

Ветерок Екатерина Владимировна

*канд. психол. наук, доц. кафедры практической и специальной психологии
факультета психологии, Новосибирский государственный
педагогический университет, Новосибирск, Россия,
severus.snegg.1997@gmail.com*

Зиновьева Людмила Васильевна

*ст. преп. кафедры практической и специальной психологии факультета
психологии, Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, lvpansh@gmail.com*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА
ОСОЗНАННОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ****Veterok Ekaterina Vladimirovna**

*Candidate of Psychology, Associate Professor, Department of Practical and Special
Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University,
Novosibirsk, Russia, severus.snegg.1997@gmail.com*

Zinoveva Lyudmila Vasilyevna

*Lecturer, Department of Practical and Special Psychology, Faculty of Psychology,
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, lvpansh@gmail.com*

**THEORETICAL ASPECTS OF MINDFULNESS STUDY
IN MODERN SCIENCE**

Аннотация. В статье рассматриваются основные научные подходы к феномену осознанности в современной психологии. Показано, что осознанность представляет собой активное состояние сознания, детерминирующее кратковременную целенаправленную фиксацию на событиях внутренней жизни, а также проявление творческого потенциала в отношении данных событий. Проанализирована структура этого психологического феномена, дана характеристика основным параметрам осознанности. Описаны основные характеристики осознанности, проявляющиеся посредством метакогнитивных навыков. Представлены исследования зарубежных ученых, описывающих корреляты осознанности. Обнаружено, что понимание и принятие субъективности переживаемого опыта взаимосвязано с низким уровнем склонности к различным проявлениям стрессовых расстройств: тревогой, страхами, раздражением, сосредоточенностью на негативных эмоциональных переживаниях и мыслях.

Ключевые слова: осознанность, внимание, восприятие, принятие, стрессовые расстройства.

Abstract. The article explores main theoretical aspects of mindfulness study in a modern science. Mindfulness considered as a mental state achieved by focusing one's awareness on the present moment, while calmly acknowledging and accepting one's feelings, thoughts, and bodily sensations. The structure of mindfulness phenomena is considered. This article discusses the main mindfulness components including some of metacognitive skills. The present article reports a comparative analysis of a mindfulness-based study. Studies suggest that awareness of present experience and self-acceptance are interconnected with a low level

of stress disorder propensity include: anxiety, fears, irritation, concentration on negative emotional experiences and thoughts.

Keywords: mindfulness, awareness, self-acceptance, perception, stress disorder.

На современном этапе развития психологической науки значительные трансформации происходят в специфике понимания и переживания внутреннего опыта субъекта, акцент смещается на феномен осознанного присутствия, которое рассматривается как процесс безоценочного восприятия. В данном контексте имеет значение то, что происходит во внутреннем и внешнем мире индивида в текущий момент. При этом роль личности заключается в том, чтобы наблюдать за собственными ощущениями и чувствами, но не отождествлять себя с ними. Обобщая различные подходы к данному психологическому феномену, ряд авторов отмечают, что осознанность представляет собой активное состояние сознания, направленное на рациональное восприятие событий психической жизни [2; 3; 14]. В настоящее время в психологии представлен ряд теорий относительно данного психологического феномена [13; 15].

В рамках одного из направлений исследования осознанность рассматривается как активное состояние сознания, детерминирующее кратковременную целенаправленную фиксацию на событиях внутренней жизни, а также проявление творческого потенциала в отношении данных событий [10; 16].

В контексте другого психологического направления феномен осознанности понимается как осведомленность, которая возникает посредством фиксации внимания на текущем моменте развертывающегося внутреннего опыта субъекта, без привычной модели реагирования [13]. В данном случае осознанность предполагает способность безоценочно, предметно и буквально воспринимать разнообразие содержания переживаемых событий и явлений как внутреннюю репрезентацию жизненного опыта, отраженную в объективной действительности [14].

Нуанароника Тера описывает осознанность как искреннее осознание того, что действительно происходит с субъектом и в субъекте в последовательные моменты восприятия, *Hanh* – как поддержание своего сознания осознающим существующую действительность (цит. по: [6]). В свою очередь понятие, противоположное осознанности, предполагает недостаточность полноты сознания, что проявляется в виде постоянных размышлений, погруженности в прошлое, фантазировании, беспокойстве о будущем, неудовлетворенности своей жизнью. S. R. Bishop отмечает, что осознанность позволяет усилить распознавание психических событий, происходящих в данный момент, дополняя внутреннюю картину мира переживанием субъективности происходящего [5].

S. R. Bishop также описывает структуру осознанности, включающую две основных составляющих. Первая составляющая понимается как произвольность внимания, непосредственно направленного на происходящее, что в свою очередь позволяет воспринимать продолжающийся внутренний опыт, не сопровождающийся пониманием причинно-следственных связей, аффективной сферой индивида. Осознанность связана с переключением внимания как умением переносить фокус с одного предмета на другой. Кроме того, осознанность не является способностью подавления когнитивных и аффективных импульсов из сознания субъекта. Осознанность взаимосвязана с таким свойством внимания, при котором психические реакции отслеживаются без сверхидентификации с ними, без повторяющейся модели реагирования, без фильтрации посредством внутренних позиций. Из этого следует, что полнота сознания связана со сдерживанием когнитивных процессов переработ-



ки информации и с поддержанием непосредственного впечатления, возникающего при первичном знакомстве с воспринимаемым объектом. Учитывая то, что внимание характеризуется ограниченностью объема, оно получает больше ресурсов для обработки информации в настоящий момент, освобождаясь от детальных размышлений. При этом осознанность предполагает взаимодействие двух важных процессов: непрерывности внимания и контроля, включающего торможение процессов переработки информации.

Вторая составляющая осознанности предполагает ориентацию на текущие впечатления, открытость новому опыту, принимающую позицию субъекта, что позволяет изменить значение ситуации. Увеличение полноты сознания в свою очередь взаимосвязано с повышением эмоциональной устойчивости, когнитивной сложности, дифференцированности когнитивного и аффективного опыта, а также способности мысленно связывать чувства и поведение. На рисунке 1 представлены компоненты осознанности согласно структуре, рассматриваемой S. R. Bishop.

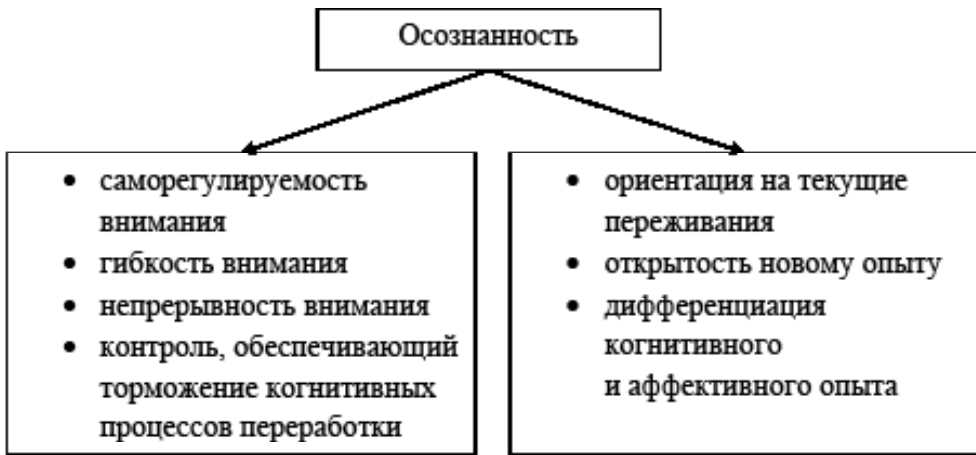


Рис. 1. Компоненты осознанности по S. R. Bishop

В связи с тем, что полнота сознания рассматривается как состояние внимательности и сознания того, что имеет место в настоящем, ее можно понимать как один из видов временной ориентации или временной перспективы [5]. Так, К. W. Brown и R. M. Ryan используют термин «присутствующее настоящее» [6]. Воспринимая текущий момент, субъект перестает стремиться в будущее и желать будущих возможностей, перестает сожалеть об обязательствах прошлого, заменяя чувство прошлого и будущего ощущением целостности.

В зарубежных работах описаны основные характеристики осознанности, проявляющиеся посредством следующих метакогнитивных навыков:

- способность непосредственно воспринимать текущий поток внутренних и внешних стимулов, без критической оценки [6];
- способность переключать свое внимание с одного аспекта опыта на другой [5];
- умение принимать опыт своих переживаний как относительный и проходящий, доверяя своим чувствам, мыслям и ощущениям (принятие предполагает адекватное переживание внутреннего опыта, без попыток усилить или подавить эмоциональные импульсы) [7].

Д. Кабат-Зинн приводит основные психологические принципы, на которые опирается процесс осознанности личности. Данные принципы представлены на рисунке 2.

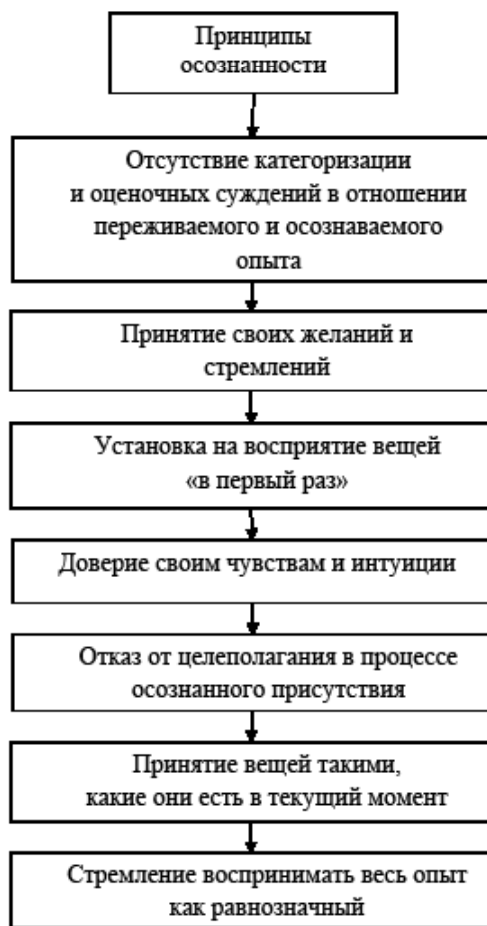


Рис. 2. Основные принципы осознанности по Д. Кабат-Зинн

Зарубежные исследования показывают, что осознанность обусловлена рядом психофизиологических параметров, в частности Д. Д. Кресвелл описывает взаимосвязь между осознанностью и активацией префронтальной коры головного мозга [9]. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что испытуемые с высокой степенью осознанности способны к более эффективной регуляции эмоциональных реакций.

Осознанность коррелирует с рядом когнитивных процессов, в частности с концентрацией и устойчивостью внимания, произвольной памятью, сложными мыслительными операциями, способностью к принятию адекватных решений в стрессовых ситуациях. При этом осознанность связана как с непосредственным восприятием стимулов, так и с рефлексией психических состояний. Несмотря на имеющиеся различия в понимании осознанного присутствия, ряд современных исследований показывают наличие взаимосвязей осознанного присутствия: положительных – с субъективным благополучием, отрицательных – с тревожностью, депрессивными состояниями, психопатией, эмоциональной нестабильностью. Кроме того, понимание и принятие субъективности переживаемого опыта коррелирует с низким уровнем склонности к различным проявлениям стрессовых расстройств,

в том числе с тревогой, страхами, раздражением, сосредоточенностью на негативных эмоциональных переживаниях и мыслях [13; 19].

Например, группой зарубежных исследователей представлено изучение меры диспозиционной осознанности и воспринимаемого стресса у студентов бакалавриата. Авторы полагают, что диспозиционная осознанность связана с более низким базальным симпатическим возбуждением и меньшим психологическим стрессом. В результате исследования была обнаружена значимая связь между большей диспозиционной осознанностью и менее воспринимаемым стрессом, а также более низким физиологическим стрессом [12].

В свою очередь С. Franco, А. Amutio at al. провели исследование с участием женщин, переживших мастэктомию, последствия которой привели к изменению имиджа тела, что обусловило физические и психосоциальные проблемы. Исследование предполагало изучение эффектов авторской семинедельной программы осознанности, включающей спектр психосоциальных критериев, среди которых: социальное избегание, социальная тревога, напряжение, депрессия, гнев, энергичность, усталость, устойчивость и самооценка. По результатам эксперимента были обнаружены положительные эффекты применения программы осознанности. В частности, наиболее показательные изменения были отмечены по критериям самооценки, депрессии, социального избегания, устойчивости, напряженности и социальной тревожности [11].

За последние десятилетия изучение феномена «осознанность» представляет значительный интерес в области организационной психологии. Учеными рассматривается возможность использования приемов осознанности для улучшения здоровья и благополучия сотрудников.

Так, группой исследователей из Флорентинского университета (S. Cheli, P. De Bartolo at al.) обнаружены взаимосвязи между осознанностью и стрессом при обучении медицинского персонала. Авторы разработали и предложили внедрить курс по осознанности в образовательную программу обучения медицинских сестер. По мнению авторов, проект самосознательной медсестры (the Self-Aware Nurse Project), основанный на осознанности, позволит эффективно справляться со стрессом у медсестер, будет способствовать осознанному состраданию и предупреждать профессиональное выгорание. Предложенная авторами программа разработана с учетом основных аспектов деятельности медсестры (личностный, отношений, организационный), интегрирует стандартные практики осознанности и специально разработанные медитативные упражнения и психообразование. Результаты пилотажного исследования демонстрируют значительное увеличение диспозиционной осознанности и снижение субъективно ощущаемого выгорания медсестер. Вместе с тем авторы подчеркивают необходимость дальнейших исследований для преодоления основных ограничений, связанных с низким размером выборки и отсутствием рандомизации [8].

Также исследования показывают, что осознанность является фактором психологического здоровья личности, в частности с высокой степенью удовлетворенности жизнью, эмпатией, оптимизмом, самоконтролем, позитивным отношением [1; 4]. Взаимосвязь осознанности с психологическим благополучием объясняется способностью к саморегуляции внимания и сознания. При этом саморегуляция, на включение которой направлены различные интервенции осознанности, выполняет две функции. Она активизирует состояние осознанности в текущем моменте, что развивает способность человека к осознанному присутствию. Это приводит к тому, что

субъект фиксирует свое внимание не только на негативных событиях и ситуациях, но и на позитивных аспектах собственного опыта. Исправление ошибки негативного восприятия посредством психического усилия позволяет индивиду испытывать больше позитивных эмоций, что ведет к повышению уровня субъективного благополучия. При этом взаимосвязь осознанности и психологического благополучия наделяет позитивные эмоции двумя основными функциями: расширением поведенческого репертуара в моменте и накоплением ресурса развития человека в долгосрочной перспективе.

Так, современный представитель гуманистического подхода в психотерапии D. Rockwell отмечает, что гуманистическая психология призвана помочь клиентам найти здоровые пути к осознанному участию в жизни. В данном контексте рассматриваются различные способы культивирования более просвещенного межличностного взаимодействия, которое представлено такими компонентами, как осознанная речь, осознанное действие и осознанное усилие в условиях интеракций. В противовес методам улучшения себя посредством внутреннего насилия, эскалирующего аттитюд «я недостаточно хорош», автор рассматривает подход, включающий любовь к себе через самопознание, освобождение от эго установок «все относится ко мне» и ориентация на осознание своей роли во всеобъемлющем «мы». Автор определяет осознанность как высокоэффективный инструмент психотерапии, позволяющий продвигать любовь как жизненно важный гуманистический элемент целительных изменений [17].

Кроме того, показана корреляция между осознанностью и аддиктивным поведением. Ряд зарубежных авторов провели исследование, в котором изучались механизмы, связывающие осознанность и воздержание от курения на ранних стадиях. Выборку составили 355 курящих человек (33 % кавказцев, 33 % афроамериканцев, 32 % латиноамериканцев; 55 % женщин), проходящих терапию, направленную на отказ от курения. Результаты исследования показали, что люди с высокой диспозиционной осознанностью (сосредоточенность внимания на настоящем моменте, спокойное принятие своих чувств, мыслей и телесных ощущений) с большей вероятностью бросают курить. Тем не менее в настоящее время механизмы, лежащие в основе данного феномена, неясны [18].

Аргументированно представлены результаты многочисленных исследований, направленных на изучение эффектов интеграции приемов осознанности в различные сферы жизнедеятельности человека, послужили основой для расширения области применения данного подхода. Так, в рамках исследовательской программы по улучшению психического здоровья молодежи, в учебные планы 370 школ Великобритании введен предмет по практике осознанности наряду с традиционными школьными предметами. Включению нового предмета в учебный план послужили данные исследований, которые обнаружили рост показателей психических расстройств у детей в возрасте от 5 до 15 лет с 9,7 % в 1999 г. до 11,2 % в 2017 г. [17]. Среди наиболее распространенных расстройств отмечают тревожность и депрессию. Целью проекта стало изучение наиболее действенных подходов при работе с молодежью в условиях быстро меняющегося мира. Предложенная специалистами программа содержит несколько блоков, включая подготовку учителей для проведения ролевых упражнений, обучение методам релаксации и приглашение профессионалов для групповых дискуссий.

Таким образом, осознанность представляет собой активное состояние сознания, направленное на рациональное восприятие событий психической жизни. В психологии представлен ряд теорий относительно данного психологического феномена.



В рамках одного из направлений исследования осознанность рассматривается как активное состояние сознания, детерминирующее кратковременную целенаправленную фиксацию на событиях внутренней жизни, а также проявление творческого потенциала в отношении данных событий. В контексте другого психологического направления феномен осознанности понимается как осведомленность, которая возникает посредством фиксации внимания на текущем моменте разворачивающегося внутреннего опыта субъекта, без привычной модели реагирования. Также описана структура осознанности, включающая саморегулирование внимания, фиксированного на непосредственном впечатлении, и ориентацию на текущие впечатления, открытость новому опыту, принимающую позицию субъекта. Кроме того, зарубежные исследования показывают, что осознанность обусловлена рядом психофизиологических и психологических параметров, позволяющих рассматривать данный психологический феномен как фактор психологического здоровья личности, препятствующий формированию стресса у испытуемых.

Список литературы

1. Голубев А. М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2012. Т. 6. С. 44–51.
2. Дударева В. Б., Семенов И. Н. Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной зарубежной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5, № 1. С. 101–120.
3. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2%E2%80%939316/463-leontiev> (дата обращения: 01.04.2019).
4. Пуговкина О. Д., Шильникова З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18–28. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=180232> (дата обращения: 01.04.2019).
5. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L. et al. Mindfulness: A proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11. P. 230–241.
6. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84. P. 822–848.
7. Cardaciotto L., Herbert J. D., Forman E. M., Moitra E., Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale // *Assessment*. 2008. Vol. 15. P. 204–223.
8. Cheli S., De Bartolo P., Agostini A. Integrating mindfulness into nursing education: A pilot nonrandomized controlled trial // *International Journal of Stress Management*. 2019. Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/str0000126> (accessed: 01.04.2019)
9. Creswell J. D., Way B. M., Eisenberger N. I., Lieberman M. D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling // *Psychosomatic Medicine*. 2007. Vol. 69. P. 560–565.
10. Crum A. J., Langer E. J. Mind-set matters: Exercise and the placebo effect // *Psychological Science*. 2007. Vol. 18, № 2. P. 165–171. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
11. Franco C., Amutio A., Mañas I., Sánchez-Sánchez L. C., Mateos-Pérez E. Improving psychosocial functioning in mastectomized women through a mindfulness-based program: Flow meditation // *International Journal of Stress Management*. 2019. Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/str0000120> (accessed: 01.04.2019)



12. *Hicks A., Siwik C., Phillips K., Zimmaro L. A., Salmon P., Burke N., Sephton S. E.* Dispositional mindfulness is associated with lower basal sympathetic arousal and less psychological stress // *International Journal of Stress Management*. 2019. Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/str0000124> (accessed: 01.04.2019)
13. *Kabat-Zinn J.* Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10. № 2. P. 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
14. *Kahneman D.* *Thinking Fast and Slow*. N.Y.: Farrar, Straus and Giroux, 2011. 512 p.
15. *Langer E. J.* Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective // *Consciousness and Cognition*. 1992. Vol. 1, № 3. P. 289–305. DOI: 10.1016/1053–8100(92)90066-J
16. *Langer E. J., Moldoveanu M.* The construct of mindfulness // *Journal of Social Issues*. 2000. Vol 56, № 1. P. 1–9. DOI: 10.1111/0022-4537.00148
17. *Rockwell D.* Mindfulness in psychotherapy and love as the healing balm // *The Humanistic Psychologist*. 2019. Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000127> (accessed: 01.04.2019)
18. *Spears C. A., Li L., Wu C., Vinci C., Heppner W. L., Hoover D. S., Wetter D. W.* Mechanisms linking mindfulness and early smoking abstinence: An ecological momentary assessment study // *Psychology of Addictive Behaviors*. 2019. Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000451> (accessed: 01.04.2019)
19. *Tkach C., Lyubomirsky S.* How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies and well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7, № 2. P. 183–225. DOI: 10.1007/s10902-005-4754-1

