*

#### Перспективи когнітивних практик у навчанні

*Аналізуються різні когнітивні практики та перспективи їх застосування в системі навчання. Зокрема, розглядаються тілесноорієнтовані когнітивні практики, які можуть бути застосовані в навчанні. Головними ознаками цих практик є усвідомлення через рух, холистична синергія між тілом та розумом в когнітивних процесах. Вони базуються на системному підході до тілесності та принципах енактивізму, який постулює цілісність когнітивної системи людини, без протиріччя між розумом та тілом. Деякі принципи тілесноорієнтованих когнітивних практик можуть бути використані для оцінювання системи навчання. Показані інші методики підвищення когнітивної ефективності. Окреслені два напрямки: використання нових нейротехнологій (нейрогарнитури) та тренування різних ментальних здібностей (нейробіка). Підкреслюється важлива роль усвідомлення, як базової когнітивної практики, яка сприяє ефективному мисленню та, відповідно, ефективній діяльності. Такий напрям когнітивних практик потрібно застосовувати в системі навчання.*

**Ключові слова:** когнітивні практики, навчання, розум, тіло, усвідомлення.

\* \* \*