

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-57>

УДК 159.952.2

Мединцов И.В., Терлецкая Л.Г.

Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко

АКТУАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS)

Аннотация. Исследованы теоретические вопросы многовариантности и многомерности определений феномена осознанности, проблема его контекста (буддизм, психология, этика) и происхождения. Сформирован вектор развития оптимального и современного определения осознанности для его более четкого и эффективного использования в исследовательских целях и для улучшения его применения в психотерапевтической практике. Рассмотрено этот феномен во всех основных его вариантах – как черта, состояние, интервенция. Предложено возможное решение проблемы расхождения в восприятии и измерении осознанности путем согласованного создания общего комплексного метаопределения, состоящего из двух уровней – первичных определений (ПО – состояние, черта, интервенция, процесс и так далее) и дальнейшее второуровневое разветвление ПО с четко прописанными и согласованными аспектами и компонентами.

Ключевые слова: осознанность, проблема определения, внимательность, психическое состояние, свойство личности, когнитивно-поведенческая терапия.

Medintsov Igor, Terlecka Larisa

Taras Shevchenko National University of Kyiv

THE ACTUAL DEFINITION OF MINDFULNESS PHENOMENON

Summary. The theoretical issues of multivariance and multidimensionality of mindfulness phenomenon definition, the problem of its context (Buddhism, psychology, ethics) and origin were investigated, and we formulated the optimal and effective mindfulness definition for its more precise and more effective use both for research purposes and for psychotherapeutic practice. This phenomenon is considered in all its main variants – as a trait, state, and intervention. We have found a few patterns after examining the different definitions of mindfulness. The most obvious is that mindfulness highly interconnected with paying attention. Many definitions underscore the critical role of judgment in mindfulness – that mindfulness involves nonjudgment. Some definitions focus internally by directing attention to the thoughts, body and emotions. Other definitions focus externally by pointing to close direct-experienced environment. Some emphasize the importance of both approached definitions also exist. Two definitions use “mindful awareness” and “mindfulness” interchangeably. It can be considered “mindful awareness” to be the shortest, most straightforward definition. There are many similarities between definitions of some essential components, and mindfulness is usually defined in different ways by different researchers and practitioners. A possible solution to the problem of discrepancy in the perception and measurement of mindfulness was proposed by coordinating the creation of a conventional complex meta-definition which consist of two levels – primary definitions (PD – state, trait, intervention, process, etc.) and further second-level branching of PD with clearly defined and agreed aspects and components.

Keywords: mindfulness, the problem of definition, attentiveness, mental state, personality trait, awareness, cognitive-behavioral therapy.

Постановка проблемы. На данный момент существует примерно 50 определений осознанности и из-за этой ситуации расхождений исследователи и психотерапевты на практике оперируют различными феноменами, которые могут как тесно пересекаться, так и быть совершенно отличающимися, но при этом иметь одно и то же название – mindfulness.

Анализ последних исследований и публикаций. Осознанность могут описывать во многих вариантах определения: как устойчивая личностная черта; временное состояние внимательности; практика или техника; интервенция; процесс; результат; образ жизни; а также существенный компонент для основных буддийских учений относительно страдания и его облегчения, или одним словом – «дхарма» [14; 15]. Согласованность определения и операционализации термина «осознанность» является уникальным вызовом в эмпирической науке из-за корней этого понятия во множестве созерцательных традиции, сложности измерения и различия в общем использовании этого понятия [6; 14].

Важным моментом является формальная интеграция концепции осознанности Джоном Кабат-Зинн в западную сферу психической и физической терапии в 1980-х годах. Большинство последующих концептуализаций осознанности в психологической литературе была основана на определении Кабат-Зинна, которое предусматривает, что осознанность это – «осознавание, возникающее за счет целенаправленного и безоценочного уделения внимания к опыту текущего момента» [9, с. 145]. Интерпретация концепции «осознанности» Кабат-Зинна была принята в современной психологии, в частности, как техника повышения способности к умелому реагированию на эмоционально тревожные стимулы и процессы [4].

При изучении отношений между осознанностью и другими переменными, исследователи не всегда строго придерживались определения Кабат-Зинна. На самом деле, они значительно противоречат структуре и границам конструкта осознанности. Эта нехватка однородного определения усложняет работу для интерпретации

результатов исследований о взаимоотношениях между осознанностью и предсказуемыми коррелятами, такие как паттерны внимания для эмоциональных раздражителей [2; 3].

Само слово «mindfulness (осознанность)» является английским эквивалентом палийского слова *sati*, которое предусматривает в себе осознание, внимание и памятование [5]. В концептуализации осознанности, некоторые буддийские ученые акцентируют конкретные аспекты внимания, в то время как другие выделяют динамическое взаимодействие нескольких типов факторов, таких как когнитивный, эмоциональный, социальный и этический. Буддийские ученые часто воспринимают осознанность как практику или процесс, предусматривающий: (а) намеренное осознание опыта текущего момента; (б) такие качества, как доброта, терпимость и безоценочность; (в) не дискурсивное, не аналитическое исследование текущего опыта; и (г) потребность в систематической практике для постепенного совершенствования процесса осознания [7].

Также следует отметить важность разработки концепции западной осознанности Доктором Элен Лангер и ее коллегами в течение 70-х годов в Гарвардском университете, при помощи заимствования восточных концепций; осознанность возникла вне чисто медитативной практики. Ее концептуализация сосредоточена на внешних раздражителях и акцентирует осознание новизны в информации, контекст, в котором это включено, и множество перспектив присущих каждой ситуации. Людям предлагается развивать когнитивную гибкость и интерес к каждой ситуации, с которой они сталкиваются, тем самым увеличивая их вовлеченность и внимательность [10].

Главной целью этой работы является указать на проблематику определения осознанности и предложить вариант решения этой проблемы, который позволит интегрировать многочисленные разрозненные перспективы, школы и направления исследования *mindfulness* для получения гораздо больших практических результатов для исследований и психотерапевтических интервенций.

Изложение основного материала. Осознанность как познавательное состояние характеризуется тремя аспектами, которые отличают его от схожих психических состояний. Как когнитивное состояние осознанность предусматривает: (а) прямую и непосредственную бдительность в текущем моменте к (б) внешним событиям и (в) внутренним мыслям и ощущениям [8]. Личности признают и регистрируют эти восприятия без оценок или анализа, а внимательность ориентирована только на текущий момент. Осознанность – это познавательное состояние преднамеренного внимания к внутренним мыслям и внешним сигналам и подразумевает преднамеренное приостановление оценочности. Не только осознанность требует регулирования внимания к непосредственному опыту, но и ориентацию на открытость, принятие и интерес. Осознанность помогает людям более объективно оценивать ситуации и получать доступ к более широкому кругу источников информации. Это состояние ума предполагает большую внимательность и чувствительность к внутренним реакциям на раздражители.

Другой момент, который нужно учитывать – это связь осознанности со своим буддистским происхождением. Рассмотрение психологической теории осознанности в буддизме очень сложное так как: 1) много различных подходов и школ в буддизме; 2) буддизм – это религия, философия, культура и психология в одном. Тем не менее, многие авторы пытались извлечь психологические аспекты буддизма, и аспекты широкой «буддистской психологии» влияют на теоретические основы некоторых психотерапевтических интервенций. Согласно буддистской психологии, значительные человеческие страдания обусловлены поведенческой тенденцией к желанию вещей быть другими. Люди, как правило, требуют или привязываются к определенному опыту и пытаются оттолкнуть другой, сопротивляются тому, что весь опыт постоянно меняется. Кроме того, буддистская психология утверждает, что многие человеческие страдания возникают от «иллюзии» чрезмерной привязанности к самоцентрирующей перспективе – тонкой одержимости нашими историями о том, кто мы и что будет, и постоянное оценивание себя и других.

Классический метод культивирования осознанности, как правило, прогрессирует от практики совершенствования внимания и бдительности (концентрация или *саматха медитация*) к практикам, побуждающим к исследованию опыта и понимания (*прозрение* или *випассана медитация*). Поэтому осознанность выступает как комбинация внимательности и «ясного осмысления» – не просто знать, что происходит сейчас, а знать определенным образом: «без пристрастия, отвращения или нежественности» [2, с. 177]. Осознанность считается противоядием к сопротивлению изменениям, позволяя меняться психологическому опыту в сознании самому по себе без сопротивления. Предполагается, что занятие этой практикой приведет к следующим инсайтам: (а) все является непостоянным; (б) страдания возникают из жадности / привязанности, ненависти / неприятия и игнорирования / иллюзии; и (в) всё связано и ничто не является отдельным. Во время практики осознанности человека поощряют сделать шаг назад и наблюдать собственные истории и свои суждения с добротой и терпением, не захватываясь полностью ними. Инсайты в этом ключе можно понимать как постепенное понимание неприемлемого цепляние за «я» и «мое» и возможность увидеть мир и то общее, что есть у всех людей. Согласно буддистской психологии, такие инсайты способствуют развитию «любящей доброты», предусматривающее распознавание взаимосвязи всех существ.

Понятие осознанности в буддистской и современной психологии различаются как на контекстуальном, так и содержательном уровнях. В буддистской традиции, контекстное понятие осознанности рассматривается как составляющая более крупной системы этики и практики, направленных на содействие «освобождению от страдания» через развитие мудрости и сострадания. На уровне содержания это достигается через практику осознанности на фоне созерцания ключевых аспектов учения Будды: страдание, непостоянство, «не-я / пустота», взаимозависимость и взаимосвязь всего. Наоборот, запад-

ная контекстуальная концептуализация осознанности во многом независима от какой-либо конкретной философии или этического кода. На содержательном уровне, западная практика уделяет меньше внимания к таким доктринам, как «не-я», пустота и непостоянство, тогда как понятие о взаимосвязи, сочувствии и сострадании стали более распространенной темой.

Возможно еще большая философская разница между буддистской психологией и западными подходами исходит от базового понимания самого себя. Центральное философское понимание буддистской психологии – это идея анатта, или идея, что вещи и люди не имеют постоянной и существенной идентичности, то, что мы на Западе можем назвать душой или самостью. Самость в этом смысле рассматривается как возникающая только при определенных условиях, она всегда в потоке, появляется и исчезает, когда эти условия больше не присутствуют. Эта идея противоречит тем западным принципам, где самость является центром, самоуверенность должна культивироваться, а эго следует усиливать. Можно предложить частичное решение этой философской дилеммы: существует большая, взаимосвязанная Самость, которая выходит за пределы эго и не требует того же подкрепления и защиты, как маленькая самость. Самость как космический костюм, который необходим для выживания, но ограничивает нашу способность свободно и спонтанно двигаться в нашей жизни. В то время как философские различия между буддистскими и западными представлениями о себе являются большими, подобные идеи и понимания могут помочь преодолеть эти различия.

Заключительный и главный пункт разногласий происходит от использования осознанности вне её оригинального контекста. Эта проблема известна как «McMindfulness»-дискуссия («недоосознанность»). Вопрос можно просуммировать следующим образом: осознанность как теория и практика пришли с буддистской традиции. Более конкретно, осознанность это один из аспектов Восьмиричного Пути, который определяет мудрые и этические действия как путь к счастью и просветлению. Но в современной практике осознанность была извлечена из этого теоретического и нравственного контекста и представлена отдельно, часто в условиях (например, корпоративные ретриты), где они используются, чтобы сделать практиков более эффективными в действиях, которые могут быть нравственными или нет. Распространен подобный пример как воплощение этой проблемы без нравственного контекста: образ осознающего снайпера, который целенаправленно обращает внимание в текущем моменте на каждый аспект убийства, что делает его более эффективным [12].

Вообще, понятия, похожие на созерцательные концепции осознанности находятся в нескольких западных философских системах. Очень важна открытая, восприимчивая внимательность в культивировании благополучия и можно утверждать, что механизмы изменений, которые лежат в основе осознанности можно найти в большинстве западных направлений психотерапии. В психодинамических и гуманистических традициях повышенная внимательность считается

необходимостью для идентификации потребностей, конфликтов и экзистенциальных проблем. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и подходы, основанные на осознанности, разделяют цели способствовать более внимательному и «объективному» взгляду на мысли, чувства и поведение; однако КПТ работает через логические техники и стратегические изменения, в то время как МКБТ (МСВТ – *mindfulness-based cognitive therapy* – основанная на осознанности когнитивная терапия) и другие подобные направления работают через принятие и мета-когнитивные подходы [1; 11]. Основанная на осознанности психология также совпадает с системными школами терапии, в которых предполагается, что речь строит идентичности и реальности, а не описывает их, и выступает за непатологизирующую, трансдиагностичную педагогику. Далее, значение внимания и присутствия психотерапевта или консультанта уже давно признано, во многих школах психотерапии делается акцент на важности приостановки суждений и предоставлении нераздельного внимания ко всему, что наблюдается в работе с пациентами и что осознание себя и само по себе может быть терапевтичным.

Осознанность как интервенция применяется с конца 1970-х гг., «Программа снижения стресса на основе осознанности» (MBSR – *mindfulness-based stress reduction*) Джона Кабата-Зинна, восьминедельная психосоциальная групповая образовательная программа, изначально была разработана для больных с хронической болью [9]. По этой программе начали разрабатываться другие меры, которые используют связанные с осознанностью принципы и практики. МБСТ объединила MBSR с когнитивной терапией для предотвращения рецидива при большом депрессивном расстройстве [13]. Другие программы, очень напоминающие структуру MBSR, включают в себя предотвращение рецидива злоупотреблением алкоголем, основанное на осознанности, осознанное питание, а также осознанное развитие взаимоотношений. В течение 1990-х годов самостоятельно разрабатывались две новые программы: терапия принятия и ответственности (ACT – *Acceptance and Commitment Therapy*) и диалектическая поведенческая терапия (DBT – *dialectical behaviour therapy*). Ни один из этих методов не подчеркивает длительную дисциплинированную практику осознанности в MBSR и подобных программах, но обе ценят принципы осознанности и её значение для повседневной жизни.

После рассмотрения всех этих разновидностей осознанности и её интерпретаций лучшим и актуальным решением всех данных расхождений будет создание одного общего метаопределения осознанности. Метаопределение будет состоять из 2-х уровней, где первый уровень – это совокупность основных первичных определений (ПО) осознанности (состояние, черта, интервенция, процесс и так далее), а второй – дальнейшее разветвление ПО с четко прописанными и согласованными аспектами и компонентами. Вместо исследования различных феноменов под одним с одним и тем же названием, лучше сосредоточиться на исследовании и применении одного феномена, но с более комплексной структурой.

Выводы и предложения. Таким образом, в данной работе были рассмотрены основные моменты, прямо и косвенно связанные с определением осознанности. Было предложено создание и согласования единого комплексного и метаопределения как решения проблемы множествен-

ности и раздробленности представлений, взглядов на природу mindfulness. Реализация этого позволит значительно улучшить как исследования этого феномена и сопутствующих ему, так и перевести результативность соответствующих психологических интервенций на новый уровень.

Список литературы:

1. Арч Дж.Дж., Красске М.Г. Терапия принятия и ответственности и когнитивно-поведенческая терапия при тревожных расстройствах: разные методы лечения, схожие механизмы? *Клиническая психология – наука и практика*. 2008. № 15(4). С. 263–279.
2. Бергоми С., Тшечер В., Купер З. Оценка осознанности с помощью самооенок: существующие масштабы и нерешенные вопросы. *Осознанность*. 2013. № 4(3). С. 191–202. doi: 10.1007/s12671-012-0110-93
3. Бишоп С.Р. Что мы действительно знаем о программе снижении стресса на основе осознанности? *Психосоматическая медицина*. 2002. № 64. С. 71–84.
4. Бишоп С.Р., Лау М., Шапиро С., Карлсон Н.Д., Андерсон Н.Д., Кармоди Дж., Сигал З.В., Эбби С., Спека М., Велтинг Д. и Девинс Г. Осознанность: предлагаемое рабочее определение. *Клиническая психология: наука и практика*. 2004. № 11(3). С. 230–241. doi: 5.1093/dipsy/bph077
5. Гермер С.К. Осознанность: что это? Что это значит? С.К. Гермер, С. Фултон и Д.Х. Сигел (ред.). *Осознанность и психотерапия*. The Guildford Press: New York, New York. 2013. 2-е изд. С. 3–35.
6. Гроссман П. Об измерении осознанности в психосоматических и психологических исследованиях. *Журнал психосоматических исследований*. 2008. № 64(4). С. 405–408.
7. Гроссман П., Ван Дам Н.Т. Осознанность, под любым другим именем...: испытания и невзгоды sati в западной психологии и науке. *Современный буддизм*. 2011. № 12(1). С. 219–239.
8. Гульшеген Ю.Р., Альбертс Х.Дж.И.М., Файндхолд А., Ланг Дж.В.В. Преимущества осознанности на работе: роль осознанности в регулировании эмоций, эмоциональном истощении и удовлетворенности работой. *Журнал прикладной психологии*. 2013. № 98 (2). С. 310–325.
9. Кабат-Зинн Дж. Основанные на осознанности интервенции в контексте: прошлое, настоящее и будущее. *Клиническая психология: наука и практика*. 2003. № 10. С. 144–156.
10. Лангер Э.Дж., Молдову М. Конструкт осознанности. *Журнал социальных вопросов*. 2000. № 56(1). С. 1–9. doi: 10.1111/0022-4537.00148
11. Сафран Дж.Д., Сигал З.В., Хилл С. и Уиффен В. Уточнение стратегий исследования для саморепрезентации при эмоциональных расстройствах. *Когнитивная терапия и исследования*. 1990. № 14(2). С. 143–160.
12. Сальцберг С. Осознанность и любящая доброта. *Современный буддизм*. 2011. № 12(1). С. 177–182.
13. Сигал З.В., Уильямс Дж.М.Г. и Тисдейл Дж.Д. Основанная на осознанности когнитивная терапия для лечения депрессии: новый подход к предотвращению рецидивов. The Guildford Press: New York, New York. 2002.
14. Сильберсвейг Д.А., Ваго Д.Р. Самосознание, саморегуляция и самопревосхождение (С-СПИ): основа для понимания нейробиологических механизмов осознанности. *Границы в нейробиологии человека*. 2012. С. 6.
15. Уильямс Дж.М.Г., Кабат-Зинн Дж. Осознанность: различные точки зрения на его значение, происхождение и множественные применения на стыке науки и дхармы. Введение. *Современный буддизм*. 2011. № 12(1). С. 1–18.

References:

1. Arch J.J., & Craske M.G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology-Science and Practice*, 15(4), 263–279.
2. Bergomi C., Tschacher W. & Kupper Z. (2013). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4(3), 191–202. doi: 10.1007/s12671-012-0110-9
3. Bishop S.R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71–84.
4. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D. & Devins G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi: 5.1093/dipsy/bph077
5. Germer C.K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C.K. Germer, C. Fulton & D.H. Siegel (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed., pp. 3–35). The Guildford Press: New York, New York.
6. Grossman P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 405–408.
7. Grossman P., & Van Dam N.T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in Western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239.
8. Hulsheger U.R., Alberts H.J.E.M., Feindholdt A. & Lang J.W.B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325.
9. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
10. Langer E.J. & Moldoveanu M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. doi: 10.1111/0022-4537.00148
11. Safran J.D., Segal Z.V., Hill C. & Whiffen V. (1990). Refining strategies for research on self representations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 143–160.
12. Salzberg S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 177–182.
13. Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. The Guildford Press: New York, New York.
14. Vago D.R. & Silbersweig D.A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*.
15. Williams J.M.G. & Kabat-Zinn J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma Introduction. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1–18.