

ФЕНОМЕН ОСОЗНАННОСТИ

Тимиргалеев Артур Рамилович

консультант по теории психологии и научной психологии, сотрудник Научно-исследовательского института изучения возможностей саморегуляции

Введение. Понятие осознанности «mindfulness» появилось в философии дзен-буддизма. Оно подразумевает подчеркнутую ориентацию на настоящий момент. Дзен учит, что каждый момент является полным и совершенным и что в центр терапии должно быть принятие, смирение и умение ценить то, что есть, а не тяга к изменениям

В своем первоначальном смысле это понятие не относится к психическим состояниям, но некоторые аспекты осознанности предполагают восприимчивость к психологическим процессам. Центральный элемент осознанности – признание то, что мысли – это всего лишь мысли, а не «реальность». Иными словами, человек подчиняет свою жизнедеятельность собственной воле и сознанию. Он сам выделяет себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, своих действий и поведения. Он субъективно переживает фактор времени, свое прошлое и настоящее, может представлять свое будущее осознанно.

Данное понимание осознанности близко в психологии к термину «самосознание». Самосознание - осознание и оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности.

Теории осознанности. В психологии принято говорить об осознанности как о черте, характеризующей когнитивно-личностный стиль индивида. Предметом исследования в этом случае является функция осознанности в организации внутренней жизни человека. Способность осознавать субъективность внутренней картины реальности рассматривается, таким образом, как эффективное средство совладания с различными формами психологического стресса — тревогой, страхами, раздражением, гневом, руминациями.

Стоит отметить, что феномен осознанности является центральным компонентом нескольких психотерапевтических подходов: Mindfulness based stress reduction program (MBSR) или снижение стресса на основе осознанности и медитации, Mindfulness based cognitive therapy (МВСТ) или когнитивная терапия, основанная на осознанности, а также предметом многочисленных книг по самопомощи и самосовершенствованию

Помимо научного изучения осознанности как специфической психотерапевтической интервенции этот феномен активно обсуждается в более популярной литературе как путь к духовному росту, наслаждению, мудрости и т. п. Многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных учёных обнаруживают влияние технологии «Mindfulness» на физическое и психическое здоровье. В частности, доказана эффективность в:

- снижении тревожности,
- ослаблении депрессивных состояний,

- повышении иммунитета,
- уменьшении хронических болей,
- повышении концентрации внимания, улучшении памяти,
- усилении субъективного ощущения благополучия и счастья,
- снижении негативных влияний стресса,
- повышении физической и психической выносливости.

«Mindfulness» - метод, находящийся на стыке психологии, нейрофизиологии и созерцательных практик. Технологически, «Mindfulness» - это сочетание медитативных практик и техник современной когнитивно-поведенческой психотерапии, находящееся в контексте определенных философских ценностей. При этом, преимущественно, «Mindfulness» конкретизируется в медитативных техниках, которые могут быть нацелены на достижение психотерапевтического, релаксационного или развивающего эффекта.

Помимо классических медитаций и когнитивных техник, практикование «Mindfulness» предполагает «неформальные» практики: дезавтоматизацию привычных действий, фиксацию внимания на том, что происходит с человеком, его телом, дыханием, мыслями, эмоциями во время этих действий.

Понятие «Mindfulness» берёт свои истоки в философской традиции буддизма (в частности, выписаны) но в настоящее время практика «Mindfulness» концептуально отошла от своих религиозных истоков и прочно вошла в контекст западной психотерапии, практической психологии, нейропсихологии.

Понятие осознанности нашло важное применение в когнитивно-поведенческих методах, которые включают в себя диалектическую поведенческую терапию и форму когнитивно-поведенческой терапии депрессии, направленную на то, чтобы уменьшить вероятность её повторения. Осознанность отражает отношение открытости, которое тоже входит в концепцию ментализации

Современные представления об осознанности описаны в литературе по диалектико-поведенческой терапии (DBT). В DBT указано, что осознанность-это способность намеренно жить в настоящем моменте с полным вниманием (освободиться от привычек, ставших автоматическими или рутинными, чтобы полностью присутствовать и участвовать в своей жизни); не осуждать и не отрицать настоящий момент (осознавая последствия, различая полезное и вредное, но отпуская желание дать оценку настоящему моменту, избежать, подавить или заблокировать его); не привязываться к прошлому или будущему (уделять внимание переживанию каждого нового мгновения, а не игнорировать настоящее, цепляясь за прошлое или будущее)

Феномен осознанности как психологический конструкт. Под осознанностью понимается способность произвольно сосредотачивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Особо следует подчеркнуть, что речь

идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Более общее понятие внимательности означает способность безоценочно, предметно и буквально осознавать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно осознание, что переживаемые ощущения есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность. Осознание и принятие опыта предполагает занятие субъектом метакогнитивной, наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему осмыслению его. В результате этого мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события, а не как точное представление реальности. Этот процесс некоторые исследователи называют децентрацией, или когнитивной гибкостью. В обоих случаях речь идет об отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта та, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что осознанность (как черта когнитивно-личностного стиля) выступает мощным неспецифическим фактором психологического благополучия. Получены данные о связи осознанности с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, жизнестойкостью, психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью, самоконтролем, позитивной самооценкой, эмпатией. Исследования продемонстрировали значительные отрицательные корреляции между осознанностью и депрессией, нейротизмом, когнитивной реактивностью, социальной тревожностью.

Ряд работ посвящен связи осознанности и общих когнитивных процессов. Например, показана связь осознанности и повышения продуктивности решения задач, требующих длительного сосредоточения и настойчивости. Показано, что регулярные тренировки осознанности приводят к улучшению когнитивного функционирования: повышение продуктивности рабочей памяти, зрительно-пространственное восприятие, общие исполнительские (программирование и контроля) функции. Отмечено, что навыки осознанности способствуют росту продуктивности на работе, а также повышению удовлетворенности работой, а в студенческой популяции — большей эффективности совладания с академическим стрессом и успешности в обучении. Продемонстрирована связь осознанности и творческого дивергентного мышления на примере решения проблемных задач разного типа (требующих стереотипного решения и решения методом «инсайта»).

Теоретические положения о механизмах благоприятного эффекта осознанности при разных формах психологического стресса и психических расстройствах были подвергнуты экспериментальной проверке. В эмпирических исследованиях были получены данные о повышении в процессе терапии навыков осознанности и внимательности к текущему жизненному контексту и

ощущениям, а также же способности к самосостраданию, т. е. к способности реагировать на нежелательные мысли и чувства терпимо, невозмутимо и доброжелательно. Получены данные об особом влиянии осознанности на когнитивную реактивность, или склонность к активации типичных мыслительных паттернов в ответ на изменения в эмоциональном фоне. Фактически высокая когнитивная реактивность создает высокий риск эмоциональных нарушений, вплоть до возникновения и формирования неблагоприятного типа течения депрессивных расстройств. Теоретически осознанность призвана понижать когнитивную реактивность. Навыки осознанности и безоценочного принятия опыта нивелируют связь между негативными эмоциями и специфическими паттернами мышления. Таким образом, даже при активации дисфункциональных мыслительных паттернов посредством переживания неприятных ощущений человек, будучи осведомленным о значении происходящего, сможет отреагировать на это спокойно.

Заключение. В теоретической модели и многочисленных эмпирических исследованиях показано, что способность человека сосредоточиваться, осознавать текущий внутренний и внешний опыт, управлять процессом осознания является важным фактором стрессоустойчивости и психологического благополучия. Осознанность можно тренировать. Благодаря развитию навыков осознанного проживания жизни и восприятия окружающей действительности качество жизни людей может значительно измениться в лучшую сторону. Именно восприятие мыслей, как всего лишь мыслей, без побуждения к действию позволяет избежать импульсивных поступков в жизни, а также формирует стремление к принятию ответственных решений в трудных жизненных ситуациях.

Овладение навыками осознанного проживания жизни позволяет взглянуть на мир шире, открывает возможность учиться грамотно справляться с негативной информацией и стрессами, которые имеют огромное значение в современном динамично развивающемся мире. Речь идёт об отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы.

Список литературы

1. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия = The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing / О.Д. Пуговкина, З.Н. Шильникова // Современная зарубежная психология ; Journal of modern foreign psychology / ред. Т.В. Ермолова. – 2014. – №2 2014. – С. 18-28
2. 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.
3. Brown K.W., Ryan R.M., Creswell J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects // Psychological Inquiry. 2009. Vol. 18. P. 211–237.
4. Burke C. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field // J Child Fam Stud. 2010. Vol. 19. P. 133–144.
5. Chiesa A., Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis // Psychiatry Research. 2001. Vol. 187. P. 441–453.
6. Clinical handbook of mindfulness / Didonna F. (Ed.). New York: Springer, 2009.