

PR 9 - Rekomendacijos aukštojo mokslo institucijoms, kaip įtraukti mindfulness praktikas į aukštąjį mokslą



Vilnius
University



2021-1-FR01-KA220-HED-000027504

Turinys

1.Įvadas

2.MP4s projekto rezultatai

2.1.PR1 Studentų iššūkių žemėlapis

2.2.PR2 Mindfulness Toolbox

2.3.PR3 orientavimosi ir savęs vertinimo priemonė

2.4 PR4 SIT4PLANET

2.5.PR 5 - 6 MP4 Vadovai

14

2.5.1 Vadovas instruktoriams

14

2.5.2 Vadovas studentams

14

2.6.PR7 vertinimo ir poveikio sistema

14

2.7.PR8 pripažinimo ir sertifikavimo sistema

22

3.PR9 rekomendacijos aukštosioms mokykloms

24

3.1 Bandytas apibrėžti dėmesingumą

24

3.2 Institucinė parama ir vadovavimas

25

3.3 Integravimas į mokymo programą

26

3.4 Dėmesingumo erdvių kūrimas

27

3.5 Reguliarūs dėmesingumo užsiėmimai

28

3.6 Internetiniai ištekliai ir parama

28

3.7 Tarpusavio pagalbos programos

29

3.8 Vertinimas ir grįžtamasis ryšys

30

3.9 Moksliniai tyrimai ir įrodymais pagrįsta praktika

30

3.10 Skatinimas ir informuotumas

31

3.11 Bendradarbiavimas

31

4.Išvados

33

Atsakomybės atsisakymas ir patvirtinimas

Šis rezultatas yra devintasis projekto "*Mindfulness Practices for Students in Society -MP4s*", finansuojamo pagal Europos Sąjungos programą "Erasmus+", projekto ID 2021-1-FR01-KA220-HED-000027504, rezultatas (PR9).

Kalbant apie 9-ąją PR, MP4s konsorciui buvo pavesta parengti rekomendacijas, kurios padėtų plėtoti MP4s kaip atvirą taikos ir visuomenės perėjimo prie socialinio ir klimato teisingumo šaltinį, derinant projekte dalyvavusių organizacijų sukauptą patirtį. Dėl šio bendradarbiavimo ši ataskaita bus parengta anglų kalba, kuri yra projekto darbo kalba, o partnerystės partneriai ją pritaikys viešosios politikos rekomendacijoms. Todėl MP4s partnerystė pasirinko parengti PR9 rekomendacijas įgyvendinant MP4s SIT4PLANET konsorciui mokymo programą tikimasi, kad projekto pabaigoje bus galimybė parodyti ir pasidalyti rezultatais bei parengtomis rekomendacijomis su regioninėmis, nacionalinėmis ir Europos institucijomis, kad būtų galima aptarti ir pasiūlyti naują politiką ir naują intervencijos strategiją dėmesingumo srityje.

Vykdamas projektą, šios rekomendacijos buvo rengiamos kartu su aukštojo mokslo institucijų suinteresuotais šalimis. Atsižvelgdamas į tai, MP4s konsorciui norėtų išreikšti nuoširdžiausią padėką dalyvavusiems dėmesingumo praktikos aukštosiose mokyklose ekspertams už suteiktą neįkainojamą paramą ir bendradarbiavimą. Visų pirma tai Amsterdamo universiteto Globalios studentų patirties ir įsitraukimo vadybininkas Guido de Wilde ir Europos studentų sąjungos projektų pareigūnas Louis Brau.

1. Įvadas

Dėmesingumo koncepcija aukštajame moksle tapo vis svarbesnė, ypač po COVID-19 pandemijos. Pandemija sustiprino jau anksčiau egzistavusias problemas, susijusias su psichikos sveikata, pavyzdžiui, studentų ir dėstytojų (eko)nerimą ir stresą, atsiradusius dėl greitų pokyčių, kaip atsako į tarptautinį viruso protrūkį. Iš pradžių tai buvo laikina prevencinė priemonė, tačiau perėjimas prie mokymosi ir mokymo internetu, o ne vietoje, paskatino daugelį studentų patirti izoliaciją ir atsiribojimą nuo išorinio pasaulio. Kartu su šiuo pasitikėjimu interneto pasauliu kaip pagrindine mokymosi prieiga nenuspėjamame pasaulyje, kuriam būdingi informacijos srautai, atsirado ir daugelio studentų psichologinio pervargimo jausmas, dėl kurio kilo problemų susikaupti ir baimė praleisti laiką (FoMo). Prieštarinai vertinant, pasaulyje, kuriame reikia konkrečių rezultatų, kad galėtume spręsti tokius iššūkius kaip klimato kaita, daugelio studentų psichinė sveikata tampa vis labiau netvari, o tai, jei nebus sprendžiama, gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį tiek visuomenei, tiek planetai.

Atsižvelgdamos į tai, daugelis aukštojo mokslo institucijų reagavo į šią situaciją ir sustiprino dėmesingumą praktiką programose, politikoje ir paslaugose po pandemijos.

Siekiant toliau stiprinti šias pastangas, nuo 2021 m. lapkričio mėn. iki 2024 m. spalio mėn. pradėtas įgyvendinti "Erasmus+" projektas "Mindfulness Practices for Students in Society", kuriam vadovauja Politechnikos institutas "UniLaSalle". Projektu siekiama padėti studentams spręsti emocinius sunkumus pasitelkiant dėmesingumo praktikas ir mokymus bei skatinti atjautą sau, kitiems ir planetai aukštojo mokslo institucijose. Šiam tikslui pasiekti konsorciumo partneriai parengė studentams ir dėstytojams skirtų atviros prieigos išteklių rinkinį, kuris padeda integruoti sąmoningumo praktikas ir mokymus, skirtus perėjimui prie socialinio ir klimato teisingumo, į visų tipų kursus.

Šiame straipsnyje, kaip projekto metu gautų rezultatų vertimas, pateikiamos rekomendacijos, kaip paremti ir dar labiau įkvėpti aukštojo mokslo institucijas jų įsipareigojimui integruoti sąmoningumo praktiką į kasdienę praktiką, siekiant užtikrinti studentų gerovę dabar ir ateityje.

Šio dokumento struktūra yra tokia, kad jis galėtų būti praktiniu vadovu aukštosioms mokykloms. Pirma, trumpai pristatomi pagrindiniai projekto rezultatai, pateikti oficialioje MP4s projekto interneto svetainėje, kad skaitytojas suprastų, kuo remiantis parengtos rekomendacijos. Po to pateikti projekto rezultatai susiejami su 11 pagrindinių rekomendacijų, kurios bus pateiktos vėliau.

2. MP4 projekto rezultatai



2.1. PR1 Studentų iššūkių žemėlapis

Siekiant visapusiškai suprasti emocinius iššūkius ir problemas, buvo pradėta apklausa, kuri buvo pirmasis svarbus projekto MP4s etapas. Šis tyrimas neapsiriboja vien tik ankstesnių tyrimų atkartojimu, bet pateikia unikalių įžvalgų apie studentų emocijas ir jausmus, susijusius su DVT įgyvendinimu, ir atskleidžia vidinių plėtros tikslų (VPT) svarbą jų siekimui.

Apklausoje, kuri buvo vykdoma 2022 m. birželio-lapkričio mėn., iš viso dalyvavo 613 studentų, daugiausia iš penkių šalių - Prancūzijos, Italijos, Portugalijos, Lietuvos ir Turkijos, taip pat dalis studentų iš kitų ES šalių.

Apibendrinant galima teigti, kad projekto MP4s apklausa leidžia išsamiai suprasti studentų emocinį kraštovaizdį, susijusį su darnaus vystymosi tikslais, ir išryškina esminį DVT vaidmenį siekiant darnaus vystymosi. Išvadose pabrėžiama, kad reikalingos visapusiškos paramos sistemos, sąmoningumo praktikos integravimas ir žinių mainų platformų kūrimas, siekiant įgalinti studentus jų kelyje į savirealizaciją ir prasmingą indėlį į DVT.

Išsamesnę išvadų analizę galima rasti oficialioje projekto interneto svetainėje. (<https://mp4s.eu/>)

2.2. PR2 Mindfulness Toolbox

"MP4s Mindfulness Toolbox" yra pagrindinis rezultatas, sukurtas tiesiogiai atsižvelgiant į besimokančiųjų aukštosiose mokyklose poreikius ir rūpesčius, nustatytus projekto žemėlapių sudarymo etape (žr. 2.1 skirsnį). Priemonių rinkinyje pateikiamas išsamus ir prieinamas šaltinis besimokantiejiems, kurį sudaro praktikų, praktinių užduočių ir patyriminės veiklos rinkinys. Jis

sukurtas taip, kad būtų patogus naudoti, lengvai prieinamas ir visiškai nemokamas besimokantiesiems.

Taigi "Priemonių rinkinys" tarnauja kaip metaforiškas "Lego" kaladėlių rinkinys, leidžiantis besimokantiesiems maišyti ir derinti įvairias praktikos sritis, kad jie galėtų plėtoti savo sąmoningumo praktiką pagal savo individualius pageidavimus ir poreikius.

"MP4s Mindfulness Toolbox" konsorciumas parengė remdamasis "MP4s" mokymų rezultatais ir apklausa, kurios metu buvo surinkta informacija apie esamą sąmoningumo praktiką aukštosiose mokyklose visoje Europoje.

Turinys:

1. **Atsakomybės apribojimas**

- Šie šaltiniai yra rekomendacinio pobūdžio ir nepakeičia profesionalios pagalbos.

2. **Sąmoningumas: Kelias į gerą savijautą**

- **Privalumai:** Gerina fizinę ir psichinę savijautą, mažina stresą, gerina dėmesio sutelkimą ir skatina asmeninį augimą.
- **Kaip pradėti medituoti:** Pradėkite nuo kvėpavimo įsisaugojimo ir švelniai nukreipkite dėmesį, kai išsiblaškote.
- **Pasiūlymai praktikai:** Susirasti ramią erdvę, nustatyti laiką, pasirinkti patogią pozą ir naudoti švelnias dėmesio sutelkimo technikas.
- **8 esminiai pasiūlymai:** Įtraukite kasdienę praktiką, nesmerkiantį požiūrį ir geranoriškumą sau.

3. **Savipriežiūra psichikos sveikatai stiprinti**

- **Mityba:** Mityba: poveikis protiniam aiškumui ir budrumui.
- **Fizinis aktyvumas:** Fizinio aktyvumo nauda: daugiau energijos, streso mažinimas ir socialinė sąveika.
- **Miego higiena:** Patarimai, kaip pagerinti miego kokybę ir jos ryšį su psichikos sveikata.
- **Ryšys su gamta:** gerina savijautą ir mažina stresą.
- **Ryšys su kitais:** Socialiniai santykiai stiprina psichinę ir fizinę sveikatą.
- **Kas yra gerovė?:** Apibrėžiama per sąmoningumą, ryšį, įžvalgą ir tikslą.

4. **Sąmoningumo tyrinėjimas: A Journey Through 18 Soothing Exercises: A Journey Through 18 Soothing Exercises: A Journey Through 18 Soothing Exercises.**

- **Stulpai:** Dėmesio reguliavimas, emocijų reguliavimas ir įžvalgos.
- **Praktika:** Praktikos: įžeminimas, kūno skenavimas, sąmoningas vaikščiojimas, valgymo pratimai ir įvairios sąmoningumo technikos, kuriomis siekiama pagerinti bendrą gerovę.

Prieigą prie priemonių rinkinio rasite oficialioje projekto svetainėje (<https://mp4s.eu/>).

2.3. PR3 orientavimosi ir savęs vertinimo priemonė

Prisidėjus trims Mindfulness mokytojams ir bendradarbiaujant su "UniLaSalle" pedagoginių inovacijų komandos ekspertais, buvo sukurta orientavimosi vertinimo priemonė, padedanti mokiniams įvertinti savo poreikius, orientuotis renkantis, skatinti užuojautos kupiną jaunimo laikyseną ir informuotumą apie klimato kaitą. Taip ši priemonė padėjo pagrindą sukurti edukacinį modulį, pagal kurį būtų galima taikyti sąmoningumo principus švietimo lygmeniu - MP4s SIT4PLANET Syllabus.

2.4 PR4 SIT4PLANET

MP4s SIT4PLANET mokymo programa yra pagrindinis projekto rezultatas. Tai universali mokymo programa, parengta pagal MP4s projektą, skirta įtraukti sąmoningumo veiklas į įvairius kursus ir miestelio renginius, taip skatinant studentų gerovę, puoselėjant atjautą ir remiant socialinius bei klimato pokyčius.

Konkrečiau tariant, projekto tikslas, kurio siekiama rengiant mokymo programą, yra padėti aukštojo mokslo įstaigoms parengti išsamią mokymo programą, į kurią tarpdisciplininio būdu būtų įtraukta sąmoninga praktika. Kaip atviras šaltinis, ši iniciatyva skatina geresnę psichinę savijautą ir geresnę mokymosi patirtį visiems studentams ir dėstytojams. Be to, dėl savo tarpdisciplininio ir bendrojo pobūdžio mokymo programa skatina ugdyti įgūdžius, peržengiančius disciplinų ribas, taip skatinant holistiškesnę ir labiau integruotą požiūrį į švietimą.

Čia pateikiami kiekvieno SIT4PLANET programos modulio mokymosi rezultatai:

Pradinis modulis - SM 1

1 pamoka - Įvadas į dėmesingumą ir MBSR

- Sąmoningumo principų supratimas ir jo poveikis gerovei.
- Sąmoningumo integravimas į kasdienį gyvenimą ir bendravimą.
- Sąmoningumo praktikos iššūkių įveikimas.
- Sąmoningumo naudojimas streso mažinimui ir emociniam reguliavimui.

Paleidimo modulis - SM 2

2 pamoka - Sąmoningumas Rytų filosofijose ir religijose

- Giliau suprasti įvairias sąmoningumo šaknis ir jų reikšmę.
- Įžvalgos apie įvairias religines praktikas, praturtinančios jūsų supratimą apie visuotinę sąmoningumo svarbą ir nesenstančią išmintį skirtingose kultūrose.

Pradinis modulis - SM 3

3 pamoka - sąmoningumas ir jo integravimas į psichoterapinius metodus

- sąmoningumo integravimas į psichoterapinius metodus, įskaitant emocinės gerovės gerinimą, sunkumų įveikimą ir didesnio atsparumo ugdymą kasdieniame gyvenime.

1 pasirenkamasis modulis - OM 1: sąmoningas įsitraukimas į klimato ir teisingumo pertvarką

Pasirenkamasis modulis 1-OM 1.1_ įvadas į klimato teisingumą ir klimato kaitą

Pasirenkamasis modulis 1-OM 1.1.1_ įvadas į klimato teisingumą ir klimato kaitą

1 pamoka - įvadas į darnaus vystymosi tikslus (DVT)

- Pažintis su DVT: gilinimasis į 17 DVT, jų svarbos aktualiems pasauliniams klausimams atskleidimas. Nuo skurdo panaikinimo iki lyčių lygybės ir švarios energijos - atraskite šių tikslų galią kuriant šviesesnę ateitį.
- JT darbotvarkės įžvalgos: akis atverianti kelionė į JT darbotvarkę iki 2030 m., kurios metu suprasite jos visapusišką aprėptį ir tai, kaip ji nubrėžia kelią permainingiems pokyčiams pasauliniu mastu.

Pasirenkamasis modulis 1-OM 1.1.2_ įvadas į klimato teisingumą ir klimato kaitą

2 pamoka - gilesnis supratimas apie darnaus vystymosi tikslus

- geresnis supratimas apie DVT: konkrečių tikslų ir uždavinių, susijusių su kiekvienu DVT, nustatymas, konkrečių sričių, į kurias reikia sutelkti dėmesį platesniame DVT kontekste, pripažinimas.
- supratimas apie DVT vertinimą ir pažangos stebėjimą: susipažinimas su rodikliais, kurie naudojami vertinant ir stebint pažangą siekiant tikslų. Šios žinios suteiks mokiniams galimybę įvertinti veiksmų ir intervencijų veiksmingumą skatinant darnų vystymąsi.

Pasirenkamasis modulis 1-OM 1.1.3_ įvadas į klimato teisingumą ir klimato kaitą

3 pamoka - klimato kaitos veiksmai ir ekologinė pedagoginė veikla

- Geresnis informuotumas apie klimato veiksmus: susipažinimas su įvairiomis su klimatu susijusiomis iniciatyvomis ir veiksmais, vykdomais visame pasaulyje. Tai leis besimokantiems būti informuotiems apie įvairius metodus ir strategijas, taikomus pasaulinėse klimato kaitos priemonėse.

- Praktiniai ekologiniai pedagoginiai įgūdžiai: praktinių įgūdžių ir žinių įgijimas, kad būtų galima aktyviai dalyvauti aplinkai draugiškoje ir tvarioje veikloje. Šie įgūdžiai suteiks besimokantiems galimybę integruoti aplinkosauginį švietimą į kasdienį gyvenimą ir ugdymo aplinką, skatinant gilesnį tvarumo svarbos supratimą.

Pasirenkamasis modulis 1-OM 1.1.4_ Įvadas į klimato teisingumą ir klimato kaitą

4 pamoka - Klimato kaitos iššūkių pristatymas ir plėtojimas

- Gebėjimas suvokti perėjimo prie klimato kaitos iššūkius: gebėjimas analizuoti ir suprasti įvairius veiksniai, kurie prisideda prie perėjimo prie tvarios ateities sudėtingumo.
- Kritinis mąstymas ir problemų sprendimo įgūdžiai: įsitraukti į klimato kaitos iššūkius, ugdyti gebėjimą mąstyti naujoviškai ir ieškoti tvarių sprendimų.

1 pasirenkamasis modulis - OM 1.2_ Sąmoningumas, taikomas klimato teisingumui ir perėjimui prie klimato kaitos

1 pasirenkamasis modulis - OM 1.2.1_ Sąmoningumas, taikomas klimato teisingumui ir perėjimui prie klimato kaitos

1 pamoka - Sąmoningumas siekiant suvokti klimato kaitą

- Sąmoningumo suvokimas ir jo reikšmė skatinant klimato suvokimą ir tvarų gyvenimą.
- Tyrinėjama, kaip sąmoningumas skatina gilesnį ryšį su aplinka, didina supratimą apie trapią gamtos pusiausvyrą.
- Įžvalgos apie klimato kaitos priežastis ir pasekmes.

1 pasirenkamasis modulis - OM 1.2.2_ Sąmoningumas, taikomas klimato teisingumui ir perėjimui prie klimato kaitos

2 pamoka - Emocinis atsparumas ir veiksmai klimato srityje

- Emocinis sąmoningumas: Mokiniai geriau supras savo emocinę reakciją į klimato kaitą ir išmoks metodų, kaip ugdyti emocinį atsparumą.
- Veiksmingi veiksmai klimato srityje: Mokiniai nagrinės, kaip emocinis atsparumas gali padėti efektyviai priimti sprendimus, bendradarbiauti ir dalyvauti klimato kaitos veiksmuose.

1 pasirenkamasis modulis - OM 1.2.3_ Sąmoningumas, taikomas klimato teisingumui ir perėjimui prie klimato kaitos

3 pamoka - klimato teisingumas ir sąmoningas aktyvizmas

- pamatinis supratimas apie klimato teisingumą ir jo reikšmę.
- Sąmoningo aktyvizmo įgūdžiai, padedantys siekti teigiamų pokyčių ir empatijos.
- Sąmoningo aktyvizmo vaidmuo įgalinant marginalizuotus balsus klimato judėjimuose.
- Įžvalgos apie teisingų sprendimų propagavimą.
- Sąmoningo bendradarbiavimo klimato sąjungose ir veiksmingo bendradarbiavimo su sprendimų priėmėjais strategijos.
- Ieškoti būdų, kaip įtraukti klimato teisingumo principus į kasdienę praktiką.

1 pasirenkamasis modulis - OM 1.2.4_ Sąmoningumas, taikomas klimato teisingumui ir perėjimui prie klimato kaitos

4 pamoka - Tvari gyveniena ir sąmoningi pasirinkimai

- Tvaraus gyvenimo reikšmės klimato kaitos švelninimui tyrimas.
- Ekologiškų pasirinkimų skatinimas pasitelkiant dėmesingumą.
- Žiedinės ekonomikos ir atliekų mažinimo strategijų atradimas.
- Sąmoningai remti etiškas maisto sistemas.
- Ekologiškų keliavimo į darbą ir keliavimo alternatyvų diegimas.
- Energijos taupymo praktikos integravimas į kasdienį gyvenimą. Sąmoningai pasirinkite etiškų drabužių prekės ženklų paramą.
- Ekologiškos praktikos diegimas siekiant tvaraus gyvenimo būdo.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2: sąmoningumas ir kontempliatyvusis menas

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.1_ Meninės raiškos tyrinėjimas

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.1.1_ Meninės raiškos tyrinėjimas

1 pamoka: Įvadas į meno istoriją I: kelionė nuo priešistorinio meno iki baroko ir rokoko meno

- Suprasti meno istorijos studijų svarbą.
- Pažintis su priešistorinio ir senovinio meno formomis.
- Viduramžių, renesanso, baroko ir rokoko meno stilių išmanymas.
- Pagrindinių menininkų ir jų indėlio kiekvienu laikotarpiu pripažinimas.
- Atpažinti stebėjimo procesus, kuriais grindžiama meninė raiška, ir jų kaitą laikui bėgant.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.1.2_ Meninės raiškos tyrinėjimas

2 pamoka: Įvadas į meno istoriją II: nuo neoklasicizmo ir romantizmo meno iki šiuolaikinio ir pasaulinio meno

- Suprasti neoklasicizmo ir romantizmo meno ypatumus ir temas.
- Pagrindinių XIX ir XX a. meno krypčių ir stilių tyrinėjimas.
- Globalizacijos poveikio šiuolaikinio meno praktikoms tyrimas.
- Įžymių menininkų ir jų indėlio į šio laikotarpio meno pasaulį nustatymas.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.1.3_ Meninės raiškos tyrinėjimas

3 pamoka - Įvairių meno technikų tyrinėjimas

- Pripažinti meno technikų reikšmę meninei raiškai.
- Įvairių meno formų meno technikų tyrinėjimas.
- analizuoti, kaip skirtingos technikos daro įtaką meniniam stiliui ir vizualiniams efektams.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.1.4_ Meninės raiškos tyrinėjimas

4 pamoka - Meninio kūrybiškumo ugdymas

- Suprasti meninio kūrybiškumo pagrindus ir svarbą, iširti strategijas, kaip lavinti vaizduotę ir įveikti kūrybines kliūtis, stiprinti originalumą, priimant iššūkius ir mokymosi galimybes.
- Atraskite būdus, kaip semtis įkvėpimo iš pasaulio, kurkite palankią kūrybinę aplinką ir apmąstykite asmeninius meninius tikslus, kad galėtumėte nuolat tobulėti.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.2_ Įvadas į kontempliatyvųjį meną

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.2.1_ Įvadas į kontempliatyvųjį meną

1 pamoka - Kontempliatyvusis ugdymas: Visapusiškas požiūris

- Kontempliatyvaus ugdymo supratimas.
- holistinių mokymosi metodų taikymas.
- Atskleisti sąmoningumo galią.
- Įžvalgos apie kontempliatyvųjį dienoraštį kaip refleksijos priemonę.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.2.2_ Įvadas į kontempliatyvųjį meną

2 pamoka - Įvairių formų ir metodų tyrinėjimas

- Kontempliatyvaus meno įvairovės supratimas.
- Kontempliatyvaus meno formų tyrinėjimas.
- Sužinokite, kaip gamtos pasaulis gali būti gilus įkvėpimo ir sąmoningumo šaltinis.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.2.2.3_ Įvadas į kontempliatyvųjį meną

3 pamoka - Kontempliatyvusis menas kaip sąmoningumo praktika

- Dėmesingo buvimo mene ugdymas, savęs ieškojimas per meninę išraišką.
- Suprasti tylos galią kūrybiškumui.
- Užuojautos sau ir nesmerkimo skatinimas meno procese.

2 pasirenkamasis modulis - OM 2.2.4_ Įvadas į kontempliatyvųjį meną

4 pamoka - Meninė išraiška ir poveikis kontempliatyviajame mene

- Kontempliatyvaus meno naudojimas sąmoningumui, saviraiškai ir asmeniniam augimui.
- Tyrinėkite įvairias technikas, apmąstykite savo emocijas ir užmegzkite gilesnį ryšį su kūrybiniu procesu.
- Kontempliatyvaus meno, kaip transformuojančios sąmoningumo praktikos, priėmimas, suteikiant menui autentiškumo ir prasmės.

3 pasirenkamasis modulis - OM 3: Sąmoningas vadovavimas socialiniam perėjimui

3 pasirenkamasis modulis - OM 3.1_ Efektyvaus vadovavimo pagrindai

3 pasirenkamasis modulis - OM 3.1.1_ Efektyvaus vadovavimo pagrindai

1 pamoka - Organizacija ir vadovavimas

- Gilus valdymo sistemos supratimas
- Gebėjimas nustatyti pagrindinius veiksmingų lyderių bruožus, įžvalgos apie įvairius vadovavimo stilius ir jų praktinį taikymą, gebėjimas pritaikyti vadovavimo mokyklą atsižvelgiant į situacijos valdymą.

3 pasirenkamasis modulis - OM 3.1.2_ Efektyvaus vadovavimo pagrindai

2 pamoka - Vadovo vaidmuo

- Išsamus vadovavimo koncepcijų supratimas, esminių efektyvaus vadovavimo įgūdžių ugdymas, asmeninio ir profesinio augimo skatinimas.

3 pasirenkamasis modulis - OM 3.1.3_ Efektyvaus vadovavimo pagrindai

3 pamoka - Darbuotojų motyvacija

- Giliau suprasti motyvacijos teoriją, įgyti praktinių įgūdžių, kaip motyvuoti ir valdyti žmones profesinėje aplinkoje.
- Stiprinti kritinio mąstymo gebėjimus analizuojant motyvacijos modelių privalumus ir trūkumus bei jų taikymą.

Pasirenkamasis modulis 3-OM3.2_ Sąmoningumo taikymas lyderystėje

Pasirenkamasis modulis 3.2.1_ Sąmoningumo taikymas lyderystėje

1 pamoka - Transformacinės lyderystės teorija

- Supratimas apie lyderystės teorijų raidą, transformacinės lyderystės principus ir pavyzdžius, taip pat apie sąmoningumo naudą ir praktinį pritaikymą didinant lyderystės efektyvumą.

Pasirenkamasis modulis 3.2.2_ Sąmoningumo taikymas lyderystėje

2 pamoka - Horizontalaus vadovavimo metodai

- horizontalaus vadovavimo metodų supratimas.
- Gebėjimas atskirti horizontalaus vadovavimo metodus nuo tradicinių hierarchinių vadovavimo modelių, kuriuose valdžia ir sprendimų priėmimas yra centralizuoti.

Pasirenkamasis modulis 3.2.2_ Sąmoningumo taikymas lyderystėje

3 pamoka - įkūnytos lyderystės principai

- Savęs pažinimo ir emocinio intelekto principų supratimas, fizinio buvimo ir neverbalinio bendravimo svarbos suvokimas, sąmoningumo vaidmuo lyderystėje, autentiškumo vertė, atsparumo ir gerovės sąvokos, skatinančios veiksmingą lyderystę.

2.5. PR 5 - 6 MP4 vadovai

Įgyvendinant MP4s projektą parengti įvairūs vadovai, skirti tiek studentams, tiek dėstytojams, kad būtų lengviau integruoti sąmoningumo praktiką į švietimo aplinką. Šie vadovai yra platesnio projekto tikslo - padėti mokiniams valdyti emocinius sunkumus ir pagerinti jų gerovę - dalis.

2.5.1 Vadovas instruktoriams

Šis vadovas skirtas padėti pedagogams ir instruktoriams integruoti sąmoningumo praktiką į mokymo metodiką.

Jame pateikiami išsamūs nurodymai, kaip mokyti dėmesingo įsisąmoninimo technikų, palengvinti grupinius užsiėmimus ir padėti mokiniams emociškai tobulėti.

Šį vadovą kartu parengė MP4s konsorciumas, kurį sudaro švietimo ir sąmoningumo ugdymo institucijos iš įvairių Europos šalių.

Išsamesnės informacijos apie MP4s projektą ir vadovus rasite MP4s projekto svetainėje.

2.5.2 Vadovas studentams

Šiame vadove pateikiamos rekomendacijos ir pratimai, pritaikyti mokiniams, kad jie galėtų įtraukti dėmesingumą į savo kasdienę veiklą.

Temos dažnai apima sąmoningumo pratimus, tokius kaip kvėpavimo suvokimas, meditacija ir ryšio su gamta praktika.

2.6. PR7 vertinimo ir poveikio sistema

Šis projekto rezultatas atsirado dėl poreikio įvertinti ir įvertinti SIT4PLANET poveikį ir yra skirtas visiems studentams, kurie sėkmingai lankė kursą. Projektas skirtas asmenims ir asociacijoms, aukštojo mokslo institucijoms ir visuomenei apskritai.

Šiame skirsnyje pateikiami atsiliepimai ir rekomendacijos, gautos vykdant projekto "MP4s" C1-C5 mokymosi ir mokymo veiklas:

- **C1 "Aware Active Ambassadors Training"**, Le Shantone, Prancūzija, 2022 m. gegužės 23-27 d.
- **C2 "Meditacija ir perėjimas prie klimato kaitos"**, Beauvais, Prancūzija, 2022 m. lapkričio 7-10 d.
- **C3 "Meditacija ir kontempliacija"**, Roma, Italija, 2023 m. kovo 14-16 d.
- **C4 "Meditacija ir klimato teisingumas"**, Vilnius, Lietuva, 2023 m. gegužės 2-4 d.
- **C5 "Leadership & Mindfulness"**, Lisabona, Portugalija, 2023 m. birželio 5-7 d.

Po kiekvieno mokymo užsiėmimo buvo atliekama apklausa, kurios metu buvo renkami dalyvių atsiliepimai, pateikiant šiuos klausimus:

1. Ar turėjote mėgstamiausią dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimą / veiklą per šiuos mokymus?
2. Kuris sąmoningumo mokymas jums buvo naudingiausias ir kodėl? Jei dalyvavote tik viename mokyme, ar jis jums buvo naudingiausias ir kodėl?
3. Ar buvo kokių nors dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimų ar mokymosi veiklų, kurios jums ypač nepatiko? Jei taip, kodėl?

Atsakymai buvo išanalizuoti ir toliau apibendrinamos pagrindinės išvados apie kiekvieną kursą:

Atsiliepimai C1:

- **Dalyviai:** Dalyviai: 4 administracijos darbuotojai, 7 studentai, 3 dėstytojai, 1 pensininkas.
- **Mėgstamiausia veikla:** Meditacija vaikščiojant buvo dažnai minima kaip mėgstamiausia veikla, o tai rodo, kad grupė jai teikia pirmenybę.
- **Naudinga praktika:**
 - **Kvėpavimo sąmoningumas:** Vertinamas kaip emocijų ramino ir streso mažinimo priemonė.
 - **Ėjimo meditacija:** Vertinama dėl ryšio su gamta ir įžeminimo poveikio.
 - **Praktika su gamta:** Tai padeda mažinti stresą ir gerina savijautą.
 - **Dialogo pasivaikščiojimas:** Naudingas nuoširdumui ir emocinei išraiškai skatinti.
- **Nemėgsta:**
 - **Dalijimasis asmenine informacija:** Kai kurie jautėsi nepatogiai dėl šios veiklos pirmą dieną.
 - **Modeliavimo veikla:** Vienas dalyvis pranešė apie sumaištį.
 - **Legu veikla:** Kitas dalyvis manė, kad tai painu ir ilgai trunka.
 - **Pirmenybė teikiama veiklai gamtoje:** Kai kurie pirmenybę teikė gamtai, o ne tam tikriems kvėpavimo pratimams.

Atsiliepimai C2:

- **Dalyviai:** Dalyviai: 3 studentai, 1 dėstytojas.
- **Mėgstamiausia veikla:** (4 norai kitiems žmonėms).
- **Naudinga praktika:**
 - **Kvėpavimas, kūno skenavimas ir emocijų įsisąmoninimas:** Naudinga savęs pažinimui.
 - **Mokymai Prancūzijoje su Nathalie:** teigiama patirtis dėl vietos ir bendros atmosferos.
 - **Atmintis apie atjautą:** Efektyvus būdas pirmą kartą medituojantiems susikaupti ir užmegzti ryšį su praktika.

Atsiliepimai C3:

- **Dalyviai:** Dalyviai: 1 administracijos darbuotojas, 4 studentai, 2 dėstytojai.
- **Mėgstamiausia veikla:** Mėgstamiausi buvo savęs pažinimo užsiėmimai.
- **Naudinga praktika:**
 - **Sąmoningumas ir skirtingi proto matmenys:** Suteikė vertingų įžvalgų ir pagrindo.
 - **Paprastas atsipalaidavimo seansas su Andrea:** Vertinamas atsipalaidavimui ir grupės ryšiui.
 - **Savęs pažinimas:** Efektyviai padeda valdyti emocijas ir įgyti perspektyvą.
- **Nemėgsta:**
 - **Interaktyvesnių paskaitų troškimas:** Pirmenybė teikiama interaktyvioms, o ne pasyvioms paskaitoms.
 - **Išsekimas dėl to, kad treniruotes maišote su kita veikla:** Veiklos keitimas iš vienos veiklos į kitą vargina.
 - **Nepatogumas dalijantis atsiliepimais:** Vienas dalyvis jautėsi nepatogiai dalydamasis atsiliepimais.

Atsiliepimai C4:

- **Dalyviai:** Dalyviai: 5 administracijos darbuotojai, 46 studentai, 2 dėstytojai.
- **Mėgstamiausia veikla:** Meditacija buvo labiausiai mėgstama.
- **Naudinga praktika:**
 - **Gilus laiko šulinys Meditacija:** Vertinama dėl jos aktualumo klimato temoms ir emocinio įsitraukimo.
 - **Kvėpavimas ir emocinė meditacija:** Padėjo nuraminti ir įžeminti.
 - **Nuoroda į "Klimato kaita ir teisingumas":** Naudingas, nes atitinka dalyvių interesus.
 - **Pastebėti ir pajusti Meditacija:** Meditacija: sustiprintas jutiminis suvokimas ir buvimas.
 - **Meditacija gamtoje:** Vertinama dėl raminančio ir įžeminančio poveikio.
 - **Sąmoningumo koučingas:** vertinamas interaktyvioms diskusijoms ir idėjų tyrinėjimui.
 - **LARP žaidimas:** LARP'as: įdomus ir informatyvus bendravimui ir sprendimų priėmimui klimato kontekste.
- **Nemėgsta:**
 - **Požiūris į meditaciją:** kai kuriems dalyviams buvo sunku prisiimti naują požiūrį į meditaciją.
 - **Pirmenybė tam tikroms temoms ar formatams:** Nepatogumas dėl kai kurių temų ar sesijų formatų.
 - **Aplinkos veiksniai:** Sėdėjimo vietos, triukšmo ir kitų trukdžių problemos.
 - **Asmeniniai pageidavimai ir poreikiai:** Kai kurios praktikos neatitiko asmeninių poreikių.

Atsiliepimai C5:

- **Dalyviai:** Dalyviai: 3 dėmesingi mokytojai, 1 administracijos darbuotojas, 10 studentų, 5 mokytojai.
- **Mėgstamiausia veikla:** Labai patiko diskusija apie sąmoningumo ramsčius ir baigiamasis pratimas, kurio metu užmerktomis akimis buvo statomas stačiakampis.
- **Naudinga praktika:**
 - **Ryšys su gamta:** Labai vertinamas savęs pažinimui ir buvimui.
 - **Praktiniai pratimai ir diskusijos:** Naudingos praktiniam mokymuisi ir ryšiams.
 - **Asmeninis augimas:** Vertinamas kaip savęs pažinimo ir įgūdžių tobulinimo galimybė.
 - **Pirmojo karto patirtis:** Pradinis mokymas buvo ypač naudingas pagrindinėms žinioms įgyti.
- **Nemėgsta:**
 - **Bendras sutarimas:** Dalyviai iš esmės visus užsiėmimus laikė vertingais.

Išvados: Atsiliepimai: Atsiliepimuose pabrėžiama įvairi dėmesingo įsisąmoninimo mokymų nauda, įskaitant savęs pažinimą, ryšį su gamta ir praktinius pratimus. Dalyviai vertino galimybę asmeniškai tobulėti ir įsitraukti į sąmoningumo praktiką. Nors būta ir nedidelių kritikos pastabų bei individualių pageidavimų, bendras atsakas rodo, kad mokymų sesijos suteikė vertingos ir praturtinančios patirties.

Studentų atsiliepimai apie SIT4PLANET testavimo rezultatus

SIT4PLANET eksperimentas buvo vykdomas dviem etapais su UniLaSalle studentais:

- **Pirmasis etapas:** dalyvavo 15 studentų iš antrojo inžinerijos ciklo, 2023 m. lapkričio 6-8 d.
- **Antrasis etapas:** dalyvavo 14 studentų iš 1-ojo inžinerijos ciklo, 2024 m. kovo 28 d.

Pirmasis etapas: Modulių vertinimas

1. Pradinis modulis: Sąmoningumo šaknys ir požūriai į dėmesingumą

1 grupė, 1 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsamus turinys, apimantis pagrindines sąmoningumo temas.
 - Veiksmingas pamatinis dėmesingumo ir savęs suvokimo paaiškinimas.
 - Kasdieniam gyvenimui svarbūs praktiniai aspektai.
 - Įtraukiantis citatų ir nuorodų naudojimas.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Reikia patobulinti vizualinį pateikimą (pvz., spalvas ir teksto išdėstymą).
 - Kurso forma galėtų būti patrauklesnė.

2 grupė, 2 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Įtraukiantis ir gerai parašytas turinys apie religijas ir dėmesingumą.
 - Efektyvus skaidrių pristatymas apie religijų skirtumus ir panašumus.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Reikia subalansuotai pristatyti skirtingas religijas ir giliau analizuoti sąmoningumo praktiką.

3 grupė, 3 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Skatinti kasdienę dėmesingo įsisąmoninimo praktiką nerimui valdyti.
 - Gerai aprėpia MBCT ir ACT koncepcijas.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Pagerinkite skaidrių struktūrą ir skaitomumą.
 - Venkite tiršto ir pasikartojančio teksto; naudokite daugiau iliustracijų.

2. Pasirenkamasis modulis 1.1: Teisingumas ir perėjimas prie klimato kaitos

1 grupė, 1 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsami klimato kaitos ir teisingumo klausimų apžvalga.
 - Aiškus rašymas padeda geriau suprasti.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Kai kurios sąvokos pernelyg sudėtingos; patobulinkite vaizdinį pateikimą.

2 grupė, 2 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsamus dokumentas apie DVT ir jų sąsajas.
 - Aiškus DVT svarbos pabrėžimas.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Informacijos per daug; realaus gyvenimo pavyzdžiai ir atvejo analizė galėtų padėti suprasti.

3 grupė, 3 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsamus turinys apie klimato kaitos veiksmus ir ekologinę pedagogiką.
 - Efektyvus pavyzdžių naudojimas.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Tekstas per daug kompaktiškas; kad būtų lengviau skaityti, įtraukite iliustracijas.

4 grupė, 4 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsamus turinys apie perėjimą prie klimato kaitos ir teisingumą.
 - Gerai struktūrizuotos pagrindinės sąvokos.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Ilgi, sunkūs tekstai; apvarstykite galimybę pridėti iliustracijų arba vaizdo įrašų.

3. Pasirenkamasis modulis 1.2: Sąmoningumo taikymas teisingumui ir klimato kaitai

1 grupė, 1 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Visapusiškai aprėpiamos sąmoningumo koncepcijos, susijusios su klimato suvokimu.
 - Veiksmingas pagrindinių mechanizmų paaiškinimas.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Sumažinkite perteklinių duomenų kiekį ir pagerinkite vaizdinį pateikimą.

2 grupė, 2 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Efektyvus emocinio atsparumo ir ekologinio perėjimo supratimas.
 - Gerai apibrėžtos pagrindinės sąvokos ir tinkamos nuorodos.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Įtraukite konkrečių pavyzdžių ir patobulinkite organizavimą.

3 grupė, 3 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsamus istorinių sąvokų, susijusių su klimato teisingumu, paaiškinimas.
 - Naudingos pagrindinių sąvokų apibrėžtys.
- **Tobulintinos sritys:**
 - Pagerinkite vaizdinį pristatymą; venkite kompaktiškų skaidrių ir netinkamų spalvų.

4 grupė, 4 pamoka:

- **Teigiami aspektai:**
 - Išsamus kursas su naudingomis iliustracijomis.
 - Sąmoningumo integravimas į sprendimų priėmimą išryškėjo.#
- **Tobulintinos sritys:**
 - Pagerinkite teksto ventiliaciją ir iliustracijų naudojimą.

Antroasis etapas: Pamokų vertinimas

1. 1 pamoka:

- **1 grupė:**
 - Pripažino sąmoningumo svarbą valdant stresą ir nerimą.
 - Gerai paaiškintos sąmoningumo technikos ir MBSR nauda.
- **2 grupė:**
 - Naudinga išmokyti sąmoningumo sąvokų sintezę.
 - Akcentavo asmeninį įsipareigojimą ir valios stiprybę.

2. 3 pamoka:

- **3 grupė:**
 - Pripažintas dėmesingo įsisąmoninimo veiksmingumas gydant psichikos sveikatos sutrikimus.
 - Geras terapinio dėmesingumo principų ir naudos supratimas.
- **4 grupė:**
 - Pripažino dėmesingo įsisąmoninimo svarbą valdant stresą ir sunkias emocijas.
 - Veiksmingas naudingų metodų, tokių kaip meditacija ir sąmoningumu pagrįsta terapija, nustatymas.
 - Tam tikras susirūpinimas dėl praktikos palaikymo ir trumpalaikių rezultatų; reikia paaiškinti ilgalaikę naudą.

Santrauka:

SIT4PLANET moduliai iš esmės buvo gerai įvertinti dėl jų turinio gausos ir pagrindinių sąvokų aprėpties. Vis dėlto, norint padidinti įsitraukimą ir supratimą, reikia patobulinti vaizdinį pateikimą, teksto struktūrą ir iliustracijų naudojimą. Vertinimai atspindi gerą sąmoningumo supratimą ir jo taikymą įvairiomis aplinkybėmis, tačiau taip pat nurodo sritis, kurias būtų naudinga dar labiau paaiškinti ir patobulinti.

2.7. PR8 pripažinimo ir sertifikavimo sistema

MP4s projektas daro didelę pažangą integruojant sąmoningumo praktiką į švietimo atpažinimo sistemas. PR8 yra reikšmingas etapas, ypač dėl to, kad jame daugiausia dėmesio skiriama SIT4PLANET mokymo programos suderinimui su atviraisiais ženkliais. Pateikiame trumpą apžvalgą ir keletą galimų svarstymų dėl tolesnės veiklos:

Apžvalga

Tikslas: Sukurti gaires, kaip įtraukti SIT4PLANET į atvirą ženkliukų sistemą, sprendžiant pripažinimo ir sertifikavimo per "Moodle" klausimus.

Pagrindinės aptariamos sritys:

1. **Identifikavimas:** Mokymosi rezultatų, susijusių su SIT4PLANET, apibūdinimas.
2. **Dokumentai:** Dokumentavimas: mokymosi rezultatų registravimo ir pateikimo metodai.
3. **Vertinimas:** Dokumentuotų rezultatų vertinimas.
4. **Pripažinimas ir sertifikavimas:** Ženklukų suteikimas kompetencijoms patvirtinti ir pripažinti, užtikrinant atsekamumą ir perkeliamumą.

Žodyno akcentai:

- **Atviras ženkliukas:** Skaitmeninis ženkliukas, žymintis patikrintą įgūdį ar pasiekimą.
- **Formalusis, neformalusis ir savaiminis mokymasis:** Skirtingi mokymosi kontekstai ir metodai, kuriems būdingi skirtingi pripažinimo ir patvirtinimo procesai.

Dėmesio centre: Sukurti sistemą, kuri sklandžiai integruojasi į esamas universiteto sistemas ir palaiko besimokančiųjų mobilumą, pripažindama jų pasiekimus ženkleliais.

Svarstymai

1. **Suinteresuotųjų šalių dalyvavimas:** Tęsti bendradarbiavimą su pagrindinėmis suinteresuotosiomis šalimis, siekiant užtikrinti, kad gairės atitiktų jų poreikius, ir spręsti problemas, susijusias su atvirų ženkliukų įgyvendinimu įvairiose institucijose.
2. **Pažintis su institucija:** Kadangi ne visos institucijos gali būti susipažinusios su atviraisiais ženkliukais, apsvastykite galimybę teikti papildomus išteklius ar mokymus, kad padėtumėte joms suprasti ir veiksmingai įgyvendinti šią sistemą.
3. **Integracija su "Moodle":** Užtikrinkite, kad gairėse būtų aiškiai nurodyta, kaip integruoti SIT4PLANET mokymo programą su "Moodle" atvirų ženkliukų sistema, įskaitant techninę informaciją ir geriausią praktiką.
4. **Patvirtinimo ir sertifikavimo procesai:** Sukurkite aiškias mokymosi rezultatų patvirtinimo ir sertifikavimo procedūras, užtikrindami, kad procesas būtų skaidrus ir patikimas.
5. **Grįžtamojo ryšio mechanizmas:** Įdiegti institucijų ir besimokančiųjų atsiliepimų gavimo sistemą, kad būtų galima nuolat tobulinti gaires ir spręsti iškilusias problemas.
6. **Dokumentavimas ir ataskaitų teikimas:** Atlikite išsamią gairių ir procesų dokumentaciją, kad ateityje būtų galima atlikti atnaujinimus ir užtikrinti skaidrumą.
7. **mastelio keitimas ir pritaikomumas:** Užtikrinti, kad sistema būtų keičiama ir pritaikoma įvairioms švietimo aplinkybėms ir galėtų prisitaikyti prie būsimų mokymosi ir sertifikavimo praktikos pokyčių.

Apskritai PR8 yra svarbus žingsnis siekiant didinti sąmoningumo praktikos pripažinimą švietime pasitelkiant atviruosius ženklelius, o jos sėkmę lems kruopštus įgyvendinimas.

Atvirųjų ženkliukų integravimas, pripažinimas, sertifikavimas ir įvertinimas universitetų sistemose iš tiesų yra sudėtingas, tačiau gyvybiškai svarbus uždavinys.

3. PR9 rekomendacijos aukštosioms mokykloms

Rekomendacijose atsižvelgiama į nustatytus aukštojo mokslo institucijų rūpesčius ir iššūkius integruojant sąmoningumo praktiką ir mokymą į jų kontekstą. Jos parodo, kaip projekto rezultatai, ypač SIT4PLANET mokymo programa, gali būti naudingi.

Kaip institucinės komunikacijos ekspertė, UNICA vadovavo MP4s konsorciui (rengiant dokumentą, kuris gali būti medžiaga apmąstymams ir pagrindas plačiai paplitusiai sąmoningumo praktikai. Dokumentą recenzavo UNICA universitetai nariai, visų pirma UNICA EduLAB ir UNICA Green & SDGs darbo grupės, taip pat konsorciui partnerių universitetai.

Siekiant atsižvelgti į Europos aukštojo mokslo įvairovę, rekomendacijos parengtos anglų, portugalų, lietuvių, italų, italų, turkų ir prancūzų kalbomis.

Įgyvendinant sąmoningumo praktiką aukštojo mokslo institucijose, galima gerokai pagerinti studentų gerovę ir akademinius rezultatus. Pateikiame keletą rekomendacijų, kaip užtikrinti veiksmingesnį įgyvendinimą:

3.1 Bandymas apibrėžti dėmesingumą

Sudėtingumas prasideda nuo paties sąvokos mindfulness (sąmoningumas): nėra vienos visuotinai priimtos sąvokos apibrėžties. Kadangi šis terminas vis dažniau vartojamas įvairiose disciplinose, pavyzdžiui, psichologijoje, edukologijoje, medicinos moksluose ir verslo studijose, jis tapo skėtiniu terminu, apimančiu daugybę reikšmių. Pasak dažnai cituojamų autorių, tokių kaip Nicholas T. Van Dam ir Kabat-Zinn, šis bendros apibrėžties trūkumas gali apsunkinti sąmoningumo tyrimų ir praktikos plėtojimą ir įgyvendinimo nuoseklumą įvairiose institucijose ir aplinkose.

Projekte į dėmesingumą žvelgiama per JT Darnaus vystymosi tikslų iki 2030 m. prizmę, ypač per "5P", t. y. planetos, žmonių, gerovės, taikos ir partnerystės. Todėl jame sąmoningumas apibrėžiamas kaip "žmogaus gebėjimas būti visiškai esamu, tikslingai kreipiant dėmesį į dabarties momentą" (p. 4 Mindfulness Toolbox), kuris palaiko jų gerovę ir skatina juos veikti dėl savęs ir planetos.

Amsterdamo universiteto daktaro G.C.Q. (Guido) de Wilde'o, magistro laipsnio daktaro, teigimu, siekiant tiksliau apibrėžti šį bandymą, naudinga pabandyti pateikti "neigiamą apibrėžimą", t. y. kas sąmoningumas nėra. Kaip teigia de Wilde, projekte daroma išvada, kad sąmoningumas nesusijęs su netvairiu rezultatu. Norint pasiekti šį tikslą, svarbu priartėti, įsitvirtinti akimirkoje, nereaguoti impulsyviai, o sąmoningai ir objektyviai suvokti save Dabar. Kitaip tariant, šiuo atžvilgiu pavartojant žodžių žaisimą, protas nėra "pilnas". Šiame projekte, kalbant apie sąmoningų nuostatų ir įgūdžių ugdymą, išskiriami trys ramsčiai: "dėmesio reguliavimas", "emocijų reguliavimas" ir "įžvalgos".

Remiantis klimato kaitos pavyzdžiu, tampa ypač aišku, kaip svarbu ugdyti sąmoningą mąstyseną ir įgūdžius nuolat taikant praktiką aukštojo mokslo kontekste. Tik turint neperkrautą mąstyseną, o sutelktą į dabartį, galima priimti tvarius sprendimus, kurie padėtų kovoti su klimato kaita. Tai galėtų

būti sąmoningas apsisprendimas sąmoningai vaikščioti pėsčiomis, užuot važiavus automobiliu. Be to, tik tada, kai esame sąmoningi ir geri sau ir dėl to jaučiamės gerai ir laimingi savo kailiu, galime perduoti šią teigiamą energiją kitiems, įskaitant planetą.

Svarbiausias vaidmuo ugdant tokias sąmoningumo nuostatas ir įgūdžius tenka aukštojo mokslo įstaigoms. Teikdami psichikos sveikatos paslaugas, kurdami palankią aplinką, skatindami dėmesingumą, atlikdami mokslinius tyrimus ir įgyvendindami holistines gerovės iniciatyvas, universitetai atlieka pagrindinį vaidmenį gerinant jaunų žmonių psichikos sveikatą. Šios pastangos ne tik padeda pavieniams studentams, bet ir skatina sveikesnę, labiau palankią bendruomenę universiteto miestelyje ir už jo ribų.

Todėl kyla klausimas, kaip sąmoningumo praktiką geriausiai integruoti į aukštojo mokslo kontekstą, kad studentams būtų geriausiai padedama ugdant sąmoningą požiūrį ir įgūdžius į save, kitus ir planetą. Šiuo atžvilgiu buvo nustatyta 11 pavyzdinių kategorijų, kurios bus pateiktos toliau kartu su privalomomis rekomendacijomis.

3.2 Institucinė parama ir vadovavimas

Institucinė parama ir vadovavimas yra labai svarbūs siekiant sėkmingai skatinti sąmoningumo praktiką aukštajame moksle. Jų dalyvavimas užtikrina, kad šioms iniciatyvoms būtų skiriama pakankamai lėšų, jos būtų integruotos į institucijos struktūrą ir laikui bėgant išliktų. Taip sukuriama aplinka, kurioje studentai gali visapusiškai pasinaudoti protiniais, emociniais ir akademiniais privalumais, kuriuos ilgainiui suteikia sąmoningumo praktika.

Institucinė parama ir vadovavimas, atlikdami pavyzdinę funkciją, gali panaikinti visuomenės stigmą, susijusią su sąmoningumu, ir apibrėžti, kad sąmoningumo integravimas į mūsų kasdienybę yra normalus, kaip ir svarbiausi pagrindiniai žmogaus poreikiai, tokie kaip valgymas ir gėrimas. Dėmesingumo praktikos integravimas ilgainiui bus naudingas ne tik studentų, bet ir personalo psichinei gerovei universiteto kontekste visuomenėje. Vadinasi, ilgalaikės personalo ir studentų gerovės užtikrinimas ilgainiui bus ekonomiškai naudingas ir visuomenei.

Todėl rekomenduojame :

- Reguliariai įtraukite sąmoningumo praktiką į vadovybės lygmens veiklą, pavyzdžiui, darbuotojų susirinkimų pradžioje, metu ar pabaigoje.
- Užtikrinkite, kad institucijos vadovybė remtų ir skatintų sąmoningumo iniciatyvas. Tai reiškia, kad reikia pripažinti sąmoningumo vertę gerinant studentų psichikos sveikatą ir akademinis rezultatus. Tai galėtų vykti per metines šventes, kurios galėtų būti rengiamos, pavyzdžiui, semestro ciklo pradžioje, siekiant pabrėžti sąmoningumo praktikos skatinimo svarbą aukštojo mokslo kasdienybėje.
- Skirkite konkrečių išteklių, įskaitant finansavimą ir darbuotojus, dėmesingo įsisąmoninimo programoms remti. Tai galėtų apimti sąmoningumo trenerių ar konsultantų samdymą.

- Nustatyti / įdARBINTI asmenį, kuris strategiškai ir operatyviai visame universitete plėtos, skatins ir įgyvendins dėmesingumą, įskaitant komunikaciją.

Šiuo požiūriu gali padėti pagal MP4s projektą parengtas Mindfulness Toolbox, ypač kai kalbama apie sąmoningumo praktikų integravimą į reguliarius susitikimus, taip pat jis gali būti įkvėpimo šaltinis struktūriniam galimų semestro ciklo renginių turiniui. Įrankių dėžutė taip pat veda prie kitų sąmoningumo įkvėpimo šaltinių kaip papildomų priemonių.

Įgyvendinant tokias priemones labai svarbus yra laiko veiksnys (de Wilde), t. y. kada turi būti atliekami sąmoningumo pratimai. Todėl strateginis tokių dėmesingo įsisaugoninimo praktikų išdėstymo tvarkaraštis turėtų būti neatsiejama kito akademinio semestro ciklo planavimo dalis.

3.3 Integravimas į mokymo programą

Integruoti sąmoningumo praktiką į universitetų mokymo programas labai svarbu dėl kelių priežasčių. Tai suteikia struktūrizuotas galimybes studentams įsitraukti į sąmoningumo praktiką ir skatina daugybę privalumų, kurie neapsiriboja vien asmenine gerove, bet ir akademiniais bei socialiniais universiteto gyvenimo aspektais ir ne tik. Tarp jų yra ir dar labiau save suvokiančio ir atsparesnio mąstymo, susijusio su aplinka, ugdymas, dėl kurio studentai ilgainiui bus geriau pasirengę iššūkiams, o tai labai pravers tiek tolesnėse studijose, tiek dalyvaujant visuomenės gyvenime. Antra, sąmoningumo praktika, kaip "protinė priemonė", galėtų padidinti studentų koncentracijos gebėjimus ir taip lemti geresnius studentų akademinis rezultatus. Dėl to dar labiau sumažėjo [anksti iš švietimo ir mokymo sistemos pasitraukiančių asmenų skaičius](#), o tai ilgainiui lėmė geresnę jaunų žmonių gyvenimo kokybę tiek privačioje, tiek profesinėje srityje. Galiausiai, tarpdalykinė sąmoningumo praktikų integracija rodo sąmoningumo kaip mokymosi patirties dalies svarbą. Taip studentai įgyja esminių minkštųjų ir kietųjų įgūdžių, kurių prireiks ne tik universitetiniame kontekste, bet ir vėliau įsiliejant į darbo rinką. Ryškus pavyzdys šiuo požiūriu yra ekologiškų nuostatų ir įgūdžių įgijimas, kuris tampa vis svarbesnis, atsižvelgiant į pripažintą skaitmeninių ir ekologiškų darbo vietų augimą, siekiant įvaldyti dvigubą perėjimą prie tvaresnės ir atsparesnės visuomenės.

Atsižvelgdami į šiuos aspektus, rekomenduojame :

- Stiprinti sąmoningumo praktikos integravimą į įvairių disciplinų, pavyzdžiui, humanitarinių, socialinių, menų, verslo vadybos ir gamtos mokslų, mokymo programas. Tai gali būti daroma rengiant specialius sąmoningumo kursus arba įtraukiant sąmoningumo pratimus į esamus kursus. Taip galima skatinti gyvybiškai svarbius minkštuosius ir kietuosius įgūdžius, susijusius su planetos studijomis. Šiuo metu viešojoje erdvėje šiuo klausimu labiausiai diskutuojamas įgūdžių rinkinys yra STEAM įgūdžiai.
- Organizuokite mokymus dėstytojams, kaip įtraukti dėmesingumą į savo mokymo praktiką. Tai gali apimti praktinius seminarus, seminarus ir prieigą prie sąmoningumo išteklių.

Šiuo atžvilgiu naudinga priemonė yra atvirojo kodo "Sit4Planet". Ši programa prieinama visiems ir gali būti naudojama kaip užklasinė veikla, kad mokiniai savarankiškai arba bendradarbiaudami su konsultantais, su kuriais jie jau lanko užsiėmimus, įgytų papildomų sąmoningumo kompetencijų ir nuostatų. Be to, šią mokymo programą gali naudoti ir instruktoriai, mokytojai kaip papildomą priemonę, padedančią vykdyti sąmoningumo mokymus ir veiklą. Kaip jau buvo minėta anksčiau, mokymo programa sudaryta iš trijų lygių, kurie vienas kitą papildo. Taip stipriai skatinama įvairiapusių įgūdžių įgijimo įvairovė, o lankstumas ir sąsajų suvokimas pasaulyje, kuris tampa vis sudėtingesnis, yra esminė sveiko ir dėmesingo mąstymo ugdymo sąlyga. Be to, mokymo programa parengta šešiomis skirtingomis kalbomis: anglų, prancūzų, portugalų, lietuvių, italų, italų ir turkų, todėl ji yra visa apimanti ir lengvai prieinama priemonė plačiajai dėmesingo įsisąmoninimo besimokančiųjų ir mokytojų auditorijai.

Nurodymus, kaip kuo veiksmingiau naudotis mokymo programa, rasite [MP4s vadove mokiniams ir vadove instruktoriams](#).

3.4 Sąmoningumo erdvių kūrimas

Sąmoningumo erdvės yra labai svarbios universitetuose, nes jos padeda stiprinti psichikos sveikatą, gerina akademinis rezultatus, skatina sąmoningumo kultūrą, ugdo bendruomenę, teikia prieinamus išteklius, skatina įtrauktį, padeda rūpintis savimi ir asmeniniu tobulėjimu.

Todėl rekomenduojame :

- Sukurkite miestelio teritorijoje specialias erdves, skirtas sąmoningumo praktikoms. Tai gali būti ramybės kambariai, meditacijos centrai ar net lauko erdvės, skirtos apmąstymams ir sąmoningumo pratimams.
- Užtikrinkite, kad šios erdvės būtų lengvai prieinamos visiems mokiniams, įskaitant neįgaliuosius.
- Užmegzti tarpfakultetinį bendradarbiavimą, įtraukiant įvairias disciplinas, pavyzdžiui, menus, psichologiją, ekonomiką ir t. t., taip pat bendradarbiauti su išorės specialistais, pavyzdžiui, architektais, kuriant erdvių dizainą.

Svarbu, kad tokios erdvės būtų suprojektuotos taip, kad būtų atsižvelgta į studentų poreikius. Todėl raginame aukštąsias mokyklas šiuo atžvilgiu ypač atsižvelgti į galutinius studentų iššūkių žemėlapiu rezultatus.

3.5 Reguliarūs sąmoningumo užsiėmimai

Sukūrus sąmoningumo erdves, jas reikia užpildyti turiniu. Reguliarūs sąmoningumo užsiėmimai aukštosiose mokyklose yra labai svarbūs ugdant studentų sąmoningumo įgūdžius ir nuostatas. Jie suteikia nuoseklią ir palankią sistemą įgūdžių ugdymui, streso mažinimui, didesniai dėmesio

sutelkimui, emociniam reguliavimui ir bendrai gerovei. Integruodami dėmesingumą į savo kasdienybę, studentai gali išsiugdyti įpročius, kurie jiems bus naudingi per visą akademinį kelią ir vėliau.

Todėl rekomenduojame :

- Siūlykite reguliarius dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimus, kuriuose mokiniai galėtų dalyvauti. Jie gali vykti kasdien, kas savaitę ar kas dvi savaites ir turėtų būti pritaikyti prie skirtingų tvarkaraščių. Pasak de Wilde'o, kaip įkvėpimo tokių susitikimų turiniui pavyzdį galima imti žemės teritorijos padėkas, kurios yra neatsiejama susitikimų dalis tokiose šalyse kaip Kanada ir Australija.
- Įtraukite įvairias sąmoningumo praktikas, pavyzdžiui, meditaciją, jogą, kvėpavimo pratimus ir sąmoningą vaikščiojimą, kad būtų atsižvelgta į įvairius pageidavimus.

"Mindfulness Toolbox" pateikia naudingų šaltinių, kuriuose rasite įkvėpimo, kaip struktūruoti tokius užsiėmimus.

3.6 Internetiniai ištekliai ir parama

Siekiant užtikrinti prieinamumą, lankstumą ir nuolatinį įsitraukimą, ypač po COVID eros, labai svarbūs yra internetiniai ištekliai ir parama dėmesingumui aukštajame moksle. Jie suteikia keičiamo dydžio, ekonomiškai efektyvų ir individualų požiūrį į sąmoningumo įgūdžių ir nuostatų ugdymą, padeda studentams valdyti stresą, ugdyti atsparumą ir palaikyti psichikos sveikatą vis labiau skaitmeniniame ir neapibrėžtame pasaulyje.

Dėl šios priežasties rekomenduojame :

- Sukurkite internetines platformas ar programėles, kuriose būtų galima atlikti sąmoningumo pratimus, naudotis ištekliais ir gauti paramą. Tai ypač naudinga mokiniams, kurie negali dalyvauti asmeniniuose užsiėmimuose.
- Siūlykite virtualius seminarus ir internetinius seminarus apie dėmesingumą, kad pasiektumėte platesnę auditoriją, įskaitant internetu besimokančius studentus.
- Sukurkite interaktyvius elementus, pavyzdžiui, viktorinas, apmąstymų užuominas ir savęs vertinimo priemones, kad padidintumėte įsitraukimą ir mokymosi rezultatus.
- Užtikrinti, kad internetiniai ištekliai būtų prieinami visiems studentams, dėstytojams ir darbuotojams, įskaitant neįgaliuosius. Tai apima vaizdo įrašų subtitravimą, teksto alternatyvas paveikslėliams ir suderinamumą su pagalbinėmis technologijomis.

3.7 Tarpusavio pagalbos programos

Tarpusavio pagalbos programos aukštosiose mokyklose atlieka labai svarbų vaidmenį ugdant studentų sąmoningumo įgūdžius ir požiūrį, nes skatina bendruomeniškumo jausmą, teikia paskatą, palengvina mokymąsi bendradarbiaujant ir mažina stigmą. Šios programos teikia emocinę paramą,

lyderystės galimybes ir kultūriškai svarbią praktiką, o visa tai prisideda prie to, kad studentai būtų atsparesni ir labiau įsitraukę. Pasinaudodami bendraamžių ryšių galia, universitetai gali sukurti palankią aplinką, skatinančią nuolatinę ir veiksmingą sąmoningumo praktiką.

Atsižvelgdami į tai, rekomenduojame :

- Apmokykite mokinius tapti dėmesingo įsisąmoninimo ambasadoriais, kurie galėtų vesti tarpusavio paramos grupes ir dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimus. Bendraamžių vadovaujamos iniciatyvos dažnai gali būti labiau suprantamos ir paveikesnės.
- Įkurkite sąmoningumo paramos grupes, kuriose mokiniai galėtų dalytis savo patirtimi ir palaikyti vieni kitus praktikuojant sąmoningumą, mindfulness.
- Per semestrą surengti keletą tarpusavio pagalbos renginių, kad būtų geriau informuojama apie tokių programų egzistavimą. Tai galėtų būti, pavyzdžiui, universiteto renginių metu arba kaip savarankiškas renginys, kuris galėtų vykti tiek universiteto miestelyje, tiek miestelio vietovėje, kad į jį būtų įtraukti ir kiti pilietiškai suinteresuotieji subjektai.

Šiuo požiūriu svarbiausia yra studentų poreikių supratimas, kuris atsispindi studentų iššūkių analizės rezultatuose. Skatiname aukštąsias mokyklas į studentų ambasadorių mokymų turinį įtraukti supažindinimą su MP4s internetine medžiaga, pavyzdžiui, Mindfulness Toolbox, Sit4Planet mokymo programa, taip pat vadovėliais studentams. Be to, raginame aukštąsias mokyklas, ypač studentų gyvenimo ir humanitarinių bei socialinių mokslų fakultetus, skleisti informaciją apie ES teikiamus mokymus, pavyzdžiui, Europos Komisijos skatinamus sąmoningumo mokymus. Tai leis studentams sąmoningumo ambasadoriams ir apskritai studentams užmegzti ryšius su kitais bendraamžiais sąmoningumo skatinimo kontekste. Daugiau informacijos apie tokius mokymus [rasite čia](#).

3.8 Vertinimas ir grįžtamasis ryšys

Vertinimas ir grįžtamasis ryšys aukštajame moksle yra labai svarbūs ugdant sąmoningumo įgūdžius ir požiūrį, ypač po COVID eros. Jie suteikia struktūrą, asmenines gaires ir motyvaciją, didina įsitraukimą ir dalyvavimą. Sprendžiant psichikos sveikatos problemas, skatinant atsparumą ir puoselėjant augimo mąstyseną, šia praktika remiamas visapusiškas studentų vystymasis, suteikiant jiems vertingų įrankių ateičiai.

Rekomenduojame :

- Reguliariai atlikite vertinimus, kad įvertintumėte sąmoningumo programų veiksmingumą. Tai gali būti apklausos, tikslinės grupės ir grįžtamojo ryšio formos.
- Naudokite grįžtamąjį ryšį, kad nuolat pritaikytumėte ir patobulintumėte sąmoningumo iniciatyvas, kad jos geriau atitiktų studentų poreikius.

3.9 Moksliniai tyrimai ir įrodymais pagrįsta praktika

Moksliniais tyrimais ir įrodymais pagrįsta praktika yra labai svarbi siekiant veiksmingai ugdyti sąmoningumo įgūdžius ir požiūrį aukštojo mokslo įstaigose, ypač po COVID eros. Jie užtikrina sąmoningumo programų patikimumą ir veiksmingumą, tenkina konkrečius poreikius po COVID, prisitaiko prie kintančios švietimo aplinkos ir palaiko bendrą studentų gerovę. Informuodami apie politiką, mokymo programų rengimą ir profesinį mokymą, moksliniai tyrimai puoselėja nuolatinio tobulėjimo kultūrą ir skatina sąmoningumo ugdymo teisingumą ir įtrauktį.

Atsižvelgdami į jį, rekomenduojame :

- Remti vykdomus mokslinius tyrimus, susijusius su sąmoningumo praktikos poveikiu studentų gerovei ir akademiniam rezultatams. Bendradarbiaukite su psichologijos ir švietimo skyriais, kad atliktumėte tyrimus.
- Įgyvendinti įrodymais pagrįstą dėmesingo įsisaugoninimo praktiką, kurios veiksmingumas įrodytas aukštojo mokslo įstaigose.

3.10 Skatinimas ir informuotumas

Siekiant sukurti palankią, veiksmingą ir turtingą edukacinę aplinką, labai svarbu skatinti sąmoningumo praktiką aukštojo mokslo sektoriuje ir didinti informuotumą apie ją. Ji gerina psichikos sveikatą ir gerovę, gerina akademinis rezultatus, skatina asmeninį tobulėjimą, palaiko socialinius ryšius, skatina inovacijas ir teikia ilgalaikę naudą, kuri neapsiriboja vien universitetine aplinka. Dėmesingumo integravimas į aukštojo mokslo sistemą atitinka platesnius holistinio, įtraukiančio ir visą gyvenimą trunkančio mokymosi skatinimo tikslus.

Atsižvelgdami į tai, rekomenduojame :

- Vykdykite sąmoningumo ugdymo kampanijas, kad supažindintumėte moksleivius su sąmoningumo nauda ir kaip jie gali įsitraukti į šią veiklą. Pasinaudokite socialine žiniasklaida, universiteto naujienlaiškiais ir renginiais.
- Bendradarbiaukite su studentų organizacijomis, kad skatintumėte sąmoningumo praktiką ir integruotumėte ją į studentų gyvenimo veiklą.
- Naudokite sąmoningumo paskatas, kad pripažintumėte darbuotojų indėlį ir sėkmę, pavyzdžiui, finansuokite rekolekcijas ar pripažinimo kvalifikacijas.

Naudinga priemonė yra jūsų aukštojo mokslo institucijų gerosios patirties sklaida per MP4 socialinės žiniasklaidos kanalus, siekiant užmegzti ryšius su panašiomis institucijomis ar politikos formuotojais. Nedvejodami susisieki su vienu iš konsorciumo narių ir gaukite daugiau informacijos apie šią galimybę. Be to, atsižvelgiant į tai, kad projektą remia Europos Komisija, norėtume paraginti

aukštojo mokslo institucijas informuoti save apie galimas internetines platformas, sukurtas tarpusavio mokymuisi, pavyzdžiui, Švietimas klimato labui koaliciją.

3.11 Bendradarbiavimas

Bendradarbiavimas yra labai svarbus siekiant sustiprinti sąmoningumo praktikos įgyvendinimą. Jis leidžia dalytis ištekliais, gerina mokymus, užtikrina nuoseklumą, skatina mokslinius tyrimus ir inovacijas, daro įtaką politikai, tenkina įvairius poreikius ir kuria palankią bendruomenę. Šios kolektyvinės pastangos gerokai padidina dėmesingo įsisąmoninimo praktikos veiksmingumą ir pasiekiamumą, o tai galiausiai naudinga studentų psichikos sveikatai ir gerovei.

Apibendrinant, rekomenduojame :

- sukurti vidinę praktikos bendruomenę ir pakviesti atstovus prisijungti prie strateginių darbo grupių, kuriose būtų akcentuojamas sąmoningumas, ir pasiūlyti darbuotojams nemokamą sąmoningumo instruktažą, meditaciją ir jogą.
- Bendradarbiaukite su studentų organizacijomis, universitetų sveikatingumo centrais, mokymo centrais, nevyriausybinėmis organizacijomis, darbdavių organizacijomis ar kitais pramonės atstovais, kad sustiprintumėte informavimo pastangas ir pasiektumėte platesnę auditoriją.
- užmegzti ryšius su kitomis aukštosiomis mokyklomis, kad būtų galima keistis gerąja praktika, susijusia su sąmoningumo praktikos kūrimu ir įgyvendinimu universiteto miestelyje ir už jo ribų.

Bendradarbiavimas buvo svarbiausias MP4 projekto veiklos aspektas, todėl jis atsispindi galutiniuose projekto rezultatuose. Siekdami tęsti sėkmingą abipusį gerosios praktikos mokymąsi sąmoningumo srityje, raginame aukštojo mokslo institucijas kreiptis į projekto konsorciumo partnerius, pavyzdžiui, Europos sostinių universitetų tinklą UNICA. Briuselyje, ES politikos formavimo centre, įsikūrusi UNICA siekia skatinti akademinį bendradarbiavimą, propaguoti kokybišką švietimą ir palengvinti keitimąsi žiniomis tarp jai priklausančių universitetų. Šiam tinklui priklauso daugiau kaip 50 universitetų iš 37 sostinių, atstovaujančių įvairioms ir daugiakultūrėms akademinėms bendruomenėms. UNICA daugiausia dėmesio skiria įvairioms pagrindinėms sritims, įskaitant bendradarbiavimą mokslinių tyrimų srityje, švietimo inovacijas, studentų judumą ir dalyvavimą sprendžiant visuomenės uždavinius.

4. Išvada



Apibendrinant galima teigti, kad sąmoningumo praktikavimas išliks labai svarbus esant neaiškiam ekonominiam klimatui ir vykstant konfliktams Europoje ir už jos ribų. Norint veiksmingai įgyvendinti sąmoningumo praktiką, labai svarbu laikytis holistinio, visos institucijos požiūrio. Universitetai atlieka svarbų vaidmenį jaunų žmonių, o kartu ir visuomenės gyvenime. Vėl integruodamos sąmoningumo vertybes, institucijos gali pagerinti jaunų žmonių asmeninę ir profesinę gerovę, o tai gali sumažinti iškritimo ir perdegimo rodiklius. Sąvoka "susikurti daugiau laiko pasitelkiant dėmesingumą" (de Wilde) skatina asmenis stabtelėti ir susimąstyti, skatina tvarumą tokiuose veiksmuose kaip kelionės ir mažina baimę praleisti laiką. Sąmoningumo ugdymas padeda kurti labiau subalansuotą ir sveikesnę visuomenę. Visi šie dalykai yra tarpusavyje neatsiejamai susiję, pabrėžiant visapusišką dėmesingo įsisaugoninimo naudą tiek švietimo aplinkoje, tiek platesniame visuomeniniame kontekste.

Nuorodos

Baer, R.A. (2011), Measuring Mindfulness: **R. R. Baeras (R. R.):** "Mąstymo sąmoningumo pagrindinių dimensijų klausimynas".

De Wilde, daktaras G.C.Q. (2024), Amsterdamo universitetas.

Van Dam, Nicholas T et al. (2018), Mind the Hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspect Psychol Sci.* 2018 Jan;13(1):36-61, prieiga: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758421/pdf/nihms870700.pdf> .

Williams, J.M.G., & Kabat-Zinn, J. (2011), Mindfulness: J.: "Mindattung", J.: Įvairūs požiūriai į jo reikšmę, kilmę ir taikymą.

