

**УКРАИНСКИЙ ИНСТИТУТ КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

Дипломная работа

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСЬМИШАГОВОЙ ПРОГРАММЫ
“МВСТ” В РАБОТЕ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ И
ПАМЯТИ**

ДМИТРИЙ ДЬЯКОВ

Минск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОНЯТИЕ И ИСТОКИ СТАНОВЛЕНИЯ ПРАКТИК	
ОСОЗНАННОСТИ КАК КОМПОНЕНТА КПТ-----	2
1.1 Этимология и определение понятия Mindfulness-----	4
1.2 Mindfulness как психотерапевтический метод-----	9
1.3 Нейропсихологические механизмы фундирующие практики	
осознанности-----	12
1.4 Общепсихологические исследования эффективности	
практик осознанности-----	15
1.5 Эффективность технологии Mindfulness в развитии	
когнитивной сферы: анализ результатов исследований-----	19
Выводы по главе-----	22
2. ВОСЬМИШАГОВАЯ ПРОГРАММА МВСТ КАК	
ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ-----	22
2.1 Материалы и методы исследования-----	22
2.2 Результаты исследования-----	25
2.2.1 Количественный анализ данных-----	25
2.2.2 Качественный анализ данных-----	30
Выводы по главе-----	34
Заключение-----	36
Список цитированных источников -----	37

1. ПОНЯТИЕ И ИСТОКИ СТАНОВЛЕНИЯ ПРАКТИК ОСОЗНАННОСТИ КАК КОМПОНЕНТА КПТ

Введение

Требования современного окружающего мира к личности определяют в качестве одной из магистральных линий психологической науки и практики создание и использование технологий развития интеллектуального потенциала в целом и когнитивных способностей в частности. Развитые на высоком уровне способности человека не только гарантируют его личностную свободу и самодостаточность, но и являются важнейшим основанием прогрессивного развития общества. Настоящее исследование является важным этапом на пути определения технологий, способствующих развитию высших психических функций человека не только в детском, но и в зрелом возрасте.

Технология Mindfulness в настоящее время вызывает заметный интерес у научного сообщества, особенно в контексте получения эмпирических доказательств ее положительного влияния на деятельность мозга [24, 47]. Преимущественно практики осознанности используются в терапии депрессии, предотвращении ее рецидивов, снижении тревожности и неадаптивных реакций на стрессовые ситуации. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют об их эффективности в качестве средства лечения депрессий, уменьшения хронических болей, снижения негативного влияния стресса [18, 59, 60], повышения иммунитета [47], физической и психической выносливости [36, 38, 39], усиления субъективного ощущения благополучия [48], при бессоннице и тревожном расстройстве [51], нарушениях пищевого поведения, синдроме хронической усталости, биполярном аффективном расстройстве [33, 47 и др.].

Развитие когнитивной сферы не является основной целью практик осознанности, однако на этот вторичный эффект косвенно указывают некоторые данные исследований зарубежных коллег. Они подчеркивают, что

направленность внимания – один из основных навыков, которому практикующие учатся во время Mindfulness-медитации [13, 35]. В процессе практики наблюдается совершенствование взаимосвязанных психических функций: устойчивой концентрации внимания на выбранном объекте и самонаблюдения (интроспекции) как разновидности метакогнитивного навыка, выступающего «контролером качества», отслеживающим процесс медитации и выявляющим попытки уклонения сознания от фиксации на объекте. Исследования демонстрируют изменения в отделах мозга, связанных с вниманием, способствующие повышению его концентрации, а также улучшению мнемических функций [48]. Тем не менее данные западноевропейских и американских исследований эффективности практики осознанности в сфере развития когнитивных процессов носят местами противоречивый характер [13, 63], поэтому нами принято решение о проведении исследования, которое будет направлено на проверку и уточнение полученных на западе результатов, относительно развития когнитивных функций человека, практикующего осознанность.

Предметом – нашего исследования выступила когнитивная терапия, базирующаяся на осознанности (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), как технология, обеспечивающая развитие познавательных процессов, фундированная когнитивным подходом.

Целью исследования является анализ эффективности технологии Mindfulness и операционализирующей ее программы по когнитивной терапии, базирующейся на осознанности (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), в развитии когнитивной сферы. Реализация данной цели осуществлялась посредством следующих **задач**: 1) анализ литературы об исторических истоках практик осознанности; 2) определение понятия, теоретического, практического и философского аспектов концепции Mindfulness; 3) анализ и обобщение результатов исследований влияния практик осознанности на функционирование различных сфер психики; 4) исследование эффективности МВСТ как технологии развития

познавательных процессов, фундированной когнитивным подходом (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

1.1. Этимология и определение понятия Mindfulness

Медитативные практики, независимо от вида, представляют собой определенные способы манипулирования вниманием. В научных публикациях их принято дифференцировать на практики однонаправленной концентрации (которые предполагают направление внимания на один выбранный объект и полное сосредоточение на нем) и практики осознанности (предполагающие расширение внимания и регистрацию всего происходящего в эмоционально-волевой, когнитивной и других сферах) [43]. Именно вторая, более созерцательная, разновидность медитативных практик, подразумевающая чистое, «пробужденное», «заостренное» присутствие, чувствование без вмешательства, наблюдение за происходящим, уже в течение нескольких лет исследуется специалистами различных сфер научного знания [14]. Состояние осознанности является составляющей как многочисленных древних медитативных практик, так и современных психотерапевтических подходов.

Mindfulness (осознанность) определяется исследователями как безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте с полным сосредоточением на нем и регистрацией различных аспектов реальности без попытки их интерпретации [11, 12, 43]. Осознанность выступает как одна из форм переживания (проживания) реальности, позволяющая переживать себя, непосредственно отслеживая собственные ощущения, эмоции, мысли, не подвергая их анализу и критическим суждениям. Практика Mindfulness фундирует несколько эмпирически и теоретически аргументированных программ, состоящих в большинстве своем из медитативных техник, которые могут использоваться в целях достижения психотерапевтического, релаксационного и развивающего (в том числе формирующего когнитивную сферу субъекта) эффектов [11, 12, 43].

Одним из первых, в 70-х годах XX века, термин Mindfulness в научный и практический обиход ввел американский профессор медицины Jon Kabat-Zinn, определяя его как «безоценочную осведомленность, возникающую в результате сознательного направления внимания на настоящий момент развертывающегося опыта» [43]. J. Kabat-Zinn разработал концепцию Mindfulness, адаптировав буддистские практики внимательности к сознанию человека западного типа. Имея восточные корни и опираясь при этом на системный подход, лежащий в основе западной методологии лечения психических расстройств, практика осознанности в настоящее время концептуально отошла от своих религиозных истоков, получила достаточно широкое междисциплинарное распространение [29, 43].

Понятие «Mindfulness» берет свои истоки в философской традиции буддизма, где рассматривается как состояние, позволяющее чувствовать каждый момент настоящего и связанное со способностью достигать определенного качества внимания и сознания. Исследователь языка пали T. Rhys Davids в 80-х годах XIX века перевел слово «сати» на английский язык как Mindfulness, поясняя, что в этот термин вкладывается значение активности разума (сознания) и его постоянного присутствия в настоящем [14]. Mindfulness обычно переводят как «осознанность», «полнота разума», но, поскольку в русском языке нет точного устоявшегося перевода для этого понятия, наиболее корректно использовать английский термин «Mindfulness», представляющий собой уникальный сплав философских и психологических концепций. Отдельные изданные на русском языке работы предлагают термин «внимательность». В переводе книги J. Kabat-Zinn «Wherever You Go, There You Are» («Куда бы ты ни шел, ты уже там») автором употребляется термин «полнота осознания» [43]. В книгах M. McKay, M. Davis, P. Fanning «Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life» («Как победить стресс и депрессию») и P. Ekman, Dalai Lama «Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion» («Мудрость Востока и Запада: Психология

равновесия») для перевода используется наиболее близкий по значению термин «осознанность» [4].

Концепция Mindfulness в западной психологии складывалась на протяжении последних десятилетий в процессе освоения исследователями богатейшего наследия буддизма. В южной его ветви – школе Тхеравады – значительная роль отводится осознанию различных психических процессов и бесстрастному наблюдению за ними. Школа Дзэн строится на осознании происходящего в данный момент в повседневной жизни [42]. В публикациях западных исследователей под влиянием этих буддистских школ появляются такие термины как «*принятие своего опыта*» – «acceptance of experience» (Hahn, 1998; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999); «*сострадательное отношение к себе и страданиям других*» – «a compassionate attitude toward one's own and other people's suffering» (Gilbert, 2005); «*способность к безоценочному самонаблюдению*» – «the capacity to observe oneself without judging» (Kabat-Zinn, 1990) [42, 55]. Термин «подход на основе mindfulness» в течение некоторого времени использовался в психологической науке как синоним техник на основе медитации. В конце 90-х годов XX века формируется новая междисциплинарная область с условным названием «contemplative science» («созерцательная наука») [3]. Основным предметом исследований в данной области становятся созерцательные техники и эффекты от их применения. В настоящее время исследователи говорят о существовании самостоятельного Mindfulness-подхода в психотерапии [3, 13].

J. Kabat-Zinn в своей работе «Coming to our senses» утверждает, что «...mindfulness может рассматриваться как делящаяся от одного момента к другому, не основанная на рассуждениях осведомленность, вырабатываемая благодаря направлению внимания особым образом: то есть на текущий момент, максимально нереагирующим образом и с открытостью сердца» (Kabat-Zinn, 1982) [43]. S.R. Bishop, трактует термин следующим образом: «Mindfulness – это саморегулирование внимания с тем, чтобы оно направлялось на текущий опыт таким образом, чтобы усилить распознавание

психических событий, имеющих место в данный момент <...> ему присущи такие качества как любопытство, открытость, принятие» (Bishop et al., 2004) [11]. K.W. Brown и R.M. Ryan определяют понятие «Mindfulness» через его противоположность «Mindlessness» – состояние, при котором человек концентрируется на некотором травмирующем событии, окружающее же его в данный момент выпадает из восприятия, кажется незначительным [12]. Подобная «тоннельность сознания» характеризуется погруженностью в обдумывание прошлого, беспокойством о будущем, автоматическими действиями, поглощенностью фантазиями, переживаниями, проблемами. Зачастую она наблюдается при депрессивных расстройствах, суицидальных тенденциях, различных психических нарушениях. Полнота осознанности же, в противоположность Mindlessness, говорит о психологическом благополучии [12]. В Institute for Meditation and Psychotherapy под Mindfulness понимается «осведомленность о настоящем моменте с его принятием» [3]. Авторы работы «The Mindful Way through Depression» (M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn) определяют mindfulness как «внимание, которое мы направляем намеренно, на настоящий момент, безоценочно к существующему положению вещей» [4], а учебника по когнитивно-поведенческой психотерапии «Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life» – как «практику безоценочного, сострадательного, принимающего наблюдения за собственным опытом» [20, 60]. Исследователи отмечают, что Mindfulness заметно отличается от метода релаксации, не являясь попыткой успокоения болезненных эмоций, их маскировки или отрицания, а выступая способом принятия их без преувеличения, своеобразной формой «экологии разума» [14]. Большая часть психологических трудностей человека возникает вследствие безуспешных попыток избавиться от проблемы, отрицая или избегая ее, отказ же от подобных стратегий зачастую оказывается более действенным путем облегчения страданий [14]. Поскольку Mindfulness обычно описывается как состояние внимательности и осознания того, что имеет место в настоящем,

некоторыми исследователями оно рассматривается как один из видов временной ориентации, временной перспективы [4]. Так, К.W. Brown и R.M. Ryan используют термин «*присутствующее настоящее*» (being present) [12], а P. Zimbardo и J. Boyd – «*холистическое настоящее*» (holistic present) [4].

S.R. Bishop с коллегами представляют механизм Mindfulness как двухкомпонентную модель (Bishop et al., 2004) [11]. Первым компонентом выступает саморегулирование внимания, состоящее из взаимосвязанных процессов мониторинга (т.е. непрерывного поддержания внимания на непосредственном впечатлении, что позволяет отслеживать мысли, чувства, ощущения) и контроля (своевременного торможения вторичных процессов переработки информации). Вторым компонентом механизма Mindfulness является ориентация на текущие впечатления, открытость новому опыту, поддержание любопытствующей позиции [3]. Основные эффекты практики осознанности объясняются сосредоточением внимания на восприятии реальности через органы чувств, на отслеживании собственных ощущений, эмоций, мыслей с их принятием – то есть не анализируя, не вынося оценок и критических суждений. Внимание при этом, имея ограниченный объем, оказывается не вовлеченным в ассоциативные мысленные потоки и руминации, связанные с предыдущим опытом, поиском причин или результатов, и получает больше ресурсов для обработки информации, связанной с текущими впечатлениями [3]. Постепенно человек обучается отслеживанию в сознании внутренних процессов без сверхидентификации (отождествления) себя с ними, без привычного паттерна реагирования, фильтрации через убеждения, ожидания, желания. Mindfulness-медитация имеет непосредственное отношение к гибкости внимания, способности перемещать фокус от одного объекта к другому, к поддержанию состояния бдительности в течение длительного периода времени [50]. Позиция принятия же, как один из базовых принципов концепции Mindfulness, способствует изменению субъективного значения ситуации, и, таким

образом, дистресс переживается как менее неприятный или угрожающий [3]. Действие описанных механизмов практики осознанности увеличивает психологическое субъективное благополучие личности (Kabat-Zinn, 1990) [12], приводит к сокращению использования избегающих копинг-стратегий, увеличению эмоциональной устойчивости, когнитивной гибкости и возрастанию дифференциации когнитивного и аффективного опыта, развитию способности видеть связь между мыслями, чувствами и поведением в целом (Bishop et al., 2004) [11, 26, 52].

1.2 Mindfulness как психотерапевтический метод

Несмотря на более ранние попытки применения идеи осознанности в психотерапевтической практике (например, представителем Франкфуртской школы Э. Фроммом (Erich Seligmann Fromm) в работах «Искусство быть», «По ту сторону порабощающих нас иллюзий. Дзен-буддизм и психоанализ» (1960 г.), и др. [9, 10]), широкое распространение практика получила лишь после внедрения концепта Mindfulness в логическое ложе когнитивно-поведенческой терапии (Kabat-Zinn, 1990; Segal et al., 2002) [6, 7, 29, 34, 37, 55, 58].

Достаточно активное развитие техник работы с поведением и мышлением, отличных от первой и второй «волн» когнитивно-поведенческой терапии, обусловило их выделение в «третью волну» [6]. И если первая фаза когнитивно-поведенческой терапии фокусировалась на поведении и возможностях его модификации, вторая фаза – на феномене мышления и его модификациях, то третья фаза (90-е годы XX века), не вступая с ними в логическое противоречие, а лишь расширяя и дополняя, ознаменовалась ориентацией на принятие и осознание [7, 29, 34, 37, 55, 58]. Свойственный когнитивно-поведенческой терапии прагматизм в поиске потенциального повышения своей эффективности определил включение в «третью волну» методов других традиций, в том числе и медитативных буддистских техник [6]. Вероятно, общность цели Mindfulness и когнитивно-поведенческой терапии, состоящей в избавлении от руминаций как основной причины

многих психических расстройств путем переключения внимания, стала базисом эффективности данного метода. Техники «третьей волны», заимствованные из других направлений, концентрируются на тех аспектах, которые не всегда поддаются проработке в техниках «второй волны» [6, 7, 29, 34, 37, 55, 58]. Так, пациентам с хронической депрессией приемы классической когнитивной терапии не всегда приносят облегчение, поскольку их психологическое сопротивление зачастую приобретает характер непродуктивных, повторяющихся рассуждений, вызывающих значительный эмоциональный дискомфорт. Основанная на концепте Mindfulness терапия не ставит перед собой задачи модифицировать содержание мыслей, на ее место приходит стратегия осознания, что мысль не является реальностью. Практика осознанности использует приемы сосредоточения на отношении человека к содержанию своих мыслей, чтобы в конечном итоге воспринимать его более отстраненно, созерцательно, без автоматического подключения негативных эмоций [42, 54].

Как отмечалось нами ранее, существует несколько основных программ, операционализирующих практику осознанности, среди которых наиболее эмпирически аргументированными являются Mindfulness-based stress reduction (MBSR), применяющаяся преимущественно в лечении расстройств, причиной которых является стресс, и Mindfulness-based cognitive therapy (МВСТ), ориентированная в основном на пациентов, страдающих от периодических приступов депрессии. Обе программы, являясь ярким примером адаптации восточных медитативных техник к потребностям психологической практики (Kabat-Zinn, 1982), представляют собой центральные направления «третьей волны» когнитивно-поведенческой терапии [7, 29, 34, 37, 55, 58].

В процессе восьминедельного курса снижения стресса, основанного на осознанности (MBSR), участники обучаются справляться со стрессом и хронической болью [42, 43]. Эмпирические исследования, связанные с проверкой эффективности MBSR, демонстрируют действенность этого

метода в борьбе с психологическим напряжением, вызванным различными заболеваниями и стрессом (Reibel et al., 2001).

Когнитивная терапия, базирующаяся на осознанности (МВСТ), стала новейшим значительным пополнением в арсенале способов лечения психических нарушений. Программа МВСТ изначально разрабатывалась авторами (М. Williams, Z. Segal, J. Teasdale) как терапевтическое средство при депрессивных расстройствах, однако в процессе осуществленных исследований она также эмпирически подтвердила свою эффективность в терапии тревожных расстройств, нарушений пищевого поведения, биполярного аффективного расстройства, синдрома хронической усталости, бессонницы [7, 38 и др.]. Создатели подхода объединили концепцию осознанности (mindfulness) с основными идеями и теоретическими моделями различных расстройств из когнитивно-поведенческой терапии (СВТ) [38, 60]. Основной целью МВСТ выступает избавление людей от автоматического реагирования на мысли, эмоции, события жизни. Ядром программы является освоение навыка осознанности путем медитации (mindfulness meditation). Прямое осознание протекающих в теле процессов считается «дверью в настоящий момент» и первым шагом к наблюдению за мыслями и эмоциями [43]. Перенос внимания на дыхание и ощущения в теле, созерцание мыслей и эмоций без попыток сдерживания этого опыта или чрезмерного погружения в него помогают в распознавании приближающихся признаков депрессии и нахождении адекватного ответа. В дальнейшем на данных принципах стали выстраиваться программы для лечения аддиктивного поведения, пищевых расстройств, некоторых психических нарушений и т.д. [15].

Как и MBSR, программа МВСТ представляет собой курс продолжительностью в 8 недель, двухчасовые занятия проходят 1 раз в неделю в группах до 12 человек. Первая половина программы направлена на обучение наблюдению за внутренними процессами, осознанию и исследованию их динамики. Во второй половине акцент делается на обучении применению навыков в ситуациях повседневной жизни [15]. Одной

из основополагающих концепций МВСТ является концепция «автопилота» – способности психики неосознанно выполнять часть задач, в числе которых двигательные задачи, эмоциональные реакции, мыслительные шаблоны и др. Давая массу преимуществ, с одной стороны, эта эволюционно приобретенная способность зачастую образует значительный разрыв между реальностью и привычными представлениями о ней. Выявление моментов неадекватного действия «автопилота» и использование в этих случаях осознанности – задачи, решаемые программой МВСТ [62]. Другая существенная концепция – различие между двумя состояниями сознания: режимом действия и режимом осознания. В «реагирующем состоянии» ум сосредотачивается на разнице между текущим и желаемым состоянием дел и ищет способы сократить эту дистанцию (путем стремления к овладению желаемым или избегания нежелательного). В преобладании этого состояния в повседневной жизни лежат корни психологических проблем и трудностей. В противовес ему, «бытийное состояние» ума характеризуется вниманием к настоящему моменту, безоценочным принятием происходящего, осознанными реакциями на стимулы среды (в отличие от автоматического реагирования) [38].

В настоящее время программа Mindfulness-based cognitive therapy официально рекомендована National Institute for Clinical and Health Excellence (NICE) как эффективное средство терапии различных расстройств.

1.3 Нейропсихологические механизмы фундирующие практики осознанности.

Основываясь на данных исследований западноевропейских и американских ученых, можно охарактеризовать механизм воздействия Mindfulness как двухуровневую систему, осуществляющую, с одной стороны, когнитивное регулирование (при котором субъект обучается отслеживать появление негативных мыслей и не позволяет им развиваться, не вовлекается в бесконечный цикл их обдумывания (руминации)), а с другой стороны, эмоциональное регулирование (регулярная практика осознанности способствует развитию способности спокойно принимать негативные

события) [11, 35, 36]. Данные механизмы имеют нейрофизиологическую природу, определенной динамике которой способствует практика осознанности. Результаты исследований, полученные с использованием аппарата фМРТ, позволяют представить доказательства эффективности Mindfulness [27, 35, 36, 47]. Основываясь на анализе более 20-ти исследований, группа ученых (К.С. Fox, S. Nijeboer, M.L. Dixon и др.; 2015) определяет, по меньшей мере, восемь областей головного мозга, испытывающих на себе положительное влияние Mindfulness-практик, среди которых передняя часть поясной извилины, префронтальная кора, гиппокамп, миндалевидное тело, островковая доля и др. [27]. Долгосрочные исследования людей, практикующих медитацию осознанности, осуществленные Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar и др., позволяют выявить несколько основных физиологических изменений структуры мозга, имеющих место при регулярных занятиях [35, 36, 47]. У людей с опытом медитирования наблюдается увеличение серого вещества (толщины коры) в участках мозга, отвечающих за внимание и обработку сенсорной информации [47]. Обнаруженное у участников исследования, практиковавших осознанность, значительное усиление миелинизации нервных волокон влияет на улучшение памяти, скорости обучения, а также усиление эмпатии. Процессы саморегуляции, обеспечение функционирования которых осуществляется в передней части поясной извилины, испытывают на себе положительное воздействие Mindfulness-медитаций [27, 59]. Увеличение серого вещества в этой области головного мозга способствует развитию возможностей целенаправленного удерживания внимания на объекте, выработке эффективных стратегий реагирования на стимулы окружающей среды и нахождению оптимальных решений на основе анализа прошлого опыта. Результаты исследований позволяют сделать вывод, что изменения в области передней части поясной извилины вследствие регулярных практик осознанности обуславливают развитие когнитивной гибкости,

абстрагирования от излишней сенсорной информации, переключения внимания [27, 59]. Влияние на эмоционально-волевую сферу и мнемические процессы оказывается в процессе практики осознанности благодаря увеличению серого вещества в области гиппокампа, который является частью лимбической системы. Согласно исследованиям В. Hölzel и др. [35, 36, 47], люди, имеющие меньший по объему гиппокамп, более подвержены влиянию стресса и возникновению различных связанных с ним расстройств, таких как депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство и т.д. Регулярные Mindfulness-медитации обуславливают увеличение гиппокампа и, как следствие, эффективное противостояние расстройствам, вызванным стрессами [35, 36, 47].

Практика осознанности способствует уменьшению объема миндалевидного тела, которое, являясь частью лимбической системы, играет ключевую роль в формировании эмоций, участвует в формировании как отрицательных (страх), так и положительных эмоций (удовольствие). Такие состояния, как тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, фобии, связаны с нарушенным функционированием миндалина. У практикующих участников исследований наблюдается активизация островковой доли [24], осуществляющей обработку болевого и температурного восприятия и выполняющей интегрирующую функцию в отношении сенсорных и вегетативных импульсов, поступающих от внутренних органов [25]. В процессе осознанных медитаций снижается активность в медиальной префронтальной коре (центр «Я»), изменяется функциональность в определенных нейронных сетях, ослабляются функциональные связи между миндалевидным телом и префронтальной корой лобных долей мозга, что способствует уменьшению реактивности, укрепляет связи между областями мозга,

связанными с высшими психическими функциями [35, 36, 47]. Исследователи делают выводы об ингибирующем эффекте медитативных практик на работу нейронной сети ненаправленной активности (default mode network), которая играет важную роль в самосознании, обеспечивая процессы самоанализа, и, одновременно, участвует в навязчивом мышлепродукции – руминациях [30]. Ограничение подобной нейронной активности предохраняет сознание от центрирования на «Я», глубокого погружения в собственные мысли, от высокой тревожности, низкой результативности. Зарубежные коллеги полагают, что практика осознанности уравнивает самоаналитическую активность сознания, удерживая его в настоящем моменте и связывая при этом с внешним миром [30, 41].

Научные исследования R. Davidson из University of Wisconsin-Madison по индексированию субъективного уровня психологического благополучия путем отслеживания электрической активности в различных областях мозга демонстрируют, что у практикующих медитацию осознанности становятся активнее зоны, связанные с положительными эмоциями [18, 19]. В результате прохождения 8-минутного тренинга практики осознанности участники исследования чувствуют себя менее тревожными, более энергичными, деятельными и вовлеченными в работу, более счастливыми. Также у участников курса осознанной медитации было обнаружено существенное укрепление иммунной системы [18].

1.4 Общепсихологические исследования эффективности практик осознанности.

На данном этапе в области общей психологии и психологии личности осуществлено значительное количество исследований, посвященных изучению возможностей воздействия Mindfulness-медитации на развитие личности субъекта, его эмоционально-волевой,

когнитивной сфер и т.д. Так, С. Crescentini и V. Capurso, в процессе мета-анализа исследований влияния практик осознанности на личность, отмечают их положительное действие на самосознание путем развития чувств самопринятия, аутентичности, ответственности, сострадания, более целостного видения и понимания себя, функций саморегуляции личности [16]. Согласно авторам, медитативные практики осознанности способствуют большей динамичности самовосприятия, объективности в отношении своего внутреннего опыта, более полному и подлинному контакту субъекта с окружающим миром, что уменьшает психологическое напряжение и повышает самооценку субъекта [16]. D. Creswell с коллегами приводят данные о том, что практика Mindfulness повышает уровень эмоционального самосознания личности [17]. Как показывают исследования, практикующие осознанность участники развивают способности к распознаванию возникающих эмоций, их интерпретации, четкому формулированию своих чувств, пониманию их возможных последствий для себя и окружающих, а также оперативному обрабатыванию эмоционально насыщенной информации [17]. Отечественные исследователи подтверждают эти данные, отмечая, что практика осознанности способствует развитию основных составляющих эмоционального интеллекта. С.В. Афанасьев рассматривает Mindfulness-медитации в качестве одного из эффективных инструментов в его развитии и коррекции, опосредующих повышение адаптационных возможностей личности [1]. Согласно исследованиям Д.А. Леонтьева и А.Ж. Авериной, практика осознанности положительно влияет на самоуважение, оптимизм, субъективное эмоциональное благополучие, удовлетворенность жизнью, самоактуализацию, автономность, социальную компетентность [5]. Осознанность может использоваться как эффективное средство для снижения нейротизма, тревоги, враждебности, депрессии,

импульсивности, уязвимости, эмоциональных расстройств, негативных аффектов, соматизации. Авторы указывают на осознанное присутствие как существенный фактор в обеспечении психического здоровья и приходят к общему выводу о связи Mindfulness с ощущением общего субъективного благополучия [5].

В. Fredrickson с коллегами, исследуя эффективность осознанной медитации, отмечают повышение у участников 9-тинедельного курса целеустремленности, уменьшение чувства отчуждения, изоляции, а также симптомов различных заболеваний – головной боли, болей в области грудной клетки, гиперемии [28]. Исследования, проведенные на базе University Medical Center of Groningen (Нидерланды), доказывают, что осознанное выполнение повседневных действий, наблюдение за обычными жизненными ситуациями и меньший автоматизм напрямую связаны с улучшением настроения и самочувствия. Уменьшение же проявлений негативного настроения тесно связано с умением принимать свои мысли и эмоции, не подвергая их критике, поддерживать любопытствующую позицию по отношению к любым возникающим чувствам [57].

Согласно опубликованным данным (Teasdale et al. 2000), для пациентов, переживших от трех и более эпизодов депрессии, прохождение 8-минедельного курса когнитивной терапии, базирующейся на осознанности (МВСТ), почти вдвое снижает риск следующего приступа (рецидив произошел у 66% пациентов, прошедших классический курс терапии, и только у 37% участников программы МВСТ) [55, 60]. Результаты данного исследования в 2004 году были подтверждены J. Ma и J.D. Teasdale: у лиц с тремя и более эпизодами в истории болезни рецидивы случались в 78% случаев при обычной терапии и в 36% при прохождении курса МВСТ [49]. Также в 2006 году J.M. Williams с коллегами исследовали эффективность МВСТ в

работе с суицидальными наклонностями [49, 55]. Согласно исследованиям М.А. Kenny, S.J. Eisendraeth и др., МВСТ может быть рекомендована как эффективная стратегия для пациентов, депрессия которых не поддается лечению антидепрессантами, когнитивной терапией или другими способами [22, 44, 45]. Исследования, реализованные в клинике профессора С. van Heeringen в Генте (Бельгия), позволяют сделать вывод, что прохождение курса Mindfulness возможно в случаях, когда пациенты принимают антидепрессанты. Установлено, что медитация осознанности снижает вероятность рецидива с 68% до 30%, независимо от приема антидепрессантов большинством участников исследования как в экспериментальной, так и в контрольной группе [31]. В отношении же использования Mindfulness-медитации вместо антидепрессантов, W. Kuyken и его коллеги в The University of Exeter [46] выявили, что пациенты, переставшие принимать антидепрессанты и прошедшие вместо лечения 8-минедельный курс МВСТ, показали такие же либо более оптимистичные результаты в сравнении с продолжившими принимать лекарства. Однако исследователи отмечают, что вопрос отмены приема антидепрессантов и замены их практикой осознанности подлежит обязательному предварительному обсуждению с лечащим врачом [46].

В рамках непрерывного мониторинга эффективности 8-минедельного курса осознанной медитации исследовательская группа факультета медицины Massachusetts Institute of Technology под руководством J. Kabat-Zinn изучила возможности Mindfulness в повышении показателей эмоциональной устойчивости человека [21, 61 и др.]. Как демонстрируют результаты исследований, практика осознанности способствует существенному улучшению способности человека противостоять разнообразным жизненным событиям и стрессам. Прошедшие программу участники отмечали, что чувствуют

себя более счастливыми, энергичными, менее подверженными стрессу, а также, что ощущают больший контроль над собственной жизнью. Последующие исследования подтвердили эти результаты [21, 61]. Одним из итогов работы исследователей стал тезис о том, что «фундаментальные» черты характера отнюдь не статичны, и их трансформация возможна в процессе регулярной тренировки осознанности.

1.5 Эффективность технологии Mindfulness в развитии когнитивной сферы: анализ результатов исследований

Как мы отметили выше, практики осознанности напрямую не направлены на развитие когнитивной сферы, находя применение главным образом в сферах работы со стрессовыми, тревожными, депрессивными расстройствами, однако на достижение этого сопутствующего эффекта указывают некоторые результаты исследований. В процессе приобретения навыков медитации отмечается повышение продуктивности в решении задач, требующих упорства [23], продолжительной концентрации, полного сосредоточения [56, 64]. Закономерными, при учете взаимосвязи между вниманием и рабочей памятью (Jha, 2002) [39, 40], являются результаты недавних исследований, обобщающие влияние практик осознанности на улучшение качества рабочей памяти [39, 40, 64]. Даже краткосрочный курс Mindfulness совершенствует когнитивное функционирование в целом: отмечается улучшение пространственного восприятия, объема рабочей памяти, исполнительских функций планирования и контроля [64]. Применение технологии в целях изучения влияния на производительность труда обнаруживает, что осознанность улучшает лабильность психики, способствует эффективному функционированию когнитивных процессов, улучшает умственную и физическую работоспособность. Исследования обнаруживают у практикующих

Mindfulness рост продуктивности в профессиональной сфере, увеличение удовлетворенности собственной работой [32]. Медитативные техники эффективны в совладании с академическим стрессом в студенческой среде и повышении успешности обучения [53]. На примере решения проблемных задач исследователями продемонстрировано влияние осознанности на функционирование дивергентного мышления [56].

Регулярная практика осознанности повышает порог чувствительности зрительного восприятия, облегчает поддержание произвольного внимания и улучшает сопротивление отвлечению [50]. Исследователи пришли к выводу, что в процессе практики человек не только учится самой способности медитировать, но также овладевает различными навыками самоконтроля, в числе которых внимательность, организованность, стрессоустойчивость [36].

Полученные результаты исследований доказывают, что систематические медитативные занятия приводят к улучшению так называемой «ментальной формы» практикующих, защищая от негативных эмоциональных реакций и отвлекающих факторов, позволяя управлять своим когнитивным рабочим пространством [39]. В конечном итоге это способствует быстрому и взвешенному принятию решений и последующей выработке планов действий [39]. Обучение практике осознанности в процессе тренинга также повышает способность поддерживать оперативную память в рабочем состоянии [40] и увеличивает ее объем даже в условиях стресса [39].

Исследователи (A. Chiesa, R. Calati, A. Serretti, 2011), обобщая данные 23-ех исследований влияния практики осознанности на когнитивные функции, резюмируют, что на ранних этапах обучения Mindfulness постепенно улучшается способность к концентрации внимания, функции избирательности, точности, переключения,

последующие же этапы, которые характеризуются необходимостью одновременного отслеживания внутренних и внешних стимулов, положительно воздействуют на объем внимания [13]. Кроме того, Mindfulness способствует улучшению функционирования мнемических процессов. Однако некоторые из включенных в мета-анализ исследований демонстрируют методологические ограничения, а также отрицательные результаты [13]. Например, согласно недавнему исследованию В. Wilson и L. Mickes, медитация осознанности может способствовать образованию ложных воспоминаний и в целом делать воспоминания менее надежными. Это одно из немногих исследований, демонстрирующих потенциальные неблагоприятные эффекты на практике [63]. Соответственно, доступные нам данные различных исследований следует рассматривать с осторожностью. Мы также видим необходимость в дальнейших исследованиях эффективности практики осознанности в сфере развития когнитивных процессов, которые будут носить подтверждающий, уточняющий и расширяющий по отношению к полученным зарубежными коллегами данным характер.

Выводы по главе:

1. Mindfulness (как безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте) фундирует ряд эмпирически и теоретически аргументированных практик (основными среди которых являются МВСТ и MBSR), состоящих в большинстве своём из медитативных техник, которые могут использоваться в целях достижения психотерапевтического, релаксационного и развивающего (в том числе формирующего когнитивную сферу субъекта) эффектов.
2. В ходе многочисленных, преимущественно зарубежных, исследований получены достоверные данные, доказывающие, что практики осознанности развивают навыки контроля над импульсами, внимательность, организованность,

стрессоустойчивость, а также оказывают влияние на развитие эмоционального интеллекта. У практикующих Mindfulness увеличивается плотность серого вещества в области гиппокампа, обеспечивающего осуществление ряда когнитивных процессов, а также в отделах мозга, отвечающих за самосознание и самоанализ.

3. Mindfulness-медитация, как показывают зарубежные исследования, может выступать эффективным средством профилактики психоневрологических расстройств, в том числе связанных с нарушением функционирования самосознания (расстройства шизофренического спектра, клиническая депрессия, тревожные, травматические и стрессовые расстройства, биполярное аффективное расстройство). Регулярная практика осознанности уравнивает «самоаналитическую» активность сознания, удерживая его в текущем моменте и сохраняя при этом связь с внешним миром.
4. Выявлен ряд противоречий, связанных с определением влияния практик осознанности на развитие когнитивной сферы личности. В связи с этим существует необходимость в дальнейших исследованиях соответствующей направленности, которые будут носить подтверждающий, уточняющий и расширяющий по отношению к полученным ранее данным характер.

5. ВОСЬМИШАГОВАЯ ПРОГРАММА МВСТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

В первой части работы раскрыты теоретический, практический и философский аспекты концепции Mindfulness, представлено определение данного феномена, проанализированы результаты исследований влияния практик осознанности на функционирование различных сфер психики. Вторая часть статьи посвящена описанию осуществленного исследования и его результатов.

5.1 Материалы и методы исследования.

Осуществленное нами исследование представляет собой генетико-моделирующий эксперимент, направленный на определение эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy (сокр. МВСТ), операционализирующей технологию «третьей волны» когнитивно-поведенческой психотерапии – практику Mindfulness, в развитии познавательных процессов в юношеском возрасте.

Схема эксперимента включала сформированные методом рандомизации две экспериментальные и одну контрольную группы, эквивалентные по количеству и возрастно-половому составу. Первая экспериментальная группа работала в русле 8-мишаговой программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy, во второй группе было решено применить еще одну технологию для развития когнитивной сферы. Несмотря на популярность Mindfulness-подхода за рубежом, предпринимается не так много компаративных исследований, изучающих его эффективность в сравнении с другими технологиями. Данная же экспериментальная схема позволила более подробно изучить эффекты практики осознанности.

Технология, применявшаяся нами для компаративного анализа, выстроена в русле системно-деятельностного подхода и носит название Мультимодальная система билатеральной активации гемисфер головного мозга [8]. Данный комплекс упражнений разрабатывался с целью развития на основе билатеральной стимуляции обоих полушарий головного мозга познавательных процессов, повышения интеллектуальной продуктивности. Предполагалось, что упражнения способствуют синхронизации работы и обучению в использовании возможностей обоих полушарий головного мозга. В основу данной технологии было положено учение о функциональных системах П.К. Анохина, в терминах которого мозг можно охарактеризовать как целостный (когда он рассматривается не как структура, состоящая из правого и левого, а как единая система, направленная на конечный результат) [8]. В комплексе предлагалась программа упражнений, выстроенная на базе мультимодальной стимуляции посредством зрительных, слуховых и двигательных стимулов. Основной акцент в комплексе упражнений был сделан на письмо левой рукой (слева направо и справа налево) и «зеркальное» чтение. Отметим, что технология, выстроенная в русле отечественной психологии мышления, изначально была направлена именно на развитие когнитивных процессов, программа МВСТ же разрабатывалась авторами (M. Williams, Z. Segal, J. Teasdale) с ориентацией на пациентов, страдающих от периодических приступов депрессии [60]. Однако в процессе проведения многочисленных исследований эффективности Mindfulness в различных сферах, зарубежными учеными обнаружилось влияние данной технологии на познавательные процессы [13].

В рамках нашего исследования с экспериментальными группами в течение 2-ух месяцев проводились регулярные занятия в русле одного из подходов посредством конкретизирующих их технологий; до начала

и после окончания занятий для выявления степени влияния на развитие познавательных процессов примененных нами технологий проводился диагностический срез. Диагностическая процедура была построена на стандартизированных методиках для выявления отдельных параметров внимания и памяти: корректурная проба Бурдона; таблицы Шульте; субтест «Память» (Тест структуры интеллекта Амтхауэра); пиктограммы [2]. Достоверность полученных результатов обеспечивалась достаточным объемом выборки, а также высоким уровнем надежности и валидности используемых методик. Для осуществления психодиагностического среза были разработаны специальные бланки, которые предлагались участникам исследования. Процедура исследования осуществлялась отдельно в каждой из групп, работа участников с методиками в среднем занимала 40 минут. Результаты фиксировались в бланках ответов и интерпретировались в соответствии с ключами. Для качественной оценки динамики был применен нарративный (повествовательный) метод.

Обработка и анализ полученных данных проводились при помощи методов статистической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона) с использованием возможностей программного обеспечения Statistica версии 6.1.

Исследовательская выборка

Участниками исследования выступили учащиеся факультета психологии БГПУ в общем количестве 45 человек в возрасте от 18 до 22 лет ($M_e=19$). Исследовательская выборка в целом состояла из 12 юношей и 33 девушек. Каждая группа включала по 15 участников. Участие студентов было добровольным. Сравнительно небольшой объем исследовательской выборки объясняется применением генетико-моделирующего эксперимента с объемным и длительным тренингом

(обе программы предполагают проведение 8-ми занятий общим объемом 16 часов, при этом участникам даются домашние задания).

Квалификация: Проведение программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy осуществлялось автором: сертифицированным МВСТ-тренером, когнитивно-поведенческим терапевтом (курсы на базе Oxford Mindfulness Centre, Oxford Cognitive Therapy Centre (London); обучение в Украинском Институте когнитивно-поведенческой терапии (Киев).

5.2 Результаты исследования

2.2.1 Количественный анализ данных. Рассмотрение результатов применения технологии МВСТ начнем с *количественного анализа* полученных данных, которые представлены в таблице 1. Группы участников исследования обозначены следующим образом: «МВСТ» – группа, работающая с технологией Mindfulness-Based Cognitive Therapy, фундированной когнитивным подходом; «МС» – группа, работа с которой велась по технологии, выстроенной в русле системно-деятельностного подхода (Мультимодальная система билатеральной активации гемисфер головного мозга); «Контр» – контрольная группа.

Таблица 1 – Динамика когнитивной сферы (отдельных параметров внимания и памяти), выраженная в процентном соотношении

	ПАРАМЕТР	ВЛИЯНИЕ	МВСТ	МС	Контр.
ПАРАМЕТРЫ ВНИМАНИЯ	Точность	изменения в сторону улучшения	80%	0%	6,7%
		изменения в сторону ухудшения	0%	80%	33,3%
		без изменений	20%	20%	60%
	Устойчивость	изменения в сторону улучшения	46,6%	73,3%	26,7%
		изменения в сторону ухудшения	26,7%	20%	33,3%
		без изменений	26,7%	6,7%	40%
	Продуктивность	изменения в сторону улучшения	53,3%	73,3%	6,7%
		изменения в сторону ухудшения	26,7%	20%	40%

	Эффективность	ухудшения				
		без изменений	20%	6,7%	53,3%	
		изменения в сторону улучшения	86,6%	46,7%	0%	
	Врабатываемость	изменения в сторону ухудшения	6,7%	40%	26,7%	
		без изменений	6,7%	13,3%	73,3%	
		изменения в сторону улучшения	60%	40%	26,7%	
	Психическая устойчивость	изменения в сторону ухудшения	20%	26,7%	26,7%	
		без изменений	20%	33,3%	46,6%	
		изменения в сторону улучшения	46,6%	33,3%	20%	
	ПАРАМЕТРЫ ПАМЯТИ	Кратковременная память	изменения в сторону ухудшения	26,7%	13,4%	46,7%
			без изменений	26,7%	13,4%	46,7%
			изменения в сторону улучшения	86,6%	33,3%	20%
Опосредствованное запоминание		изменения в сторону ухудшения	6,7%	40%	46,7%	
		без изменений	6,7%	26,7%	33,3%	
		изменения в сторону улучшения	53,3%	13,3%	6,7%	
		изменения в сторону ухудшения	20%	40%	6,7%	
		без изменений	26,7%	46,7%	86,6%	

Согласно полученным данным, занимающаяся в русле системно-деятельностного подхода группа выявила изменения в сторону улучшения в параметрах продуктивности внимания и его устойчивости (соответственно, по 73,3% по каждому параметру). Результаты тестов других параметров выявили незначительные отклонения в худшую сторону или отсутствие каких-либо изменений. В процессе статистической обработки полученных данных значимых различий между показателями до и после применения технологии обнаружено не было. Отметим также, что и контрольная группа, воздействие на которую не оказывалось, не выявила существенных изменений в сторону улучшения либо ухудшения результатов тестов – практически все параметры остались без изменений. В некоторых методиках были

обнаружены незначительные отклонения в сторону ухудшения, однако никакие из этих изменений не являлись статистически значимыми.

В группе, практиковавшей технологию МВСТ, выявлены следующие изменения в параметрах внимания (табл. 1): обнаружена динамика в сторону улучшения результатов по показателю точности (у 80% участников от общего количества, при этом ни один участник не ухудшил свои результаты), продуктивности (53,3%), эффективности (86,6%), вратываемости (60%). По тестам, изучающим кратковременную память и опосредованное запоминание, участники также обнаружили улучшения (86,6% и 53,3% соответственно).

Наглядно результаты динамики в функционировании внимания и памяти по основным параметрам представлены в гистограмме (рис. 1).

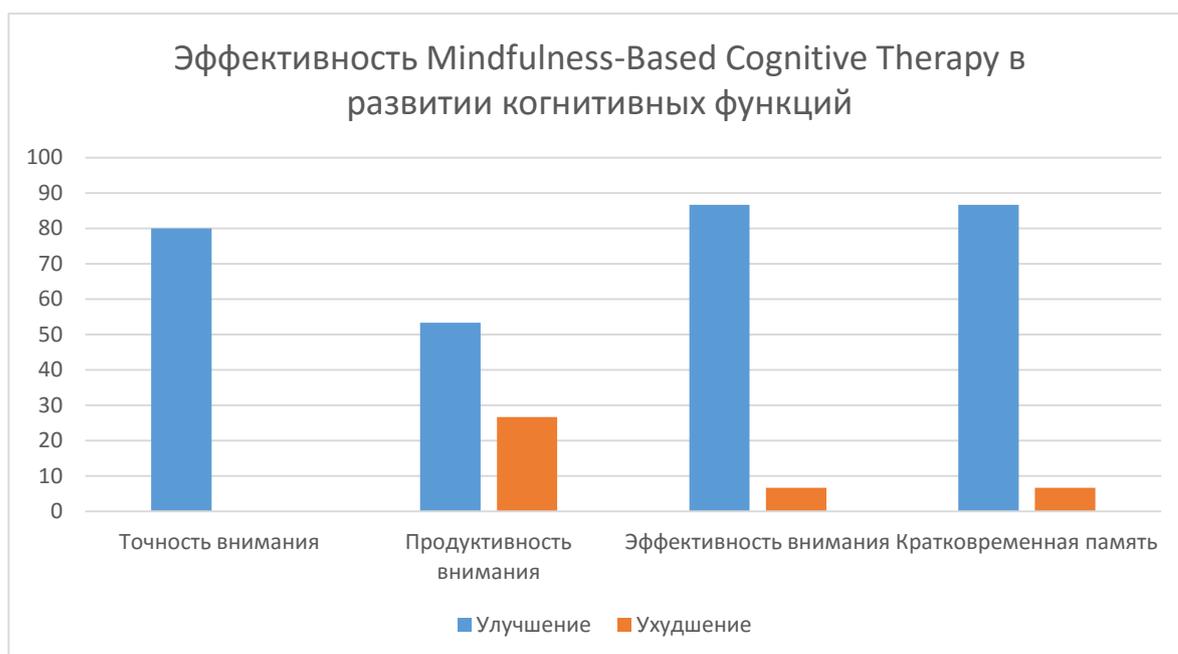


Рисунок 1 – Эффективность Mindfulness-Based Cognitive Therapy в развитии когнитивных функций

Согласно представленным данным (рис. 1), группа, практиковавшая осознанность, значительно улучшила показатели тестирования точности и эффективности внимания, а также кратковременной памяти.

Для проверки гипотезы о статистической значимости различий между значениями до и после применения технологии в исследуемой группе был применен Т-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

Статистически значимые различия в группе, занимавшейся в русле когнитивной терапии, базирующейся на осознанности, выявлены по параметру «Точность внимания» ($T=0,00$; $p=0,002218$). С целью визуализации результатов в программе Statistica версии 6.1 построена диаграмма размаха (рис. 2).

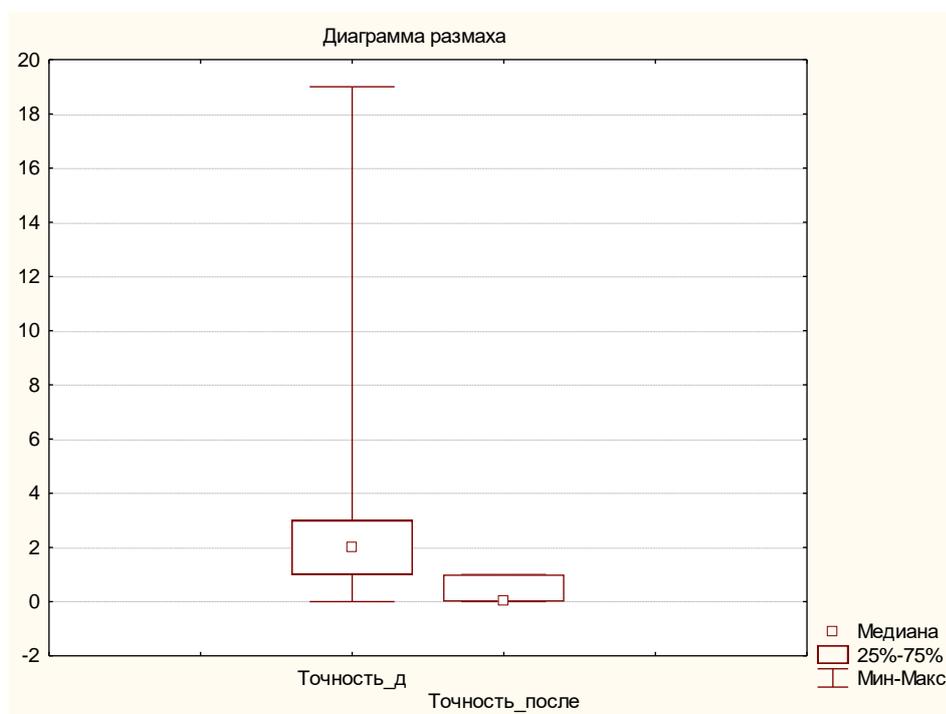


Рисунок 2 – Различия по параметру «Точность внимания» до и после применения технологии МВСТ

На диаграмме (рис. 2) продемонстрирован отрицательный сдвиг: переменная после применения технологии имеет меньшее среднее, чем переменная до. Таким образом, результаты по переменной «точность внимания» в группе, работавшей в русле Mindfulness, улучшились после занятий.

В группе, практикующей осознанность, обнаружены статистически значимые различия по параметру «Эффективность внимания» ($T=3,000000$; $p=0,001887$). Отрицательный сдвиг по переменной «эффективность» после применения технологии, наблюдаемый на диаграмме (рис. 3), позволяет сделать вывод об улучшении результатов у группы, работавшей по технологии МВСТ.

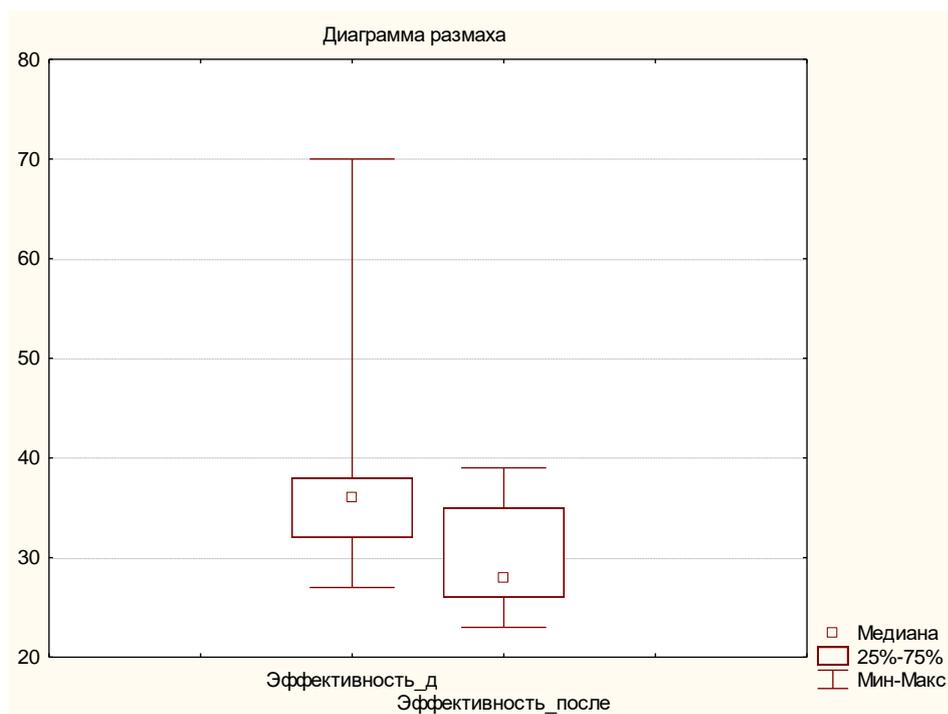


Рисунок 3 – Различия по параметру «Эффективность внимания» до и после применения технологии МВСТ

Также выявлены статистически значимые различия по параметру «Кратковременная память» ($T=2,000000$; $p=0,001523$). На диаграмме размаха (рис. 4) продемонстрирован положительный сдвиг: переменная после применения технологии имеет большее среднее, чем переменная до. В данном тестировании это интерпретируется как изменение в сторону улучшения после занятий по когнитивной терапии, базирующейся на осознанности.

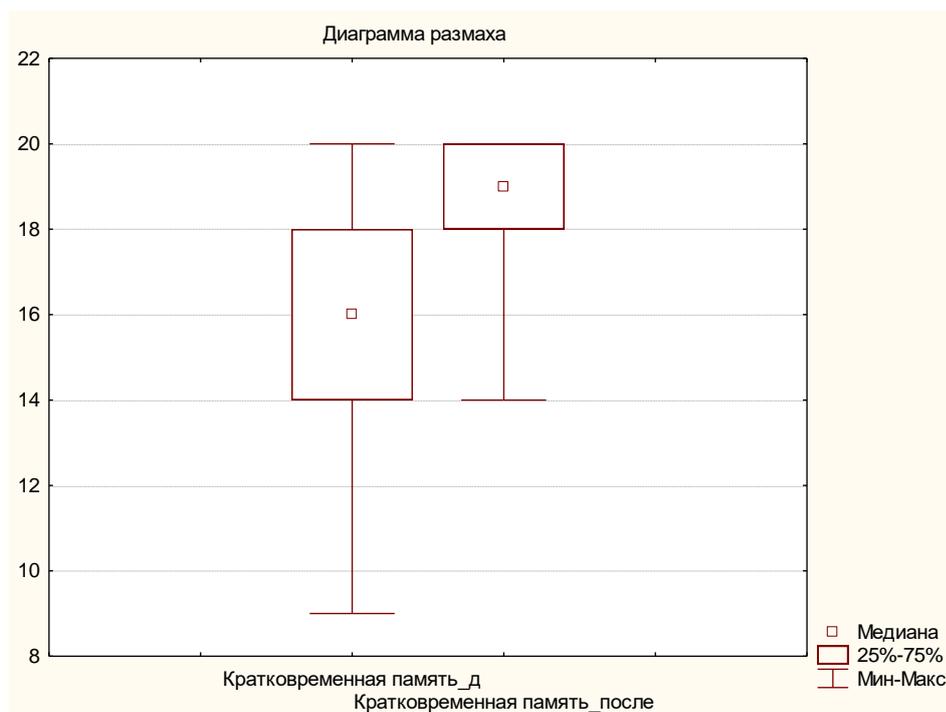


Рисунок 4 – Различия по параметру «Кратковременная память» до и после применения технологии МВСТ

2.2.2 Качественный анализ. Для качественной оценки динамики был применен нарративный (повествовательный) метод. Участникам обеих групп после завершения занятий было предложено написать рефлексивные эссе о пройденном курсе. В тексте эссе студенты могли описать свои впечатления после 2-ух месяцев работы и обозначить субъективно отмечаемые изменения либо их отсутствие вследствие регулярных практик. В ходе анализа текстов нами были выделены основные сферы, изменения в которых наиболее часто отмечали участники (подробные данные представлены в таблице 2).

Таблица 2 – Результаты рефлексивных эссе

№	ПОКАЗАТЕЛИ	СУБЪЕКТИВНО ОТМЕЧАЕМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ	МВСТ	МС
1.	Изменения в сфере когнитивных	- улучшение функционирования мнемических процессов;	60% (9 чел.)	26,7% (4 чел.)

	процессов	- улучшение внимания, увеличение сосредоточенности;	73,3% (11 чел.)	13,3% (2 чел.)
		- увеличение скорости реакции на различные раздражители;	-	60% (9 чел.)
		- увеличение обдуманности и осмысленности автоматических действий, вовлеченность в процесс осуществляемой деятельности;	86,7% (13 чел.)	33,3% (5 чел.)
2.	Изменения в эмоционально-волевой сфере	- спокойствие, уверенность в себе, появление собранности, сосредоточенности, повышение самоконтроля;	46,7% (7 чел.)	40% (6 чел.)
		- уменьшение тревожности;	46,7% (7 чел.)	-
		- проявление ранее не свойственной эмоциональной нестабильности, появление раздражительности, агрессивности;	-	33,3% (5 чел.)
		- увеличение чувства субъективного благополучия;	73,3% (11 чел.)	-
		- улучшение различения эмоциональной окраски речи окружающих;	26,7% (4 чел.)	13,3% (2 чел.)
3.	Состояние общей работоспособности	- повышение общей работоспособности, активности и жизненного тонуса;	53,3% (8 чел.)	40% (6 чел.)
4.	Другое	- появление вдохновения, применение творческого подхода к решению некоторых задач, стремление к самосовершенствованию;	40% (6 чел.)	33,3% (5 чел.)
		- развитие заинтересованности увлеченности; возникновение новых хобби; появление интересов в области литературы, изучения языков; стремление к получению знаний;	33,3% (5 чел.)	46,7% (7 чел.)
		- использование техник в повседневной жизни.	60% (9 чел.)	33,3% (5 чел.)

Некоторое количество участников группы (60%), работавших с мультимодальной системой, отмечали у себя увеличение скорости реакции на различные раздражители после завершения курса, что в

некоторой мере подтвердилось их результатами тестирования: скорость выполнения ими заданий (параметр «продуктивность») возросла по окончании занятий.

В своих рефлексивных эссе участники, практиковавшие Mindfulness, в когнитивной сфере наблюдали у себя улучшение внимания и мнемических функций (73,3% и 60% соответственно): они стали быстрее и качественнее справляться с задачами, требующими повышенного внимания и запоминания. Приведем несколько примеров из текстов эссе: *«В процессе курса я научилась абстрагироваться от ненужных стимулов и сосредотачиваться на необходимых вещах»; «По прохождению тренинга отмечаю у себя улучшения в сферах, которые требуют повышенного внимания и хорошей памяти»; «Я стала быстрее и лучше решать проблемы в повседневной жизни и работе, которые требуют концентрации внимания на протяжении длительного времени».*

Также участники описывали ощущение возросшей вовлеченности в решение различных вопросов, увеличение обдуманности и осмысленности ранее автоматических действий (86,7%), при этом иногда подчеркивали появление в связи с этим некоторой медлительности: *«На обычные занятия взглянула с новой стороны, была крайне увлечена процессом»; «Многие повседневные действия, обычно выполняемые машинально, стали более осознанными»; «У меня создалось впечатление, что ранее привычные вещи я как в детстве делаю впервые и только учусь».*

Большинство участников группы наблюдали повышение работоспособности (53,3%), появление и усиление чувства благополучия (73,3%): *«Не подозревала, сколько положительных эмоций могу получить от обыденных вещей. Я стала более чувствительна к ним. И оттого более счастливой»; «Стал жить более сознательно, спокойно,*

уравновешенно, в согласии с окружающим миром и собой»; «Я осознала прелесть даже самых маленьких моментов жизни. Поняла, что от них можно получить огромное удовольствие». Участники (60%) также рассказывали о своем опыте использования медитативных техник уже после завершения занятий и их положительных эффектах (расслабление, уменьшение болевых ощущений, бессонницы, тревожности): «Существенно снизилась преследующая меня ранее тревога о будущем. В повседневной жизни и после завершения занятий использую техники в целях снятия боли, расслабления»; «Пройденный курс помог мне избавиться от бессонницы. Я стала быстрее засыпать, используя техники. Научилась расслабляться после трудного дня»; «Использую упражнения в повседневной жизни, так как они помогают восстановить гармоничное состояние в стрессовых ситуациях и взглянуть на мир по-другому, испытать от простых вещей другие ощущения»; «Техники позволили мне отказаться от приема успокоительных лекарств. Практика осознанности помогает мне расслабиться»; «Теперь я знаю, как успокоить себя в ситуации стресса»; «В повседневной жизни я начал использовать техники Mindfulness для успокоения, мне помогает»; «Для меня это одни из самых эффективных практик в работе со своими состояниями, тревожностью и стрессом».

Таким образом, обе технологии, применявшиеся нами для реализации цели исследования, в определенной степени продемонстрировали эффективность в улучшении функционирования когнитивных процессов, что положительно повлияло на результаты повторного тестирования. Динамика в тестировании когнитивных способностей наблюдалась в обеих экспериментальных группах, однако группа, практиковавшая осознанность (Mindfulness), обнаружила значимые изменения в сторону улучшения, тогда как в группе, работавшей в русле системно-деятельностного подхода, по некоторым

параметрам наблюдалось ухудшение. В результате проведенного исследования выявлено, что Mindfulness-медитация может выступать эффективным средством в развитии когнитивных способностей. и Операционализирующая технологию Mindfulness программа по когнитивной терапии, базирующейся на осознанности, как средство развития когнитивных процессов оказала положительное влияние на показатели точности и эффективности внимания, а также кратковременной памяти. При повторном тестировании когнитивных способностей у участников эксперимента обнаружилось значительное улучшение данных параметров.

Выводы по главе:

1. Механизм воздействия Mindfulness работает на двух уровнях: с одной стороны, когнитивное регулирование (человек обучается отслеживать появление негативных мыслей и не позволяет им развиваться, не вовлекается в бесконечный цикл их руминирования); с другой стороны, эмоциональное регулирование (регулярная практика осознанности позволяет развить способность спокойно принимать негативные события). Развитие когнитивных процессов происходит путем совершенствования взаимосвязанных психических функций: устойчивой концентрации внимания на выбранном объекте и самонаблюдения (интроспекции) как разновидности метакогнитивного навыка, выступающего «контролером качества», отслеживающим процесс медитации и выявляющим попытки уклонения сознания от фиксации на себе (дыхании, теле и т.д.). Исследования демонстрируют изменения в отделах мозга, связанных с вниманием, что способствует повышению его концентрации, а также улучшению мнемических функций.

2. Данное исследование реализовывалось посредством программы, операционализирующей технологию Mindfulness, – МВСТ (Mindfulness-

Based Cognitive Therapy). Программа по когнитивной терапии, базирующейся на осознанности, как средство развития когнитивных процессов оказала значимое влияние на динамику их развития в сторону улучшения в параметрах кратковременной памяти, опосредованного запоминания, точности, продуктивности, эффективности, вработываемости внимания. Статистическую значимость при этом обнаружили значения различий до и после применения практики осознанности по следующим параметрам: «Точность внимания» ($T=0,00$; $p=0,002218$), «Эффективность внимания» ($T=3,000000$; $p=0,001887$), «Кратковременная память» ($T=2,000000$; $p=0,001523$). При повторном тестировании когнитивных способностей у участников эксперимента обнаружилось значительное улучшение данных показателей.

3. Участники, практиковавшие Mindfulness, наблюдали у себя улучшение внимания и мнемических функций. Также они описывали у себя появление ощущения возросшей вовлеченности в решение различных задач, увеличение обдуманности и осмысленности ранее автоматических действий, при этом иногда подчеркивали появление в связи с этим некоторой медлительности. Большинство участников отмечали появление и усиление субъективного чувства благополучия, повышение работоспособности. Участники также рассказывали о своем опыте использования практики осознанности уже после завершения занятий и ее положительных эффектах.

Список цитированных источников

1. Афанасьев, С.В. Медитация в психологической работе с проблемами социально-психологической адаптации / С.В. Афанасьев // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С.764-766.
2. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
3. Голубев, А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS. / А.М. Голубев // Вестник Новосибирского государственного университета. – Серия: Психология. – 2012. – том 6. – С. 44–51.
4. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010.
5. Леонтьев, Д.А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции / Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 2. – С. 16.
6. Нойфельд, В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy – направление третьей волны когнитивно-поведенческой терапии / В. Нойфельд // Вестник Ассоциации психиатров Украины – 2013. – Т. 4 – С. 43–44.
7. Романчук, О.І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії / О.І. Романчук // НейроNews. – 2012. – № 3. – С. 40-45.
8. Слонова, А.И. Мультимодальная система билатеральной активации гемисфер головного мозга как метод развития когнитивных функций / А.И. Слонова // Психологическое сопровождение образования: теория и практика: сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции 24-26 декабря 2015 года: в 2 ч. / под общ. ред. проф. Л.М. Попова, проф. Н.М. Швецова. – Йошкар-Ола: МОСИ – ООО «СТРИНГ», 2016. – С. 390-394.

9. Фромм, Э. Искусство быть / Э. Фромм. – Москва: АСТ, Астрель, 2012. – 352 с.
10. Фромм, Э. По ту сторону порабощающих нас иллюзий. Дзен-буддизм и психоанализ / Э. Фромм. – Москва: Аст, 2010. – 320 с.
11. Bishop, S.R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S.R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J. Carmody, Z.V. Segal, S. Abbey, M. Speca, D. Velting, G. Devins // *Clinical Psychology: Science & Practice*. – 2004. – Vol. 11 (3). – P. 230–241.
12. Brown, K.W. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being / K.W. Brown, R.M. Ryan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84. No. 4. – P. 822–848.
13. Chiesa, A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings / A. Chiesa, R. Calati, A. Serretti // *Clin Psychol Rev*. – 2011. – № 3. – P. 49-64.
14. Christophe, A. La méditation de pleine conscience / A. Christophe // *Cerveau & Psycho*. – 2010. – № 41. – P. 18-24.
15. Crane, R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy / R. Crane // *Distinctive Features*. – 2009. – № 20. – P. 34-42.
16. Crescentini, C. Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes / C. Crescentini, V. Capurso // *Front. Psychol*. – 2015. – № 6. – P. 44.
17. Creswell, J.D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling / J.D. Creswell, B.M. Way, N.I. Eisenberger, M.D. Lieberman // *Psychosomatic Medicine*. – 2007. – № 69 (6). – P. 560–565.
18. Davidson, R. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation / R. Davidson et al. // *Psychosomatic Medicine*. – 2003. – № 65. – P. 564-570.

19. Davidson, R.J. What does the prefrontal cortex 'do' in affect: Perspectives on frontal EEG asymmetry research / R. Davidson // *Biological Psychology*. – 2004. – № 67. – pp. 19–33.

20. Dilwar, H. Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions / H. Dilwar, B. Bhushan // *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. – 2010. – № 10. – pp. 25–43.

21. Dobkin, P.L. Mindfulness-based stress reduction: What processes are at work? / P.L. Dobkin, // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2008. – № 14. – pp. 8–16.

22. Eisendraeth, S.J. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression: A Pilot Study / S.J. Eisendraeth, K. Delucchi, R. Bitner, P. Fenimore, M. Smit & M. McLane // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2008. – №77. – pp. 9–20.

23. Evans, D.R. The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence / D.R. Evans, R.A. Baer, S.C. Segerstrom // *Personality and Individual Differences*. – 2009. – Vol. 47. – P. 379–382.

24. Farb, N. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference / N. Farb, Z.V. Segal, H. Mayberg et al // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. – 2007. – № 2. – pp. 3–22.

25. Farb, N. Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness / N.A.S. Farb, A.K. Anderson, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon & Z.V. Segal // *Emotion*. – 2010. – №10. – pp. 25–33.

26. Flook, L. A mindful awareness practice improves executive function in preschool children. / L. Flook, S.L. Smalley, M.J. Kitil, J. Dang, J. Cho, S. Kaiser-Greenland, J. Locke & C. Kasari // Poster presented at the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society 6th Annual Conference, Worcester, MA. – 2008, April. – P. 56-67.

27. Fox, K.C. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in

meditation practitioners / K.C. Fox, S. Nijeboer, M.L. Dixon, J.L. Floman, M. Ellamil, S.P. Rumak, P. Sedlmeier, K. Christoff // *Neurosci Biobehav Rev.* – 2014 Jun;43. – P. 48-73.

28. Fredrickson, B.L. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources / B.L. Fredrickson, M.A. Cohn, K.A. Coffey, J. Pek & S.M. Finkel // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 2008. – № 95. – pp. 45-62.

29. Garay, C.J. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the «third wave» of cognitive-behavioral therapies (CBT) / C.J. Garay, G.P. Korman, E.G. Keegan // *Vertex.* – 2015. – № 26. – P. 49-56.

30. Garrison, K.M. Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention / K.M. Garrison, J.A. Brewer, D. Scheinost et al // *NeuroImage.* – 2013. – № 81. – P. 110-118.

31. Godfrin, K. The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized controlled study / K. Godfrin, C. van Heeringen // *Behaviour Research & Therapy.* – 2010. – № 4. – pp. 15-22.

32. Gordon, W. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? / W. Gordon, E. Shonin, M. Zangeneh, M. Griffiths // *Int J Ment Health Addiction.* – 2014. – Vol. 12. – P. 129-137.

33. Gotink, R.A. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs / R.A. Gotink, P. Chu et al // *PLoS ONE.* – 2015. – no. 10. – pp. 4-21.

34. Hayes, S.C. Content, context, and the types of psychological acceptance / S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V.M. Follette, & M.J. Dougher (Eds.). – *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy.* Reno, NV: Context Press, 1994. – P. 13-32.

35. Hölzel, B.K. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective /

Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Olivier, David R. Vago and Ulrich Otto // *Perspectives on Psychological Science*. – 2011. – № 6. – P.537-559.

36. Hölzel, B.K. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazar // *Psychiatry Research: Neuroimaging*. – 2011. – № 1. – P. 36-43.

37. Hunot, V. Mindfulness-based «third wave» cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression / V. Hunot, T.H. Moore, D. Caldwell, P. Davies, H. Jones, G. Lewis, R. Churchill // *Cochrane Database Syst Rev*. – 2010. – № 9. – P. 25-38.

38. James, D. Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy / James D. Herbert, Evan M. Forman // *NeuroReport*. – 2009. – № 17. – P. 23-37.

39. Jha, A.P. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience / A.P. Jha, E.A. Stanley // *Emotion*. – 2010. – № 10 (1). – P. 54–64.

40. Jha, A.P. Mindfulness training modifies subsystems of attention / A.P. Jha, J. Krompinger, M.J. Baime // *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*. – 2007. – № 7 (2). – P. 109–119.

41. Josipovic, Z. Influence of meditation on anti-correlated networks in the brain / Z. Josipovic, I. Dinstein, J. Weber, D.J. Heeger // *Front. Hum. Neurosci*. – 2012. – № 5. – P. 183-194.

42. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. / J. Kabat-Zinn. – N.Y.: Delacourt, 1990.

43. Kabat-Zinn, J. *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation*:

Theoretical Considerations and Preliminary Results / J. Kabat-Zinn // *General Hospital Psychiatry*. – 1982. – Vol. 4. – P. 33–47.

44. Kenny, M.A. Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy / M.A. Kenny & J.M.G. Williams // *Behaviour Research & Therapy*. – 2007. – № 45. – pp. 17–25.

45. Kingston, T. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms / T. Kingston et al. // *Psychology and Psychotherapy*. – 2007. – № 80. – pp. 193–203.

46. Kuyken, W. Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression / W. Kuyken et al. // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 2008. – № 76. – pp. 66–78.

47. Lazar, S. Meditation experience is associated with increased cortical thickness / S. Lazar et al. // *NeuroReport*. – 2005. – №16 (17). – P.93-97.

48. Lutz, A. Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise / A. Lutz et al. // *PLoS One*. – 2008. – №3 (3). – P.1-10.

49. Ma, J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects / J. Ma, J.D. Teasdale // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 2004. – № 72. – pp. 31–40.

50. MacLean, K.A. Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention / K.A. MacLean et al // *Psychological Science*. – 2010. – № 21 (6). – P. 29-39.

51. Napoli, M. Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy / M. Napoli, P. Krech & L. Holley // *Journal of Applied School Psychology*. – 2005. – № 21 (1). – P. 99-125.

52. Ortner, C. Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task / Catherine N.M. Ortner, Sachne J. Kilner, Philip David Zelazo // *Motiv Emot.* – 2007. – № 31. – P. 271–283.

53. Ostafin, B.D. Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving / B.D. Ostafin, K.T. Kassman // *Consciousness and Cognition.* – 2012. – Vol. 21. – P. 31–36.

54. Paul, N.A. Psychological and neural mechanisms of trait mindfulness in reducing depression vulnerability / N.A. Paul, S.J. Stanton, J.M. Greeson [et al.] // *SCAN.* – 2013. – Vol. 8. – P. 56–64.

55. Segal, Z.V. Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse / Z.V. Segal, J.M.G. Williams, J.D. Teasdale. – NY: Guilford Press, 2002. – 351 p.

56. Schmertz, S.K. The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention / S.K. Schmertz, P.L. Anderson, D.L. Robins // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* – 2009. – Vol. 31. – P. 60–66.

57. Shroevers, M.J. Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy? / M.J. Shroevers, R. Brandsma // *British Journal of Psychology.* – 2010. – № 101. – pp. 95–107.

58. Siegel, D. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* / D. Siegel. – NY: Norton, 2007. – 387 p.

59. Tang, Y. Short-term meditation training improves attention and self-regulation / Y. Tang et al. // *PNAS.* – 2007. – № 43. – P. 52-56.

60. Teasdale, J.D. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? / J.D. Teasdale, Z. Segal & J.M. Williams // *Behavior Research and Therapy.* – 1995. – № 33. – P. 25–39.

61. Weissbecker, I. Mindfulness-Based Stress Reduction and Sense of Coherence Among Women with Fibromyalgia / I. Weissbecker, P. Salmon,

J.L. Studts, A.R. Floyd, E.A. Dedert, & S.E. Sephton // Journal of Clinical Psychology in Medical Settings. – 2002. – № 9. – pp. 297–307.

62. Williams, M. Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World / M. Williams, D. Penman – Piatkus Books, 2011. – P. 8-12.

63. Wilson, B. Increased False-Memory Susceptibility After Mindfulness Meditation / B. Wilson, L. Mickes, S. Stolarz-Fantino, M. Evrard & E. Fantino // Psychological Science. – 2015. – № 10. – P. 1567-1573.

64. Zeidan, F. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training / F. Zeidan, S.K. Johnson, B.J. Diamond // Consciousness and Cognition. – 2010. – Vol. 19. – P. 597–605.

Summary. The aim of the text is to analyze the effectiveness of Mindfulness technology for the development of cognitive sphere. The possibilities of use of the methods based on Mindfulness in working with the cognitive processes are summarized.

Empirically found that Mindfulness can be a productive tool in cognitive development. Mindfulness-Based Cognitive Therapy had a positive effect on the accuracy and efficiency of attention, as well as short-term memory. Repeated testing of cognitive abilities of participants in the experiment revealed a significant dynamics in these parameters.

Keywords: Mindfulness; mindfulness-based cognitive therapy; cognitive processes; attention; memory; youth age.